

ОЦЕНКА УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОВ

В. А. Ермолина

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: vladaermolina14@icloud.com*

Цель исследования – сравнение показателей уровня мотивации к занятиям лечебной гимнастикой у студентов с применением ассоциативной модели с нарушением осанки. Возраст обследуемых находился в диапазоне 17–18 лет. Исследование проводилось на базе «ФОЦ Спортлайнер» г. Минска.

The purpose of the study is to compare the indicators of the level of motivation for practicing therapeutic gymnastics among students using an associative model with impaired posture. The age of the subjects was in the range of 17-18 years. The study was conducted on the basis of the FOC Sportliner in Minsk.

Ключевые слова: студенты; мотивация; лечебная гимнастика; анкетирование.

Keywords: students; motivation; therapeutic gymnastics; questionnaire.

Здоровье подрастающего поколения представляет собой основу потенциального благополучия государства в будущем и различных его векторов развития. Ввиду того что тема не теряет своей актуальности, особое внимание уделяется проблемам ухудшения здоровья детей и подростков, характеризующееся значительным снижением количества абсолютно здоровых лиц, стремительным ростом числа отклонений со стороны функциональных систем организма.

В настоящее время в мире существует теория поколений с описанием ее особенностей, созданная Уильямом Штраусом и Нилом Хоувом. Данная теория выявила разность поколений по различным направлениям развития человека, учитывая влияющие внешние факторы. Выбранный нами возраст детей среднего школьного возраста по данным разных исследовательских центров («Regeneration», «Pew Research Center») относится к поколению Z.

Представители Поколения Z «связаны» между собой благодаря таким вещам, как интернет в целом, YouTube, мобильные телефоны, SMS и MP3-плееры, в этом поколение Z становится синонимом англоязычного термина Digital Native («Цифровой Человек»). Интернет для них не ограничивается домашним компьютером и может быть доступен в любой момент благодаря новым мобильным телефонам. Развитие цифровых технологий сделало их поколением, выросшим в цифровой среде – почти всю информацию они получают из Сети. Неограниченный доступ к информации придает им уверенности в своих взглядах, которые далеко не всегда правильны. Дети и подростки используют все средства для общения в Сети – сутками сидят в социальных сетях, игра-

ют в онлайн-игры, постоянно рассказывают о своей жизни в блогах. Общению в виртуальном пространстве часто отдается приоритет при выборе между личной встречей и обсуждению вопросов посредством электронной почты или службы мгновенных сообщений. Меньше человеческой коммуникации, больше техногенной. Уже сейчас видно, что дети и подростки лучше разбираются в технике, в чем-то материальном, чем в человеческих эмоциях и в человеческом поведении. Это отражается даже на общении детей с родителями: коммуникативная дистанция между ними увеличивается. Людей этого поколения отличает, прежде всего, максимальная приближенность к информации, с которой они умеют отлично работать. Дети сейчас фактически рождаются с мобильным телефоном в руках, а первой игрушкой для них становится компьютер [4].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическое развитие у поколения Z хуже, чем у предыдущих поколений, поэтому стоит больше времени уделять их физическому развитию.

В XX в. ассоциативный эксперимент получил широкое распространение в качестве метода исследования индивидуального и группового сознания человека. Основанный на автоматическом характере ассоциаций и слабой способности человека контролировать их, этот метод также связан с рядом физиологических реакций, что повышает его эффективность в различных областях психологии и смежных науках.

Ряд специальных работ по изучению ассоциаций ребенка появился после опубликования норм Кент-Розанофф в 1910 г. Однако интерес к ассоциациям детей возник раньше. В 1989 г. Циген сообщил об устных реакциях сорока мальчиков в возрасте от восьми до четырнадцати лет на ряд слов-стимулов, предъявляемых также устно. Ученый пришел к выводу, что в мышлении детей преобладают конкретные представления, в то время как у взрослых доминируют общие идеи [3].

С этого времени неоднократно предпринимались попытки извлечь из материала ассоциативных экспериментов информацию о характере мышления ребенка. Известен эксперимент со свободными цепными ассоциациями (цепь слов без стимулов извне), проведенный французским психологом Бине со своими дочерьми, и аналогичный эксперимент с учащимися 1–7-х классов.

Он делает вывод, что в младшем детстве преобладают индивидуально-конкретные мысли о наглядном окружении в данный момент, в подростковом – общие мысли о конкретно-наглядном, в юношеском – происходит увеличение абстрактных мыслей. Разнообразней всего мысли в подростковом и юношеском возрасте [3].

Мотивация – это побуждение человека к какому-либо действию, направленное на достижение своей цели и желаемого результата. Мотивация достижения – выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» – активность – цель – «достижение успеха» [5].

Мотивация существенно оказывает влияние на настрой студентов и на их результат, если они не будут замотивированы перед занятием, то это может

плохо сказаться на их результате. Поэтому необходимо преподавателю перед занятием настроить студентов на качественное выполнение упражнений. На мотивацию может множество факторов оказывать влияние. Из основных факторов можно выделить: окружения, в котором находится человек, сфера деятельности, близкие люди и преподаватель, погодные условия, а также его психологическое состояние.

