

## О регулировании двигательной активности студентов с учётом мотивации достижения успеха или избегания неудач

Гавришова Е.В., Горелов А.А.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
Институт социализации и образования РАО*

### Аннотации:

Приводятся результаты исследования влияния мотивации к достижению успеха и мотивации избегания неудач на интерес к занятиям физической культурой студентов и повышение их двигательной активности. Доказано, что ориентированные на успех студенты показывают значительно более высокий уровень мотивационной готовности к таким занятиям и осознают значимость двигательной активности. Избегающим неудач студентам явно не хватает волевых усилий и познавательных интересов. Поэтому у таких студентов снижается интерес к физической культуре и наблюдается дефицит движений и ухудшение качества здоровья. Рекомендуется проводить регулярное тестирование с целью самопознания студентами своих физических и психических потенциалов. Установлено, что система педагогических действий обеспечивает улучшение физического состояния студентов и их мотивации к физкультурной деятельности. Она способствует достижению оптимального уровня показателей физического развития, функциональной тренированности, физической подготовленности и соматического здоровья.

### Ключевые слова:

*двигательная, активность, мотивация, успех, неудача, студент, здоровье.*

**Гавришова О.В., Горелов О.О. Про регулювання рухової активності студентів з урахуванням мотивації досягнення успіху або уникнення невдач.** Наводяться результати дослідження впливу мотивації до досягнення успіху і мотивації уникнення невдач на інтерес до занять фізичною культурою студентів і підвищення їх рухової активності. Доведено, що орієнтовані на успіх студенти показують значно вищий рівень мотиваційної готовності до таких занять і усвідомлюють значущість рухової активності. Студенти, що тікають від невдач явно не вистачає волевих зусиль і пізнавальних інтересів. Тому у таких студентів знижується інтерес до фізичної культури і спостерігається дефіцит рухів і пізнавальних інтересів. Рекомендується проводити регулярне тестування з метою самопізнання студентами своїх фізичних і психічних потенціалів. Встановлено, що система педагогічних дій забезпечує покращення фізичного стану студентів та їх мотивації до фізкультурної діяльності. Вона сприяє досягненню оптимального рівня показників фізичного розвитку, функціональної тренуваності, фізичної підготовленості і соматичного здоров'я.

*рухова, активність, мотивація, успіх, невдача, студент, здоров'я.*

**Gavrishova E.V., Gorelov A.A. On the regulation of motor activity of students with the motivation to achieve success and avoid failure.** The results of investigation of the influence of motivation to succeed and the motivation to avoid failure of the interest in physical training of students and increase their physical activity. It is proved that success-oriented students show significantly higher levels of motivational readiness for such studies and are aware of the importance of physical activity. Avoiding mishaps students clearly lacks willpower and cognitive interests. Therefore, the decreasing interest of students in physical education and a shortage of movement and deterioration of health. It is recommended that regular testing of students to self-knowledge of their physical and mental capacities. It is established that the system of pedagogical action provides better physical condition of students and their motivation for fitness activities. It contributes to an optimal level of physical development, functional fitness, physical fitness and physical health.

*motor, activity, motivation, success, failure, student health.*

### Введение

В последнее время среди исследователей, занимающихся проблемами мотивации, всё больше и больше уделяется внимания так называемой мотивации достижения, связанной, прежде всего с преимущественной ориентацией личности на достижение успеха или избегание неудач в конкретной деятельности.

Впервые эту особенность индивида выявил в первой половине прошлого века Г. Мюррей [10], который определил её как «потребность достижения». В его формулировке это - способность индивида преодолевать трудности, превосходить самого себя, достигать высокого уровня в конкретной деятельности, достигать превосходства в соревновании с другими, добиваясь самоуважения себя в успешном применении своих способностей.

