



Мотивационные ориентиры в формировании физической культуры и здорового образа жизни студентов-финансистов на примере занятий легкой атлетикой

Ипатьева И.А.¹

¹ Финансовый университет при Правительстве РФ, Москва, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 01.08.2016
Опубликовано: 30.09.2016

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

здоровый образ жизни, физическая культура, мотивационные ориентиры, легкая атлетика

АННОТАЦИЯ:

В данной работе автор рассматривает и вырабатывает рекомендации по повышению эффективности воздействия мотивационных факторов на сознание студентов-финансистов. Для чего автором был проведен анализ особенностей отношения студентов финансовой сферы к здоровому образу жизни, анализ возможностей и желания заниматься физической культурой, а так же выделены приоритетных элементов влияющих на мотивацию обращения к ЗОЖ. Основное внимание уделяется попытке сформировать основные мотивационные ориентиры, привлекающие студентов к занятиям легкой атлетикой.

Motivational orientations in the formation of physical culture and healthy lifestyle of financial students on the example of athletics

Ipateva I.A.¹

¹ The Financial University under the Government of the Russian Federation, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 01.08.2016
Accepted: 30.09.2016

KEYWORDS:

healthy lifestyle, physical culture, motivational guidance, athletics

ABSTRACT:

The author examines and develops recommendations for improving the effectiveness of the impact of motivational factors on the minds of financial students. The author has carried out the study of the relations of students of the financial sector to a healthier lifestyle, analysis of the capacity and willingness to engage in physical activity and identified priority elements affect the motivation of the appeal to the healthy lifestyle. The study focuses on the attempt to create the basic motivational orientations that attract students to athletics training.

CITATION

Ипатьева И.А. Мотивационные ориентиры в формировании физической культуры и здорового образа жизни студентов-финансистов на примере занятий легкой атлетикой // Живая психология. — 2016. — Том 3. — № 3. — С. 197–204. doi: [10.18334/lp.3.3.36897](https://doi.org/10.18334/lp.3.3.36897)

Ipateva I.A. (2016) Motivatsionnye orientiry v formirovanii fizicheskoy kultury i zdorovogo obra-za zhizni studentov-finansistov na primere zanyatiy legkoy atletikoy [Motivational orientations in the formation of physical culture and healthy lifestyle of financial students on the example of ath-letics]. Zhivaya psikhologiya. 3. (3). — P. 197-204. doi: [10.18334/lp.3.3.36897](https://doi.org/10.18334/lp.3.3.36897)



На сегодняшний день было много сказано о компьютеризации, технизации человечества, о том, что 90% нашего времени и внимания занимает именно работа за компьютерами¹; отдых ассоциируется с просмотром ТВ-программ, кинофильмов, онлайн или оффлайн играми. Именно поэтому проблема привлечения людей к активному образу жизни невероятно актуальна.

Тенденции удаления от активной физической деятельности в первую очередь подвержена такая группа как студенты и именно ей автор уделяет особое внимание.

Данная группа — студенты — характеризуется такими показателями как подверженность наибольшему негативному влиянию, как со стороны внешней среды, так и внутренней. Например, постоянная нехватка времени ввиду загруженности в процессе учебной деятельности, зачастую совмещаемой со многими иными (социальной, культурной и др.), приводит к недосыпам, отсутствию нормального режима питания и проч. Вкупе к вышеперечисленному добавляется эмоциональная и психическая напряжённость.

Кроме того, следует обратить внимание и на то, что студенты-финансисты имеют ряд особенностей, не позволяющих рассматривать их в купе с остальными группами студенческой общности и проводить одинаковую политику привлечения их к занятиям физической культурой².

Во-первых, студент-финансист — это будущий управленец; с первых дней сту-

денчества на нем лежит ответственность за будущие решения, которые будут так или иначе влиять на экономику страны, которая, как нам известно, является тем инструментом, что ответственен за то, что мы едим, во что одеваемся, и в каких домах мы живем.

Во-вторых, членам данной группы необходимо совмещать множество видов деятельности, анализировать и разбираться в информации совершенно разной направленности (например, чтобы быть хорошим экономистом необходимо не только понимать особенности функционирования компании в частности, и рынка в целом; но также и быть в курсе социальной, политической обстановки в странах, понимать особенности менталитета различных народностей).

В-третьих, к числу функций студентов-финансистов относятся не только приобретение знаний и умений в области избранной профессии, но и развитие навыков самостоятельной творческой деятельности, ведение активной научной жизни.