Подростковый возраст характеризуется существенными изменениями в характере учебной деятельности по сравнению с младшим школьным возрастом. Основным видом деятельности остаётся учение.

Во-первых, подросток начинает систематически изучать основы различных наук. Учебный материал становится более объемным и сложным, охватывая широкий спектр дисциплин. Вместо одного учителя процесс обучения ведут преподаватели различных предметов, каждый из которых обладает уникальным стилем и требованиями.

Во-вторых, к подростку предъявляются более высокие академические ожидания. Ученики обязаны демонстрировать более глубокое понимание изучаемого материала, уделять больше времени самостоятельной работе и качественно выполнять задания. Это изменение создает новые вызовы для подростка, побуждая его пересмотреть свое отношение к учебному процессу. [1].

В связи с возросшими требованиями у подростков может наблюдаться изменение отношения к учебе. Некоторые ученики среднего звена воспринимают учебные занятия как рутину, не видя смысла в дополнительных усилиях. Они могут ограничиваться минимальным выполнением заданий, не стремясь к более глубокому изучению предмета. Такое отношение нередко приводит к снижению успеваемости.

В среднем школьном возрасте учеников мотивировали игровые элементы, желание получить похвалу учителя и удовлетворить любопытство. Однако в более взрослом возрасте эти побуждения теряют свою силу. Новые мотивы к обучению, такие как осознание важности образования для будущих перспектив и осознание своих способностей, еще не сформировались.

В дополнение к этим факторам учебная деятельность подростка может быть осложнена когнитивными и эмоциональными изменениями, характерными для данного возраста. Развитие формально-операционального мышления позволяет подросткам размышлять абстрактно и логически, но они могут быть более самокритичны и испытывать сомнения в своих способностях [2].

Целью данного исследования является сравнение показателей уровня мотивации к занятиям лечебной гимнастикой у детей среднего школьного возраста с применением ассоциативной модели с нарушением осанки.

Методика и организация исследования:

Исследование проводилось на базе «ФОЦ Спортлайнер» г. Минска. Возраст обследуемых находился в диапазоне 17–18 лет. Дети были в одной группе в количестве 8 человек. Студенты занимались по программе учреждения, которая включала в себя занятия лечебной гимнастикой 3 раза в неделю по 45 мин.

Результаты и их обсуждения.

Для оценки мотивации студентов использовалось анонимное анкетирование:

Студент должен высказать свое отношение к 7 предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

- «1» – не согласен;
- «2» – мне безразлично;
- «3» – согласен частично;
- «4» – скорее да, чем нет;
- «5» – согласен полностью.

Вопросы для анонимного анкетирования оценки мотивации студентов к занятиям лечебной гимнастикой:

1. Я всегда с нетерпением жду занятий лечебной гимнастикой, потому что они укрепляют мое здоровье.

2. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься лечебной гимнастикой.

3. Я хочу заниматься физическими упражнениями, потому что это модно.

4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.

5. На занятиях физическими упражнениями я воспитываю в себе дисциплину.

6. Общение с друзьями перед и после занятий лечебной гимнастикой доставляет мне большое удовольствие.

7. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.

Полученные данные уровня оценки ведущего мотива занятий лечебной гимнастикой определяется с учетом следующих правил:

- мотив ведущий, если сумма баллов превышает 8;
- мотив средне выраженный, если сумма баллов составляет от 5 до 7;
- малозначительный мотив, если сумма баллов составляет меньше 5.

Показатели уровня мотивации к занятиям лечебной гимнастикой до и после применения ассоциативной модели представлены в таблице.

Таблица – Показатели анонимного анкетирования до и после применения ассоциативной модели

Анкетирование	До	После	P
Сумма баллов	4	6	< 0,05

Исходя из полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. По результатам анонимного анкетирования до применения ассоциативной модели 63 % испытуемых обладают малозначительным мотивом к занятиям лечебной гимнастикой, 25 % – средне выраженным, 12 % – ведущим;

2. По результатам анонимного анкетирования после применения ассоциативной модели 13 % испытуемых обладают малозначительным мотивом к занятиям лечебной гимнастикой, 75 % – средне выраженным, 12 % – ведущим.

Изучение уровня мотивации у студентов 17–18 лет о том, что у большинства наблюдавшихся студентов выявлен малозначительный мотив к занятиям лечебной гимнастикой. Показатели мотивации после применения ассоциатив-

ной модели на занятиях лечебной гимнастикой были увеличены у большинства до средне выраженного мотива.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб., 1998 г. – 241 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.
3. Попова, Т. В. Ассоциативный эксперимент в психологии : учеб. пособие / Т. В. Попова. – 3-е изд., стереотип. – М. : ФЛИНТА, 2016. – 72 с.
4. Солдатова, Г. В. Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования / Г. В. Солдатова, Т. Нестик, Е. Рассказова. – М. : Фонд Развития Интернет, 2013. – 144 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 67 с.