Одной из наиболее обстоятельных работ, касающихся мотивации достижения, является монографический труд Д. Макклелланда «Мотивация человека» [6], который впервые появился в печати в 1971 году. В нём автор выделяет два типа «мотива достижения» - стремление к успеху и стремление к избеганию неудачи. Мотив стремления к успеху понимается им как склонность к переживанию удовольствия и гордости при достижении положительного результата, мотив

избегания неудачи – как склонность к переживанию, стыду и самоориентации на неудачу в достижении поставленной цели. По его мнению, формирование мотивации достижения происходит в процессе социализации растущего человека в период между 3-м и 13-м годами жизни и зависит от благодатности социальной среды, в которой он воспитывается и получает образование. При этом, Д. Аткинсон, два года спустя, после выхода в свет фундаментального труда Д. Макклелланда, отметил [9], что эти два мотива являются полярными и, если человек ориентирован на успех, то он не испытывает страха перед неудачей. В то время при его ориентации на избегание неудач, стремление к успеху идет в противоположную сторону. Известный отечественный психолог Е.П. Ильин, при этом приводит данные о том, что между выраженностью личности к стремлению занять привилегированное положение в конкретной деятельности и характерной особенностью индивидуума к избеганию неудач в ответственном деле, может быть положительная корреляция. Это в свою очередь свидетельствует о преобладании у того или иного субъекта стремления к успеху или избеганию неудачи при наличии того и другого. Причём преобладание это может быть как на высоком, так и на низком уровне выраженности обоих стремлений [5].

А.А. Реан считает, что мотивация к достижению успеха носит положительный характер. Человек, ориентированный в этом направлении стремится к высоким результатам в своей деятельности. В то же время мотивацию боязни неудач он относит к негативной сфере. Личностная активность индивидуума с подобным типом мотивации стремится, прежде всего, избежать негативной оценки своей деятельности со стороны других, боится всяческого порицания и наказания. Он находится в постоянном ожидании неприятных последствий по результатам своей деятельности [7].

В литературе имеется также данные, в которых доказывается, что отчётливо выраженное стремление к успеху вполне может сочетаться с не менее сильным страхом неудачи, особенно если она связана для субъекта с какими-либо тяжёлыми последствиями [5]. Среди других публикаций можно выделить исследования, направленные на изучение мотивационных приоритетов студентов факультетов физического воспитания [1], выявление особенностей мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки [4], определение структуры и содержания профессионально-педагогической мотивации [8] в т.ч. и студентов зарубежных вузов [11, 12].

Статья подготовлена в рамках реализации Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы по теме «Системные механизмы регулирования двигательной активности студенческой молодёжи» (соглашение № 14.А18.21.0281)

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель работы* – научно обосновать технологию регулирования двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач.

Достижение цели осуществлялось решением следующих *задач исследования*:

1. Провести аналитические исследования и выявить влияние мотивов на двигательную активность студентов в педагогической теории и практике.
2. Исследовать доминирующие мотивы занятий физической культурой, определить зависимость физического развития, функциональной тренированности, физической подготовленности и соматического здоровья от типа мотивации достижения студентов.
3. Разработать и апробировать технологию регулирования двигательной активности студентов в зависимости от особенностей мотивации достижения.

В исследовании применялся комплекс *методов*: теоретический анализ и обобщение отечественных и зарубежных источников в рамках изучаемой проблемы; общелогические методы (анализ, абстрагирование, обобщение, метод сопутствующих изменений); педагогические наблюдения; моделирование; опросы (анкетирование, беседа, интервью); тестирование; метод индексов.

#### **Результаты исследований.**

Мы не обнаружили публикаций, в которых приводились бы результаты экспериментальных исследова-

ний, проливающих свет на особенности проявления мотивации достижения в целенаправленной двигательной деятельности. Данный вопрос, по нашему мнению, имеет достаточно высокий интерес, как с точки зрения спортивного отбора, так и с точки зрения формирования потребности человека к регулярной двигательной активности. Особо значимыми, результаты подобных исследований будут при организации физического воспитания в дошкольных, средних и высших учебных заведениях.

Учитывая вышеприведённые факты, мы предприняли попытку проведения экспериментальных исследований, касающихся мотивации достижений в обеспечении оптимальных объёмов двигательной активности у студенческой молодёжи.

