

УДК 159.922.7/8

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

© **Евгений Алексеевич УВАРОВ**

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация, доктор психологических наук,
профессор, зав. кафедрой психолого-педагогического образования,
e-mail: mukinaeu@mail.ru

© **Алави Хайдар М. Алави**

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация, соискатель, кафедра адаптивной
физической культуры, e-mail: mukinaeu@mail.ru

Показано, что основой физкультурной деятельности является мотивационный компонент. Потребность в движениях составляет психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. В исследовании обращается внимание на то, что направленность личностного уровня в физической культуре зависит от взаимодействия ряда процессов, которые в совокупности определяют широкий спектр интересов и потребностей занимающихся и пути их физической самореализации. Осознание физической культуры как части общей культуры личности и общества в целом, формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями стоит в ряду приоритетных, но далеко не изученных научных задач. Исходя из этого, была поставлена задача изучения взаимодействия физической и мотивационной сферы студентов Ирака, обучающихся в российских вузах. В качестве критериев физической подготовленности выступили показатели основных физических кондиций, такие как сила, выносливость, гибкость, скоростные качества. Мотивационная компонента представлена комплексом психологических качеств, в целом отражающих нацеленность испытуемых на решение двигательных установок. Базовым качеством мотивационной сферы выступила мотивация достижения, отражающая соотношение стремления к успеху и избегания неудачи индивидом. Материал включает в себя данные, раскрывающие внутренние механизмы, способствующие или нет формированию потребности в движениях. В качестве такого маркера выступила фрустрация. Проведенное исследование позволило сделать вывод о тесном взаимодействии физической и психологической сфер, выступающего единым процессом в формировании потребности в двигательной активности индивида.

Ключевые слова: мотивация; потребности; фрустрация; стремление к успеху и избегание неудач; мотивация достижения; физическая культура личности; физические качества.

Проблема мотивации, мотивов поведения, формирование потребностей человека традиционно относится к одной из стержневых в психологии и педагогике. Общеизвестно, что основой любой деятельности, в т. ч. и физкультурно-спортивной, является потребностно-мотивационный компонент. По мнению К. Изарда, мотивация выступает как заинтересованность человека, обоснованность его желаний и стремлений в достижении цели. Мотивация представляется как процесс побуждения и стимулирования отдельного человека или группы людей к деятельности, активности и инициативе. Она необходима для эффективной реализации принятых решений и для выполнения намеченных действий. Применяя на практике

принцип мотивации, индивид превращает свои решения в дела [1].

Мотивация, как структурное образование, рассматривается российским ученым В.Г. Асеевым как многоуровневая система психической регуляции жизнедеятельности, отражающая в своем строении и содержании особенности объективной действительности, в которую включается и внешний для человека мир, и сам человек во всех его объективных характеристиках. При рассмотрении мотивации с точки зрения структурного подхода отмечаются такие ее характеристики, как множественность, иерархичность, устойчивость, динамичность, определенность для каждого человека [2].

Большое внимание изучению потребностно-мотивационной сферы человека уделя-

ется в работах А.Н. Леонтьева [3]. Российский исследователь рассматривает мотивацию как совокупность внутренних и внешних движущих сил, побуждающих человека к деятельности и придающих этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей.

В нашем исследовании мы базировались на понимании того, что потребность в движении составляет психологические основы мотивации занятий физической культурой. В этой связи формирование физической культуры как насущной потребности человека делает актуальным и необходимым исследование глубинной сущности и принципов ее дальнейшего становления [4; 5]. На сегодня с уверенностью можно утверждать, что осознание физической культуры как части общей культуры личности и общества в целом, формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями стоит в ряду приоритетных, но далеко не изученных научных задач.

Исходя из этого, нами была поставлена задача изучения взаимодействия физической подготовленности и мотивационно-потребностной сферы студентов Ирака, обучающихся в российских вузах. Результаты исследова-

ния приведены после внедрения разработанной в экспериментальной группе методики, которая занималась в условиях спортивного клуба вуза. Содержание предложенной методики было направлено на формирование потребности в двигательной активности.

В экспериментальную группу вошли 32 человека, в контрольную группу, соответственно, 26 человек. Испытуемые экспериментальной группы не имели противопоказаний к занятиям физической культурой и относились к основной медицинской группе (табл. 1).