Исходя из вышеперечисленного, автор выделяет основные критерии, которые будут привлекательны для студентов-финансистов при выборе направления занятий физической культурой: легкость, доступность, низкая временная затратность, эффективность и возможность заниматься данным видом спорта, не прибегая к использованию специализированного оборудования.

Всем выделенным критериям наиболее соответствует легкая атлетика. Она включает в себе множество видов активной деятельности, оказывает воздействие на все группы мышц, полностью оправдывая свое положение как комплексного вида спорта, и является наиболее оптимальным средством для развития физической формы студентов, как людей,

¹ Кравченко С. Что угрожает студентам в интернете? / (Беседовал Николай Винник) / <http://old.mgimo.ru/news/experts/document234651.phtml> (дата обращения 21.11.2015г.)

² Винославська А.В., Бреусенко-Кузнецов О.А., Зликов В.Л. Психология. Возрастные особенности студентов // Учебное пособие / К.: Фирма «ИНКОС», 2005. — 351 с.



ведущих активный образ жизни и уделяющих свое внимание широкому спектру направлений, о которых говорилось ранее³.

Таким образом, предметом и темой исследования выступают мотивационные ориентиры в привлечении студентов-финансистов к здоровому образу жизни на примере занятий легкой атлетикой.

Целью исследования является рассмотрение и выработка рекомендаций по повышению эффективности воздействия мотивационных факторов на сознание студентов-финансистов. Для этого проводится анализ особенностей отношения студентов финансовой сферы к здоровому образу жизни (ЗОЖ); анализ возможностей и желания заниматься физической культурой, а также выделение приоритетных элементов, влияющих на мотивацию обращения к ЗОЖ. Кроме того, автор приводит попытку сформировать основные мотивационные ориентиры, привлекающие студентов к занятиям легкой атлетикой.

Первоначально, приступая к исследованию, автор считает необходимым дать классификацию студентов-финансистов, исходя из которой, и будет выработаться необходимая методика.

На авторский взгляд всех студентов можно разделить на 3 группы.

- *Гиперактивисты*. Познавательные интересы выходят за пределы знаний, очерченных учебным планом и программами дисциплин
- *Шагающие за целью*. Четкая ориентация на узкую специализацию
- *Плывущие по течению*. Познавательная активность направлена на усвоение знаний только в рамках учебной программы

³ Легкая атлетика // Медицина и спорт — [электронный ресурс] — URL: <http://www.healdisease.ru/htn-648.html> (дата обращения 18.11.2015 г.)

У каждой группы свои особенности, и последние две даже не подумают целенаправленно заниматься ЗОЖ и физической культурой⁴, а первые в ворохе забот могут и забыть о «себе любимом». Можно долго говорить о том, что для каждого нужен свой подход, автор же считает, что он должен быть единым, но комплексным, что будет уточнено далее.

Что бы понять, что собой представляют студенты Финансового университета, автором был проведен опрос. В выборку попали 170 студентов разных направлений, разного возраста и пола.

Первый вопрос, на который автор искал ответ «Как студенты относятся к здоровому образу жизни и физической культуре?» На вопрос одно и то же ли для вас ЗОЖ и физическая культура мнения разделились: 58% согласных против 42% отрицающих правильность предположения (рис. 1).

Следует заметить, что в категорию «отрицающих» вошли те, кто раньше занимался профессиональным спортом или те, кто имеет определенные проблемы со здоровьем. На рис. 2 студенты более подробно объясняют, почему именно ими был выбран тот или иной ответ.

Итак, определив необходимость спорта в жизни студента, автор выяснил практическое применение данных принципов среди группы исследуемых. Выясняется, что 22 человека совсем не занимаются и не имеют на это времени, а вот большая часть способна уделить время 2-3 раза в неделю, но делает это далеко не всегда (рис. 3). Как быть в таком случае?

Выясним, что же препятствует студентам (рис. 4). И что же мы видим? Заня-

⁴ Новикова И. А., Шурухина Г. А. Системно-функциональный анализ индивидуально-типических особенностей инициативности старшеклассников и студентов / Вестник башкирского университета — № 1 / том 16 / 2011.