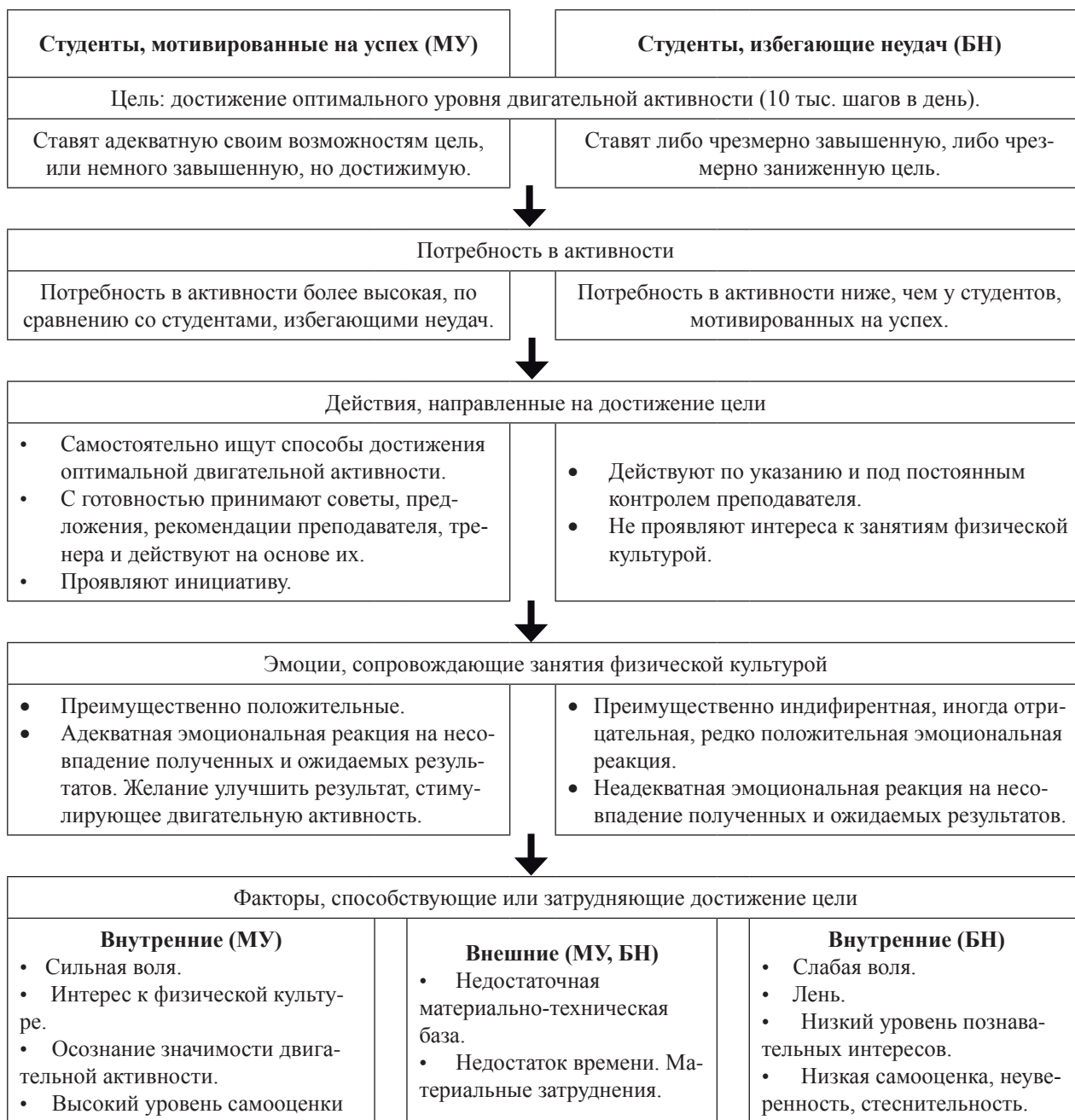
#### **ТЕХНОЛОГИЯ**

Многочисленные литературные источники свидетельствуют, что в настоящее время большинство студентов осознают значимость двигательной активности в своей повседневной деятельности, однако существующая практика организации и проведения занятий физической культурой фактически не учитывает личностные особенности мотивации достижения.

Разрабатывая технологию регулирования двигательной активности студентов, учитывающую их личностные ориентации, мы предположили, что и у тех, кто мотивирован на успех и у тех, кто стремится избежать неудач, значительно различаются не только уровни мотивации к активной двигательной деятельности, но и по-разному происходит процесс формирования потребностей к регулярной двигательной активности.