Анализ показателей, приведенных в табл. 1, позволяет сделать следующий вывод. Если на начальном этапе исследования между группами испытуемых не было отмечено достоверных различий в показателях, что свидетельствует об однородности физической подготовленности их представителей, то по окончании такие различия были очевидными. После внедрения методики в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой произошли существенные изменения показателей физической подготовленности, о чем свидетельствует достоверность различий ($p \leq 0,05$), за исключением показателя в беге на 30 м ($p \geq 0,05$).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности групп испытуемых

№ п/п	Показатели физической подготовленности	Группы испытуемых			Достоверность различий (P)
		экспериментальная (n = 32)	контрольная (n = 26)	Различия (%)	
		M ± m			
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	7,4 ± 0,81/ 8,7 ± 0,67	7,2 ± 0,69/ 7,6 ± 0,71	2,8 13,6	$p \leq 0,05$
2	Прыжок в длину с места (см)	180,4 ± 2,43/ 189,0 ± 2,15	179,1 ± 3,54/ 182,1 ± 2,93	0,7 3,8	$p \leq 0,05$
3	Гибкость (см)	6,4 ± 0,30/ 7,3 ± 0,23	6,5 ± 0,25/ 6,8 ± 0,21	1,6 7,1	$p \leq 0,05$
4	Бег 30 м (с)	5,3 ± 0,04/ 4,9 ± 0,03	5,2 ± 0,03/ 5,0 ± 0,03	1,9 2,0	$p \geq 0,05$
5	Челночный бег 5×10 м (с)	15,1 ± 0,28/ 14,7 ± 0,19	15,3 ± 0,31/ 15,4 ± 0,29	2,3 4,7	$p \leq 0,05$
6	Бег 1000 м (с)	259,5 ± 5,85/ 244,0 ± 4,19	265,7 ± 2,79/ 263,2 ± 2,57	2,4 7,6	$p \leq 0,05$

Примечание: в таблице через черточку (/) представлены исходные и конечные показатели физической подготовленности в группах испытуемых; достоверность различий (P) указана по конечным показателям между группами испытуемых.

Так, в экспериментальной группе показатель подтягивания на перекладине увеличился на 13,6 %, в контрольной группе, соответственно, на 2,8 %. Данный показатель позволяет характеризовать изменения в области силовой подготовленности испытуемых.

Кроме этого, отмечается достоверный прирост показателей гибкости, прыжка в длину с места, челночного бега 5×10 м, бега на 1000 м. Показатель гибкости в экспериментальной группе увеличился на 7,1 %, в контрольной – на 1,6 %. Гибкость как физическое качество характеризует состояние опорно-двигательного аппарата, включая мышцы и связки. Также по развитию гибкости опосредованно можно судить о состоянии здоровья организма в целом.

Используя в качестве одного из тестов челночный бег 5×10 м, мы пытались изучить уровень, с одной стороны, координационных способностей испытуемых, с другой – их скоростно-силовую подготовленность. В конце эксперимента нами были получены следующие данные: в контрольной группе произошло увеличение показателя на 2,3 %, в экспериментальной, соответственно, на 4,7 %. Показатель прыжка в длину с места, характеризующий скоростно-силовую подготовленность испытуемых, в экспериментальной группе увеличился на 3,8 %, в контрольной – на 0,7 %.

Наибольшие изменения произошли в экспериментальной группе в беге на 1000 м. Анализ данных свидетельствует о том, что в экспериментальной группе произошел прирост показателей на 7,6 %, в контрольной, соответственно, на 2,4 %. Показатели одной и другой группы имели достоверное различие с $p \leq 0,05$. Из этого следует, что в экспериментальной группе значительно вырос показатель выносливости, который опосредованно позволяет судить о функциональном состоянии организма индивида.

При этом следует обратить внимание на то, что в беге на 30 м не обнаружено достоверных различий между группами испытуемых. Но вместе с тем в экспериментальной группе наблюдается увеличение абсолютного прироста, выраженного в процентах. Так, если в контрольной группе наблюдался прирост на 1,9 %, то в экспериментальной – на 2,0 %. Можно предположить, что скоростные качества в своем развитии являются более

консервативными, или предлагаемая методика не в полной мере была нацелена на развитие данной физической кондиции. К тому же, вполне возможно, что скоростные качества имеют более ранний сенситивный период развития.

Еще одно обстоятельство обращает на себя внимание – это существенное увеличение показателей выносливости (бег на 1000 м) и силы (подтягивание на перекладине) по сравнению со скоростно-силовыми и скоростными показателями. В этом отношении можно предположить, что на это влияет построение методики или сенситивный отклик организма на данные виды нагрузок.

Приведенные показатели физической подготовленности свидетельствуют об эффективности используемой методики в экспериментальной группе.

Что касается изменений, произошедших в мотивационно-потребностной сфере испытуемых, то следует обратить внимание на следующие моменты. Так, в табл. 2 представлены показатели самооценки и притязаний, полученные в ходе формирующего эксперимента.