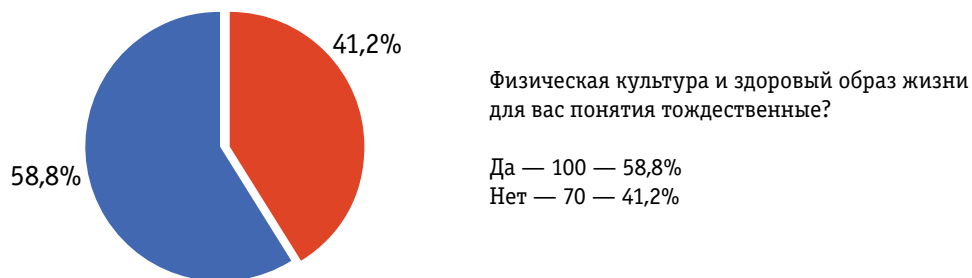


Рис. 1. Тождественность понятий физическая культура и ЗОЖ



Рис. 2. Отношение студентов к ЗОЖ и физической культуре

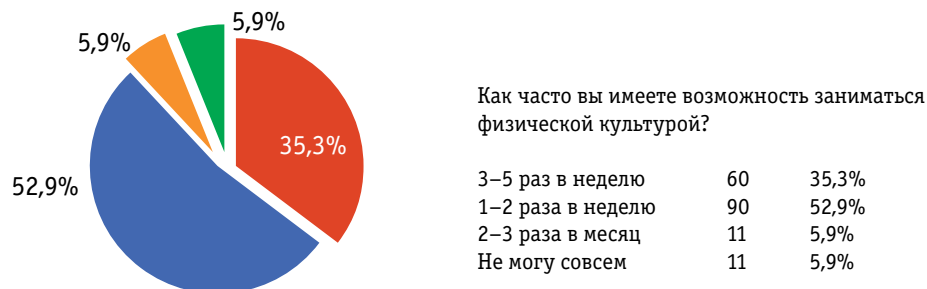


Рис. 3. Временные возможности студентов

тость, занятость, и снова нехватка времени! Что это? Неумение распределять свое время? Драконовские правила вуза, что не позволяют заботиться о себе? Или же простое нежелание самого студента позаботиться об этом?

Идем дальше и совершаем подход с другой стороны. Что же побуждает заниматься? И здесь снова спорный момент: лидируют беспокойство о своем здоровье и обязательность. И в то же время эти же студенты стремятся улучшить



Какие препятствия мешают вам в занятии спортом/поддержании 30Ж

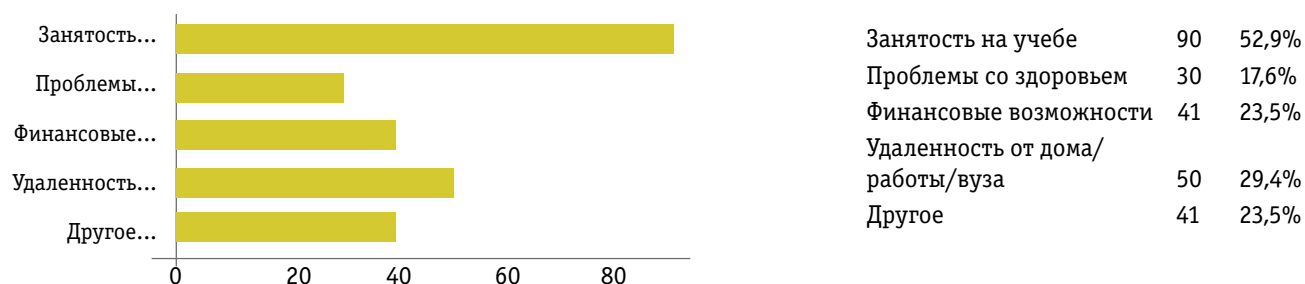
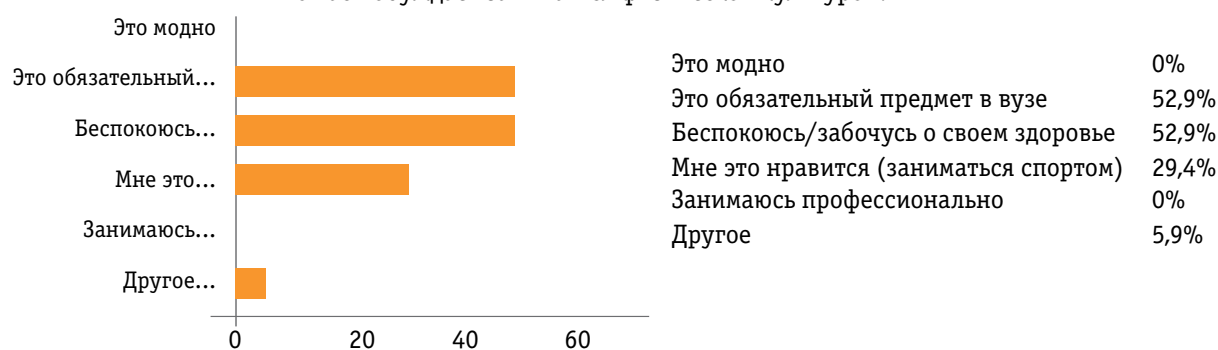


Рис. 4. Препятствия, мешающие студентам заниматься спортом

Что вас побуждает заниматься физической культурой?