Проведённые нами глубокие аналитические исследования показали, что у студентов, мотивированных на успех и у студентов избегающих неудач, разные потребности в двигательной активности. В первую очередь они различаются по своим целевым установкам, которые, в первом случае ориентированы на достижение лидерства среди других, во втором – боязнь показать свою неспособность в реализации своих собственных двигательных способностей. При этом, представители и той и другой группы по-разному антиципируют свои действия в достижении поставленных задач. И те и другие отличаются друг от друга проявлением собственных эмоций. Личностные качества первых помогают преодолевать трудности и достигать запланированного результата, вторых – затрудняют этот процесс или совсем блокируют его. Поддержка извне способствует активности студентов обеих типов мотивации, если её предлагают референтные для студента люди. Нами разработана своеобразная схема, иллюстрирующая разницу в целенаправленной двигательной активности студентов, с мотивацией на достижение успеха и студентов, избегающих неудач (рис.1).

Анализ мотивов, стимулирующих двигательную активность студентов, мотивированных на успех и избегающих неудач, показал, что в рейтинге личностной



*Рис. 1 Схема целенаправленной двигательной активности студентов, с мотивацией достижения успеха и студентов, избегающих неудач*

значимости занятий физическими упражнениями у студентов с разными типами мотивации имеются заметные отличия.

В группе студентов, ориентированных на успех доминирующими являются: рационально-волевой, мотив подготовки к профессиональной деятельности, мотив физического самоутверждения и мотив эмоционального удовольствия. Данные студенты проявляют желание заниматься физической культурой для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе, они понимают значимость указанных выше занятий для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности и

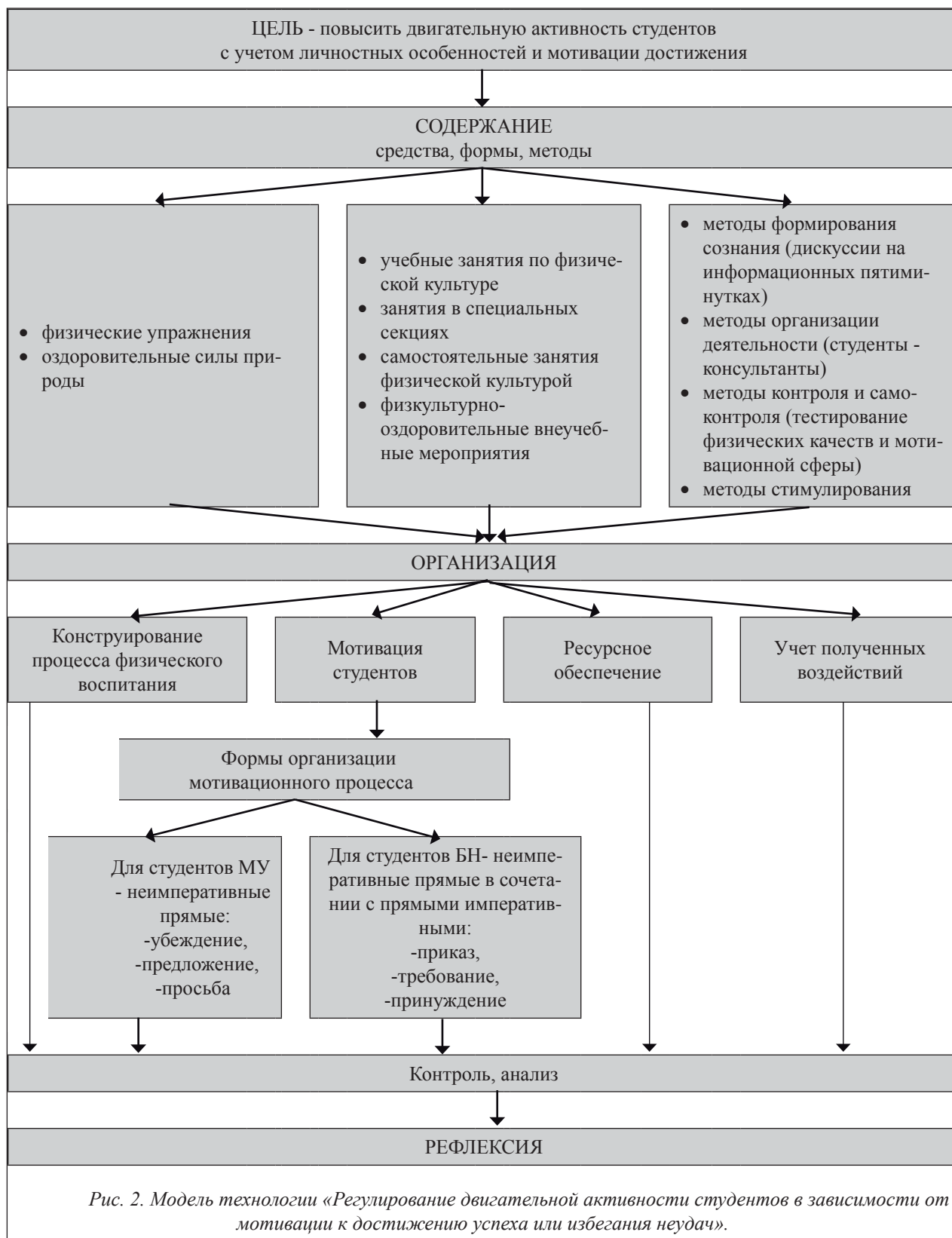
стремятся к физическому развитию, становлению характера при этом получают радость от движений, физических усилий. Они не стремятся к занятиям спортом, считают, что для их социального самоутверждения нужна другая сфера. Поскольку заметных спортивных результатов у данных студентов нет, у них низкие показатели по социально-моральному мотиву, они не тяготеют к работе в команде, ради которой надо тренироваться.