Уровень самооценки и притязаний в процессе формирующего эксперимента значительно изменился в экспериментальной группе по сравнению с аналогичными показателями в контрольной группе. Так, если в контрольной группе показатель уровня притязаний увеличился на 1,4 %, то в экспериментальной группе – на 12,2 % с достоверностью различий $p \leq 0,05$. Что касается самооценки, то увеличение показателя в контрольной группе произошло на 4,9 %, в экспериментальной, соответственно, на 11,9 % ($p \leq 0,05$). Мы полагаем, что значимое увеличение показателей в экспериментальной группе произошло в результате влияния занятий двигательной активностью.

Логика исследования позволила нам провести анализ тех психологических механизмов, которые препятствуют более активным занятиям двигательной активностью иностранных студентов. В этой связи были использованы показатели фрустрации, состояния, препятствующего достижению цели и целенаправленным занятиям физической культурой. Ниже мы приводим показатели состояния фрустрации экспериментальной группы, полученные по окончании экспери-

мента, что для нас является более интересным и информативным (табл. 3).

В экспериментальной группе по всем показателям фрустрации произошло достоверно значимое снижение ($p \leq 0,05$). Так, показатель сверхконтроля снизился на 12,3 %, рационализация – на 17,7 %, агрессия – на 8,3 %. В целом фрустрационный порог в данной группе снизился на 19,4 %. Что касается аналогичных показателей контрольной группы, то их изменение выглядело следующим образом. Снижение показателя сверхконтроля составило 7,2 %, рационализации – на 5,7 %, агрессии – на 2,4 %. В целом снижение фрустрационного порога составило 1,7 %. Хотя в процентном отношении в контрольной группе, как и в экспериментальной группе, наблюдалось снижение показателей, эти изменения не были достоверно значимы ($p \geq 0,05$). Мы полагаем, что если в экспериментальной группе изменения были связаны с систематическими и целенаправленными занятиями двигательной активностью, то в

контрольной группе – с естественной адаптацией студентов в процессе образовательной деятельности в вузе.

В нашем исследовании применительно к изучению потребностной сферы испытуемых показатель мотивации достижения был базовым в ряду других психологических показателей (рис. 1).

Следует обратить внимание на то, что в экспериментальной группе показатель мотивации достижения с показателя 161,4 балла достоверно увеличился до 185,8 балла ($p \leq 0,05$). Это обстоятельство говорит о том, что экспериментальная группа сместилась с уровня избегания неудач на уровень стремления к успеху. В контрольной группе изменения были значительно ниже: с 159,2 до 164,7 балла ($p \geq 0,05$). Данная группа осталась на уровне избегания неудач. Сравнительный анализ групп испытуемых свидетельствует о значимых различиях между контрольной и экспериментальной группами по окончании эксперимента ($p \leq 0,05$).

Таблица 2

Уровень самооценки и притязаний в группах испытуемых

№ п/п	Показатели	Группы испытуемых			Достоверность различий (P)
		экспериментальная (n = 32)	контрольная (n = 26)	Различия (%)	
		M ± m			
1	Уровень притязаний	51,4 ± 5,3/ 59,7 ± 4,7	50,7 ± 4,6/ 53,2 ± 4,8	1,4 12,2	$p \leq 0,05$
2	Уровень самооценки	57,3 ± 5,9/ 65,0 ± 5,3	56,4 ± 6,1/ 58,1 ± 5,9	4,9 11,9	$p \leq 0,05$

Примечание: через черточку (/) указаны показатели до и после эксперимента; достоверность различий указана для конечных результатов в группах испытуемых.

Таблица 3

Показатели состояния фрустрации в экспериментальной группе

№ п/п	Показатели	Статистические величины			Достоверность различий (P)
		Исходные показатели	Конечные показатели	Различия (%)	
		M ± m			
1	Сверхконтроль	24,74 ± 1,19	21,17 ± 1,02	12,29	$p \leq 0,05$
2	Рационализация	24,74 ± 1,23	20,37 ± 1,19	17,7	$p \leq 0,05$
3	Агрессия	21,54 ± 1,09	19,76 ± 1,44	8,3	$p \leq 0,05$
4	Фрустрационный порог	23,92 ± 1,31	19,28 ± 1,28	19,4	$p \leq 0,05$