Каких результатов вы стремитесь достичь, занимаясь физической культурой?

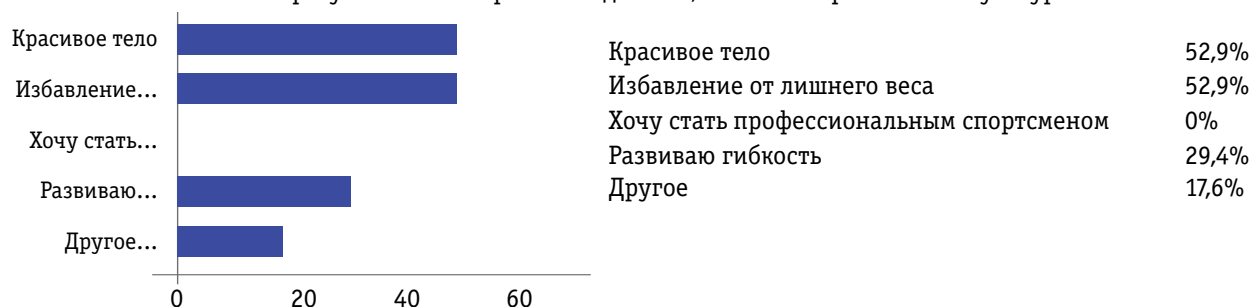


Рис. 5. Мотивация и ожидаемые результаты студентов

свою фигуру. И снова мы видим цели, не подкрепленные действием; достойные желания, но недостаточно мотивирующие.

Основными критериями при выборе направлений спортивной, физической деятельности студента, кроме личных предпочтений служат такие критерии как

финансовые возможности, удаленность от дома, и время. При чем соревновательный эффект студентов волнует мало, т.к. они предпочитают заниматься для себя, и развиваться не независимо от остальных (рис. 6, рис. 7).

И именно легкая атлетика способна удовлетворить все эти предпочтения.



Какие факторы влияют на ваш выбор вида спорта?



Рис. 6. Мотивационные факторы

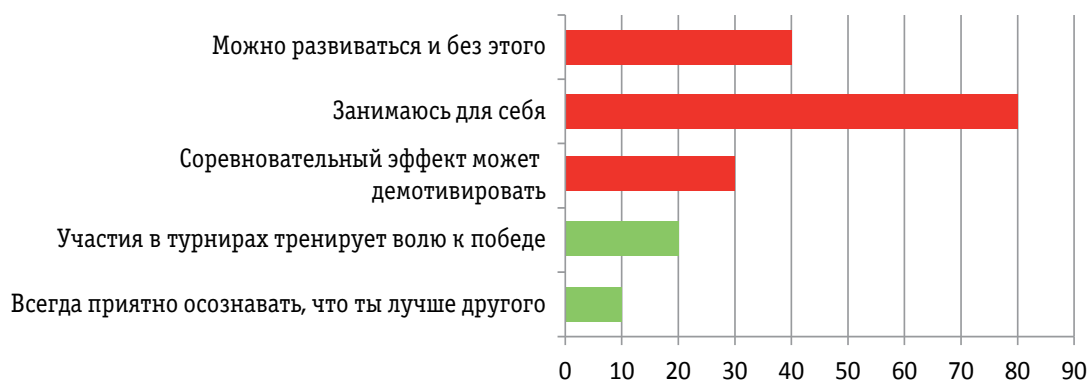


Рис. 7. Влияние соревновательного элемента

Она не требует дополнительных затрат (забудьте о дорогостоящих тренажерах); занимаясь легкой атлетикой, вам не придется объезжать город в поисках бассейна, как если вы мечтаете стать профессиональным пловцом; занятиям легкой атлетикой не препятствуют проблемы со здоровьем, не зря ее используют как средство восстановления реабилитации организма. Лёгкая атлетика один из видов спорта, который требует усилий и приносит хороший эффект от занятий. Это универсальное средство

укрепления здоровья, улучшения функционирования основных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других.

И вот здесь встает вопрос «Как можно мотивировать студентов заниматься лёгкой атлетикой?»

На сегодняшний день разработано множество мотивирующих методов, однако ни один из них не дал масштабного результата. Исходя из этого и маркетинговой практики, автор предлагает иное решение, а именно — Продать!



Продать не занятия, учебники, тренинги. Идею. Нужно продать идею о том, что человек должен заниматься спортом.