В группе студентов, мотивационный полюс которых ярко не выражен, молодые люди набрали меньше баллов, доминирующими у них стали мотивы подготовки к профессиональной деятельности, мо-

тив физического самоутверждения и мотив эмоционального удовольствия. У данных студентов заметно ниже показатели по рационально-волевому мотиву, они понимают значимость двигательной активности, но если для этого необходимо проявить определённые волевые усилия, они не будут их прикладывать без внешнего побуждения. Самые низкие показатели

в этой группе по спортивно-познавательному мотиву, т.е. для них не имеют особого значения вопросы технической и тактической подготовки, им неинтересна познавательная информация, связанная с физической культурой и спортом.

В группе студентов, избегающих неудач, показатели ещё ниже. Первым по значимости для данных



респондентов является мотив физического совершенствования, далее – мотив эмоционального удовольствия, подготовки к профессиональной деятельности. Эти студенты не стремятся к достижению успеха, улучшению своих личных результатов в области физической культуры, не занимаются в спортивных секциях и не хотят этого.

На основе описанных выше данных была разработана технология регулирования двигательной активности студентов, мотивированных на успех и избегающих неудач, модель которой представлена на рисунке 2.

Структура и содержание модели хорошо иллю-

стрирует, что средства педагогического воздействия не могут изменить организацию нейродинамических процессов человека, так как они относятся к консервативным механизмам, которые сложно изменить. Попытки же их изменения могут привести к самым разным, в том числе и неблагоприятным последствиям. Принципиально изменить тип мотивации также невозможно, однако обеспечить положительную корреляцию между выраженностью стремления к успеху и избеганию неудач, по-нашему мнению, возможно. Этому способствует максимально возможная реализация принципа свободы выбора студентами формы и вида двигательной активности во внеучебное время,

