

3. Гарамян, А. И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А. И. Гарамян, О. В. Меньшиков, З. М. Хусейнов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
6. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
7. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для пед. институтов / В. Л. Марищук [и др.]. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
8. Плахтиенко, В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
9. Филимонов, В. И. Современная система подготовки боксеров / В. И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2009. – 480 с.
10. Худадов, Н. А. Вопросы психологического отбора боксеров: метод. письмо / Н. А. Худадов, О. П. Фролов. – М.: ВНИИФК, 1970. – 42 с.

О МОТИВИРОВАННОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ АВИАЦИИ» К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Марищук Л.В., д-р психол наук, профессор,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Калик В.В.,
Белорусская государственная академия авиации,
Республика Беларусь

Под мотивацией в западной психологии понимается совокупность факторов, энергетизирующих и направляющих поведение. Проблема мотивации, таким образом, сводится к созданию теории, позволяющей определить исходные причины, (внешние и внутренние), задающие траекторию поведения индивида. Мотивационные процессы относятся к разряду регулятивных компонентов психического функционирования, инициирующих поведение.

В психологии личности приняты на вооружение три основные категории мотивационных понятий: мотивы удовольствия (или гедонистические мотивы), мотивы роста (или самоактуализации) и когнитивные мотивы.

Понятие мотив означает побуждение к деятельности, связанной чаще всего с удовлетворением какой-либо потребности [6]. В основе мотивов обычно лежат осознаваемые причины выбора соответствующих действий, поступков, хотя могут быть мотивы и неосознаваемые. Одним из наиболее общих механизмов развития мотивов является реализация потребностей в ходе поисковой активности и превращения ее объектов в предметы потребности, что и определяет развитие мотивов через расширение круга деятельности, преобразующей действительность, в частности, в процессе материального производства [3]. При интериоризации мотивов, связанных с присущими обществу ценностными ориентациями, они приобретают для конкретного человека личностный смысл, контролируемый, в частности, через механизм «эмоциональной коррекции». Мотивация часто отождествляется с направленностью. Например, в «Психологическом словаре» [7] записано, что интересы в проявлении познавательной потребности обеспечивают направленность личности. Однако по аналогии с различиями в воинской мотивации и воинской направленности, мы считаем возможным различать эти понятия. Если обратиться к исследованиям Л.В. Марищук [4], можно видеть, что очень многие школьники разных классов в общем внешне мотивированы к освоению иностранного языка, понимают его важность, особенно в современной политико-экономической ситуации в мире и конкретно в Республике Беларусь. Однако большинство учащихся, как и столь же мотивированных студентов, предпринимают недостаточно волевых усилий для реализации своих мотивов (интересов). То есть следует говорить о недостаточно устойчивых интересах, и, по-видимому, нет оснований прогнозировать направленность. Понятие направленности мы связываем не только с развитием определенных

интересов, но и с непременным проявлением соответствующих волевых актов, выполнением упорной деятельности по достижению поставленных целей, в отношении которых субъект мотивирован, имеет интересы. Наши исследования направлены на изучение мотивации к занятиям физической культурой в учебное, а главное, внеучебное время.

Мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение [2], в другом случае – как совокупность мотивов [5], в третьем – как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность [1]. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность.

В рамках выполнения научно-исследовательской темы, связанной с поиском повышения мотивации курсантов к занятиям физической культурой на военном факультете учреждения образования «Белорусская государственная академия авиации», был проведен письменный опрос курсантов 1, 2, 3-го курсов на предмет их отношения к занятиям физической культурой. *Опрос* – метод исследования, заключающийся в целенаправленном обращении к конкретной группе людей с целью выяснения их мнения и взглядов, способов поведения [8]. Выявлялся уровень физической подготовленности курсантов при поступлении в академию и по прошествии первого семестра соответствующего курса обучения.

Исследованием было охвачено 96 курсантов, что позволило получить вероятностно-достоверные результаты. Для выявления отношения курсантов к занятиям физической культурой была составлена анкета из 17 закрытых и одного открытого вопроса. Анкета составлена в соответствии с правилами, т. е. была адресна, высказывания формулировались таким образом, чтобы респонденту было легко оценить и понять их, снабжена инструкцией, регламентировавшей шкалу оценки. Каждое высказывание оценивалось в условной пятибалльной шкале, согласно которой: 5 – абсолютное согласие; 4 – скорее согласие, чем нет; 3 – затрудняюсь ответить; 2 – скорее несогласие, чем согласие; 1 – категорическое несогласие [4]. Анкета включила 2 обратных вопроса (на лживость), ответы на которые требовали отрицательной (низкой) оценки. 6 анкет, достоверность информации которых вызвала сомнения, были из анализа исключены. В тексте мы оперируем информацией, полученной от 90 оптантов.

Высказывание «На сегодняшний день я доволен своей физической формой» курсанты оценили в среднем в $3,51 \pm 0,06$ балла. Ответы курсантов 1-го курса значительно различаются с ответами курсантов 2 и 3-го курсов, более удовлетворенных своей физической формой, между собой их ответы не различаются. Констатируем, что курсанты не полностью удовлетворены собой, поэтому высказывание «Самостоятельные занятия физическими упражнениями стали моей привычкой» оценено ими несколько выше – в среднем в $3,85 \pm 0,064$ балла. Сопоставив ответы на эти вопросы, можно предположить, что курсанты, самостоятельно физической подготовкой занимаются не постоянно. Данные включенного наблюдения одного из авторов статьи это подтверждают.