Пока студент не захочет, он не сделает. Все мы знаем, как полезны занятия. И порой, и порой мы думаем, «Я набрал лишний вес, нужно срочно от него избавиться. С завтрашнего дня я иду в спортзал». Но наступает завтра и все начинается по кругу, дом, учёба, работа, семья и никакого спорта.

Как продать идею? Легко. Первое что влияет на сознание человека — мода. Необходимо сделать физическую культуру модной. Пусть сегодня опрошенные ответили, что на них это не влияет, однако этот очередной показатель того, что сегодня спорт — это не модно. Безусловно в фильмах, социальных сетях, масс медиа активно пропагандируется здоровый образ жизни, однако практический результат либо пропадает или имеет кратковременный результат, либо превращается в популярный сейчас «культ тела», восхваляющий красивую внешность, но обходящий здоровый образ жизни.

Именно мода первая толкнет заниматься, заставлять студента бесполезно, он истинно из чувства противоречия сделает с точностью до наоборот.

Следующий необходимый этап — это задать Цель. Иначе говоря, дайте людям цель, заставьте их поверить в неё, и человек будет готов пересилить себя, чтобы добиться ее.

Мотивационные цели могут быть разными. Это могут быть оздоровительные мотивы, эстетические мотивы (помним, что половина опрошенных мечтает о идеальной фигуре), профессионально-ориентированные мотивы, коммуникативные мотивы (всегда приятно поговорить с человеком в непринужденной обстановке), познавательно-развиваю-

щие мотивы (здесь изучаем себя и свои возможности), превзойти самого себя наконец.⁵ Ученые помимо указанных насчитали еще 7 групп мотивов самого разного направления⁶.

Однако давая цель, не забываем показывать и разумность. Ведь все мы хотим всего и сразу, но за одно занятие идеальную фигуру не получить, нужна упорная работа, а перестаравшись, можно только навредить себе.

Далее, и сразу два фактора. Постоянность, но не навязчивость. Воздействие на сознание должно быть постоянным, но не раздражать, как например реклама в интернете, когда ее присутствие настолько приедается, что наиболее вероятной реакцией становится «придя в магазин ни, а что не куплю то, что рекламируется!»

В результате стремимся выработать привычку. Это то, благодаря чему человек всегда самостоятельно будет автоматически заботиться о себе.

И последнее — самосознательность. На этом замыкается круг. И именно на этом этапе можно считать нашу цель достигнутой.

Таким образом, результаты проведенного анализа показали необходимость выделения студентов-финансистов в отдельную категорию при определении наиболее эффективных мотивационных ориентиров, поскольку студент-финансист — это будущий управленец, начинающий осознавать степень своей социальной ответственности; студент,

⁵ Малозёмов О. Ю. Аспекты генезиса понятия «Здоровый образ жизни» // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития. / Часть 1. Тюмень: «Вектор Бук», 2013. — 280 с.

⁶ Масалова О.Ю. Ценностные ориентиры в формировании физической культуры студента в высшей школе / Сибирский педагогический журнал — № 3 / 2012.



задействованный не только в основной деятельности — учебе, но так же и в научной, творческой и социальной сферах и проч. Анализ показал, что одними из важнейших критериев при занятиях спортом для студентов финансовистов являются возможность занятий без специализированного оборудования, способность заниматься «без отрыва от производства», и т.д.

Источники:

1. Винославська А.В., Бреусенко-Кузнецов О.А., Зливков В.Л. Психология. Возрастные особенности студентов // Учебное пособие / К.: Фирма «ИНКОС», 2015. — 351 с.
2. Кравченко С. Что угрожает студентам в интернете? / (Беседовал Николай Винник) / <http://old.mgimo.ru/news/experts/document234651.phtml> (дата обращения 21.11.2015 г.)
3. Легкая атлетика // Медицина и спорт — [электронный ресурс] — URL: <http://www.healdisease.ru/htn-648.html> (дата обращения 18.11.2015 г.)
4. Масалова О.Ю. Ценностные ориентиры в формировании физической культуры студента в высшей школе / Сибирский педагогический журнал — № 3 / 2012.
5. Малозёмов О. Ю. Аспекты генезиса понятия «Здоровый образ жизни» // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития. / Часть 1. Тюмень: «Вектор Бук», 2013. — 280 с.
6. Новикова И. А., Шурухина Г. А. Системно-функциональный анализ индивидуально-типических особенностей инициативности старшеклассников и студентов / Вестник Башкирского университета — № 1 / том 16 / 2011.

Сведения об авторе:

Ипатьева Ирина Адьевна, бакалавр департамента менеджмента Финансового университета при Правительстве Российской Федерации
E-mail: Irina-rin@bk.ru