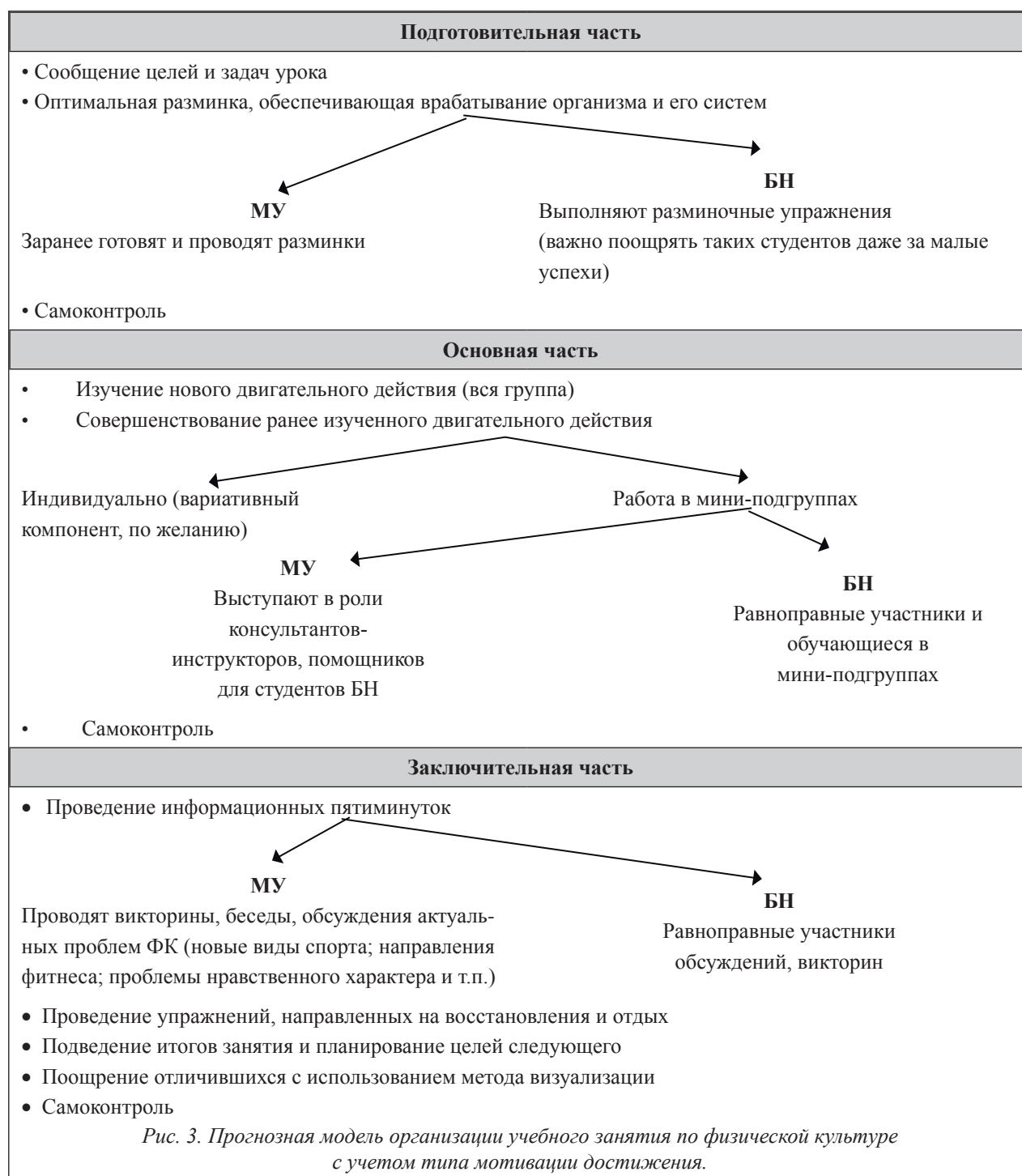


Рис. 3. Прогнозная модель организации учебного занятия по физической культуре с учетом типа мотивации достижения.

что в конечном итоге обеспечит гуманное, личностно ориентированное взаимодействие со студентами, их собственное самовыражение.

В начале эксперимента была составлена прогнозная модель организации учебных занятий по нашей технологии, которая реализовалась в течение учебного года и дала положительные результаты (рис. 3).

Мы убеждены, что двигательная активность студентов с разными типами мотивации зависит от количества, качества, полноты, оперативности, глубины и объективности контролирования физических и психофизиологических качеств, т.к. это общая закономерность учебного процесса. Для полного и практического воплощения контроля необходимо использовать тестирование, при помощи которого учитываются как качественные, так и количественные показатели физического, психофизиологического и психического развития студентов. Важнейшими принципами использования тестирования на занятиях физической культурой являются: объективность, систематичность.

Таков общий замысел предложенной нами технологии регулирования двигательной активности студентов БелГУ.