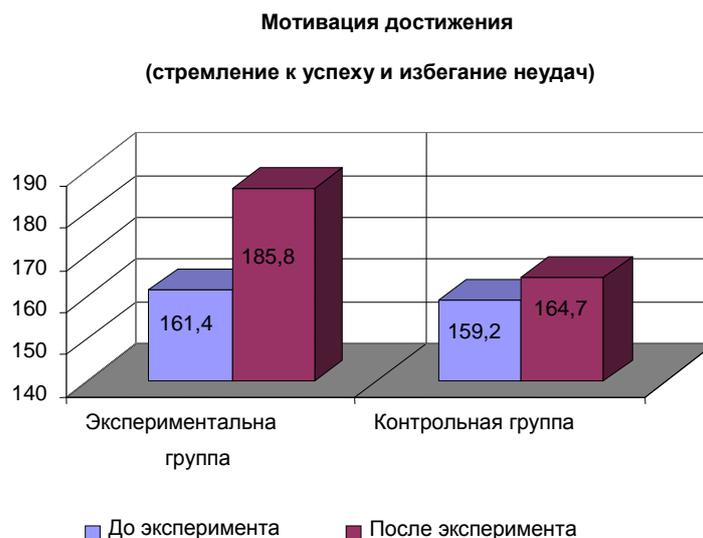


Рис. 1. Показатели мотивации достижения контрольной и экспериментальной групп

Отсюда можно сделать вывод, что формирование потребности в занятиях двигательной активностью у испытуемых экспериментальной группы направленно и эффективно происходит в условиях спортивного клуба вуза. Одновременно с позитивными изменениями мотивационно-потребностной сферы происходит заметный рост уровня физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы.

Таким образом, можно констатировать наличие взаимодействия между мотивационной и физической сферами индивида, выступающего как единый процесс в организации двигательной деятельности.

1. *Изард К.* Психология эмоций. СПб., 1999.
2. *Асеев В.Г.* Мотивация поведения и формирование личности. М., 1976.
3. *Леонтьев А.Н.* Потребности, мотивы, эмоции: Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилонас, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1984.

4. *Лубышева Л.И., Бальсевич В.К.* Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Современные исследования в области спортивной науки: материалы Международной конференции. СПб., 1994. С. 57-59.
5. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. СПб., 2000.
6. *Маслоу А.* Мотивация и личность. СПб., 1999.

1. *Izard K.* Psikhologiya emotsiy. SPb., 1999.
2. *Aseev V.G.* Motivatsiya povedeniya i formirovanie lichnosti. M., 1976.
3. *Leont'ev A.N.* Potrebnosti, motivy, emotsii: Psikhologiya emotsiy. Teksty / pod red. V.K. Vilyunas, Yu.B. Gippenreyter. M., 1984.
4. *Lubyшева L.I., Bal'sevich V.K.* Tsennosti fizicheskoy kul'tury v zdorovom stile zhizni // Sovremennye issledovaniya v oblasti sportivnoy nauki: materialy Mezhdunarodnoy konferentsii. SPb., 1994. S. 57-59.
5. *Il'in E.P.* Motivatsiya i motivy. SPb., 2000.
6. *Maslou A.* Motivatsiya i lichnost'. SPb., 1999.

Поступила в редакцию 16.10.2014 г.

UDC 159.922.7/8

INTERACTION OF PHYSICAL AND INTEREST AND MOTIVATION COMPONENTS IN MOVEMENT ACTIVITY OF STUDENT'S YOUTH: EXPERIMENTAL DISCLOSING

Eugeniy Alekseyevich UVAROV, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Doctor of Psychology, Professor, Head of Psychological and Pedagogical Education Department, e-mail: mukinaeu@mail.ru

Alavi Haidar M. Alavi, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Competitor, Adaptive Physical Culture Department, e-mail: mukinaeu@mail.ru

It is shown that the basis of athletic activity is a motivational component. The need for movement is psychological basis of motivation to participate in physical activity and sport. The study draws attention that the orientation of the personal level of physical culture depends on the interaction of several processes, which together define a wide range of interests and needs of the student and their physical realization. Awareness of physical culture, as part of a general culture of the individual and society as a whole, establishing a strong interest in exercise is among the priority, but not studied scientific problems. On this basis the task of studying the interaction of physical and motivational of Iraq's students studying in Russian universities is given. As criteria of physical fitness were the main indicators of physical conditions, such as strength, endurance, flexibility, speed. The motivational component is represented by complex psychological qualities, generally reflecting the focus of the subjects on the decision of the propulsion units. Basic quality motivational acted as motivation, achievement, reflecting the value of striving for success and avoidance of failure by the individual. The data that reveal the internal mechanisms that promote or no build demand in the movements is included. As such a marker made of frustration. The study allowed concluding that the close interaction of physical and psychological spheres, acting as a single process in the formation needs of motor activity of the individual.

Key words: motivation; needs; frustration; desire for success and avoiding failure; motivation; achievement; physical culture of personality; physical quality.