Отметим, что выявились на 1-м курсе – 6, на 2-м – 3, на 3-м – 1 курсант довольные своей физической формой (выставившие 4 балла и выше), имеющие отметку по физической культуре 4 балла или ниже (по 10-балльной системе), равно как и имеющие 8 баллов или выше, но недовольные собой «2 балла – скорее нет, чем да» – на 1-м курсе – 1, на 2-м – 1, на 3-м курсе – 2 курсанта. Первые 10 человек имеют неадекватно высокую самооценку, последние четверо хотят «подкачаться», выглядеть более мужественно.

Высказывание «Мне приятны болевые ощущения после занятия физическими упражнениями» в среднем курсантами оценено в $4,09 \pm 0,06$ балла, что характеризует их осознанием роль физической культуры в своей жизни и поддержании здоровья. Последнее подтверждается и высказыванием «Степень физической нагрузки на занятиях по физической культуре я оцениваю» – в среднем $4,13 \pm 0,06$ балла. Вероятно, для большинства она адекватна, хотя может быть и слегка повышена. Различия оценок курсантов 1 и 2-го курсов значимы. Высказывание «Мне нравится приходить на занятия по физической культуре» в среднем оценено $3,93 \pm 0,08$ баллами – несколько ниже предыдущего, но статистически незначимо. Значимые различия опять таки выявлены в оценках курсантов 1 и 2-го курсов. Именно поэтому низка ($2,73 \pm 0,08$) оценка высказывания «Я хожу на занятия по физической культуре чтобы получить оценку во время дифференцированного зачета по этому предмету».

Соотносится эта оценка и с вопросом «Как часто Вы участвуете в спортивных соревнованиях (спортивных праздниках), проводимых на военном факультете», средняя оценка $-2,99 \pm 0,08$ балла. Иначе говоря, и для зачета, и для удовольствия.

При анализе ответов на вопрос анкеты «Мне все равно, какая у меня фигура, любят за умственное развитие», выявлено, что в 10 анкетах ответ на этот вопрос оценен 4 или 5 баллами, иначе говоря, физическая культура не нужна. Так считают 5 курсантов 1-го курса, 4 курсанта 2-го курса, 1 курсант 3-го курса. Только у 3 из 10 курсантов средний балл за последний семестр выше 6 баллов. Это говорит о том, что ни умственной, ни физической деятельностью курсанты не занимаются в достаточной степени.

На открытый 18-й вопрос «Что привлекает Вас и что не нравится на занятиях по физической культуре?» ответили 54 курсанта, хотя анкетирование и было анонимным. Выразили мнение о том, что на занятиях слишком мало спортивных игр, 16 курсантов. «Все устраивает» также 16 человек. Привлекает разнообразие упражнений – 8 курсантов, возможность улучшить физическую подготовленность – 6 человек. Не устраивает структура занятий – 4. Не нравится выполнение физических упражнений на спортивно-массовой работе, проводимой по воскресеньям – 2 курсанта, двое выразили недовольство содержанием учебной материальной базы (отсутствие бассейна).

Полагаем, что предпринимаемые нами усилия по формированию мотивации к занятиям физической культурой, принесут свои плоды в плане повышения физической подготовленности курсантов. На сегодняшний день различия в результатах выполнения обязательных нормативов курсантами 1-го курса составили:

– бег на 100 метров $14,50 \pm 0,13$ с (сентябрь) против $14,40 \pm 0,10$ с (декабрь) ($p > 0,05$);
– подтягивание на перекладине $11,00 \pm 0,52$ раз (сентябрь) против $12,60 \pm 0,48$ раз (декабрь 2015) ($p < 0,05$);

– бег на 3000 метров $13,22 \pm 0,14$ с (сентябрь) против $13,30 \pm 0,13$ с (декабрь 2015) ($p > 0,05$).
За полгода занятий курсанты подтянули силовые качества, скоростные и выносливость выросли, но незначимо.

Результаты курсантов 3-го курса в сентябре 2013 (год поступления) составили:

– в беге на 100 метров $14,8 \pm 0,18$ с. против $14,0 \pm 0,11$ с (декабрь 2015) ($p < 0,05$);
– в подтягивании на перекладине $10,72 \pm 0,70$ раз против $15,10 \pm 1,08$ раз (декабрь 2015) ($p < 0,001$);
– в беге на 3000 метров $13,21 \pm 0,09$ мин (сентябрь) против $12,26 \pm 0,13$ мин (декабрь 2015) ($p < 0,001$). За 2,5 года занятий искомые качества, естественно, значительно выросли.

Различия результатов курсантов 1 и 3-го курсов по трем нормативам также значимы, курсанты занимаются, следовательно, растет и сохраняется мотивация к занятиям физической культурой, отдельные курсанты уже на первом курсе ведут дневники тренировок.

1. Вилюнас, В. К. Психология эмоций / В. К. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2008. – 496 с.
2. Годфруа, Ж. Что такое психология: пер. с франц.: в 2 т. / Ж. Годфруа. – М.: Мир, 1992. – Т. 1. – 496 с. – Т. 2. – 408 с.
3. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
4. Маришук, Л. В. Психология: учеб. пособие / Л. В. Маришук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова; под науч. ред. Л. В. Маришук. – 2-е изд. – Минск: Витпостер, 2016. – 778 с.
5. Платонов, К. К. Психология: учеб. пособие / К. К. Платонов, Г. Г. Голубев. – М., Высшая школа, 1977. – 247 с.
6. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
7. Словарь: Психология / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политздат, 1999. – 194 с.
8. Ядов, В. А. Социологическое исследование / В. А. Ядов. – М.: Наука, 1972. – 240 с.