Следовательно, основными перспективными направлениями регулирования и увеличения двигательной активности, по нашему мнению, являются: активное внедрение в образовательный процесс индивидуального и дифференцированного подходов за счёт изучения особенностей мотивационной сферы студентов; повышение привлекательности учебной дисциплины «Физическая культура» на основе интереса занимающихся; увеличение доли самостоятельных занятий физическими упражнениями и занятий под руководством тренера за пределами учебной программы вуза; регулярный и систематический контроль над уровнем физических и психических качеств; активная пропаганда моды на людей, находящихся в хорошей физической форме, не курящих, отрицающих алкоголь, занимающихся физическими упражнениями; включение студентов в регулярное тестирование с целью самопознания своих физических и психических потенциалов.

#### **Выводы**

1. В исследованиях последнего десятилетия доказано, что мотивы являются ядром личности, побудительным механизмом деятельности человека и оказывают решающее влияние на повышение двигательной активности студентов, но действенные способы учета мотивации достижения в регулировании двигательной активности студентов не определены.
2. Показатели соматического здоровья, физического развития, функциональной тренированности и физической подготовленности студентов взаимосвя-

заны с параметрами типа мотивации достижения и доминирующими мотивами занятий физической культурой. У студентов, мотивированных на успех и избегающих неудач, потребность в двигательной активности выражена по-разному и может значительно отличаться в связи с предопределённой потребностью в двигательной активности.

3. Реализация технологии показала, что использование дифференцированного подхода к студентам, мотивированным на достижение успеха или избегание неудач, эффективно регулирует их двигательную активность. Сопоставление исходных и конечных данных, характеризующих объем двигательной активности, свидетельствуют о положительных достоверных сдвигах. Система педагогических действий, определенная технологией, обеспечивает улучшение их физического состояния и мотивации к физкультурной деятельности, а также способствует достижению оптимального уровня по показателям физического развития, функциональной тренированности, физической подготовленности и соматического здоровья.
4. Применение разработанной технологии в образовательном пространстве вуза позволяет при помощи разных мотиваторов регулировать двигательную активность студентов, мотивированных на успех и избегающих неудач. Студенты с мотивацией избегания неудач нуждаются в постоянном стимулировании и помощи, важным для них является пример со стороны сверстников. Это в свою очередь обуславливает выбор такой формы двигательной активности, как дополнительные групповые занятия под руководством тренера. Студенты, мотивированные на успех, кроме занятий в спортивных секциях не меньший эффект дают и самостоятельные физические тренировки.
5. Потенциал студентов, ориентированных на успех, следует использовать для работы со студентами, избегающими неудач. Эффективными в работе с данными студентами являются неимперативные прямые формы внешней организации учебного процесса и опора на нравственные качества. Студентам, с мотивацией избегания неудач, из-за слабого рационально-волевого мотива, низкого уровня познавательных интересов необходима специальная работа по развитию умения преодолевать трудности, понимания личностного смысла занятий физическими упражнениями, с целью повышения двигательной активности. В работе с такими студентами необходимо неимперативные прямые формы взаимодействия сочетать с императивными формами, обеспечивать стимулирование двигательной активности.

### Литература

1. Безверхняя Г.В. Мотивационные приоритеты к успешной деятельности студентов факультета физического воспитания / Г.В. Безверхняя, Г.И. Гончар // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 1. - С. - 18 - 23.
2. Горелов А.А. К проблеме исследования мотивации достижения студенческой молодежи / А.А.Горелов, Е.В. Попова // Научно-методический журнал: Культура физическая и здоровье. – 2010. - №4 (1-29). – С. 29-32.
3. Горелов А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: Монография / А.А. Горелов, В.Л.Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: ИПЦ Политерра, 2011. – 101с.
4. Ермаков С.С. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки / С.С. Ермаков, С. Н. Иващенко, В.В. Гузов //Физическое воспитание студентов. 2012. - №4. - С. 59-61.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин.- СПб.: Питер, 2008. – С. 179.
6. Макклелланд Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. – СПб.: Питер, 2007. – 672 с.
7. Реан А.А. Психология и педагогика / А.А.Реан, Н.В.Бордовская, С.И.Розум. – СПб.: Питер, 2008. – 432с.
8. Степанченко Н.И. Структура и состояние профессионально-педагогической мотивации студента университета физической культуры / Н.И. Степанченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - № 3. - С. 62-68. doi:10.6084/m9.figshare.644799
9. Atkinson J.W. Motivation and achievement/ J.W. Atkinson. Wash., 1974.- p. 193—218.
10. Murrey H.A. Exploration in Personality. – N.Y., Oxford University Press. - 2011. – p. 816.
11. Nooshing Benar, Ayoub Behrozi, Manizheh Mansor Sadeghi, Mahdi Mohammadi, Maryam Yosefi. The consideration of attitude and motives relative to leisure time activities in students of Guilan University, Iran. *Physical Education of Students*, 2013, vol.4, pp. 101-107. doi:10.6084/m9.figshare.681647
12. Noshin Benar, Mohsen Loghmani. Comparison between sport participation motivation and goal-orientation of youth athletes: The role of parents' education level. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2012, vol.12, pp. 168-175.

### References:

1. Bezverkhnia G.V., Gonchar G.I. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2012, vol.1, pp. 18 - 23.
2. Gorelov A.A., Popova E.V. *Kul'tura fizicheskaia i zdorov'e* [Physical culture and health], 2010, vol.4(1-29), pp. 29-32.
3. Gorelov A.A., Kondakov V.L., Usatov A.N. *Intellektual'naia deiatel'nost', fizicheskaia rabotosposobnost', dvigatel'naia aktivnost' i zdorov'e studencheskoj molodezhi* [Intellectual activity, physical performance, physical activity and health of students], Belgorod, CPI Politerra, 2011, 101 p.
4. Iermakov S.S., Ivashchenko S. N., Guзов V.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2012, vol.4, pp. 59-61.
5. Il'in E.P. *Motivaciia i motivy* [Motivation and motives], Sankt Petersburg, Peter, 2008, p. 179.
6. Makklelland D. *Motivaciia cheloveka* [Human motivation], Sankt Petersburg, Peter, 2007, 672 p.
7. Rean A.A., Bordovskaia N.V., Rozum S.I. *Psikhologiya i pedagogika* [Psychology and pedagogy], Sankt Petersburg, Peter, 2008, 432 p.
8. Stepanchenko N.I. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2013, vol.3, pp. 62-68. doi:10.6084/m9.figshare.644799
9. Atkinson J.W. *Motivation and achievement*. Wash, 1974, pp. 193-218.
10. Murrey H.A. *Exploration in Personality*. N.Y., Oxford University Press. 2011, p. 816.
11. Nooshing Benar, Ayoub Behrozi, Manizheh Mansor Sadeghi, Mahdi Mohammadi, Maryam Yosefi. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2013, vol.4, pp. 101-107. doi:10.6084/m9.figshare.681647
12. Noshin Benar, Mohsen Loghmani. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol.12, pp. 168-175.

### Информация об авторах

**Гавришова Елена Владимировна:** gavrishova@bsu.edu.ru; Белгородский государственный национальный исследовательский университет; ул. Победы, 85, Белгород, 308015, Россия

**Горелов Александр Александрович:** д.п.н., проф.; alegor5@mail.ru; Институт социализации и образования Российской академии образования; ул. Погодинская, 8, Москва, 119121, Россия

**Цитируйте эту статью как:** Гавришова Е.В., Горелов А.А. О регулировании двигательной активности студентов с учётом мотивации достижения успеха или избегания неудач // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5 – С. 18-24. doi:10.6084/m9.figshare.781324

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 26.08.2013 г.  
Опубликовано: 10.09.2013 г.

### Information about the authors

**Gavrishova E.V.:** gavrishova@bsu.edu.ru; National Research University Belgorod State University; Pobeda 85, Belgorod, 308015, Russia.

**Gorelov A.A.:** alegor5@mail.ru; Institute of Socialization and Education of Russian Academy of Education; Pogodinskaya Str., 8, Moscow, 119121, Russia.

**Cite this article as:** Gavrishova E.V., Gorelov A.A. On the regulation of motor activity of students with the motivation to achieve success and avoid failure. *Physical education of students*, 2013, vol.5, pp. 18-24. doi:10.6084/m9.figshare.781324

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 26.08.2013  
Published: 10.09.2013