

**ВНЕШНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ СТИМУЛ
МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Биличенко Елена

Кременчугский институт Днепропетровского университета
имени Альфреда Нобеля



Анотація

Досліджувалося ставлення студентів: юнаків і дівчат, які займаються і не займаються спортом, до своєї зовнішності як до чинника, що впливає на мотивацію до занять фізичними вправами і стимулює підвищення їх рухової активності. Виявлено способи корекції зовнішності, бажані студентами. У ході дослідження виявлено, що студенти, які професійно займаються спортом, задоволені своїми зовнішніми даними більшою мірою, ніж ті, які не займаються спортом. Така тенденція відзначається у спортсменів обох статей.

Ключові слова: дівчата, юнаки, студенти ВНЗ, мотивація, фізичне виховання, зовнішність.

Annotation

Students explore the relationship of boys and girls involved and not involved in sports, to their appearance as a factor influencing the motivation for physical exercise and incentive to increase their physical activity. Identified ways to correct appearance preferred by students. The study found that students who are professionally engaged in sports, satisfied with their external data to a greater extent than not involved in sports. This trend is seen in athletes of both sexes.

Key words: young males, females, motivation, physical education, appearance.

Постановка проблеми. Сьогоднішній обсяг двигательної активності студентів не відповідає біологічній нормі, необхідній для повноцінного розвитку молодого організму [5]. Автори пояснюють це збільшенням затрат часу на навчальну діяльність в період навчання в ВНЗ [5]. Исследователи неоднократно указывали, что недостаток двигательной активности молодежи составляет около 70 %. Обязательные занятия физическим воспитанием (2-4 часа в неделю) посещают систематически 60-70% студентов, дополнительно занимаются в секциях 25-30 % студентов [10], поэтому необходимо регулярно выявлять мотивы, потребности, стимулы, интересы, побуждающие активность молодежи к занятиям физическими упражнениями и использовать их при организации и выборе методики проведения занятий с целью формирования у студентов потребности в систематических занятиях.

Исследования авторов выявили, что нормальный уровень массы тела имеют 84,4 % юношей и 32,7 % девушек [3], по данным других исследователей – 63,3 % юношей и только 2,1 % девушек [2].

Во время изучения другими авторами мотивов к занятиям физическими упражнениями, желание достичь гармоничности телосложения и нормализовать

массу тела выявилось одним из самых важных [2, 3, 10]. Мотивация – это совокупность побуждающих факторов, которые определяют активность личности; это все мотивы, потребности, стимулы, ситуационные факторы, которые определяют поведение человека [6].

Исходя из вышесказанного, исследование значения фактора внешности в мотивации к занятиям физическими упражнениями, по нашему мнению, является актуальным.

Анализ последних публикаций и исследований. Ученые считают, что в последнее время изменение «телесного канона» и постепенное видоизменение привычных гендерных стереотипов способствует тому, что современные мужчины начинают тратить все больше времени и денег на уход за своим телом, косметику и т.п. Согласно данным, приведенным в работе И. С. Кона, беспокойство по поводу внешности постепенно распространяется и на мужчин [9]. Особенно сильно это выражено у моделей, спортсменов и гомосексуалов. Согласно гендерным стереотипам, именно для женщин физическая привлекательность преподносится как основной ресурс социального взаимодействия, в то же время, мужчине предоставляются альтернативные по отношению к внешности варианты самореализации (профессиональные успехи



хи, высокий материальный доход, развитие умственных способностей).

Ослабление поляризации между социальным пониманием фемининности и маскулинности (женственности и мужественности) способствует увеличению роли внешности независимо от половой принадлежности. Этому способствует и изменение социальных норм, и развитие туризма, пропагандирующего стандарты развитого мужского тела. Ученые указывают, что неудовлетворенность собственным телом возникает у человека под влиянием и личностных особенностей (конформность, низкая самооценка и т.п.), и социальной ситуации, при которой человек сравнивает себя с неким сложившимся эталоном в обществе [4, 7, 8]. Данные факты присущи как мужчинам, так и женщинам.

В исследованиях авторов выявлена четкая закономерность, согласно которой, именно социальное сравнение негативно влияет на самоуважение [4, 7, 9]. Непосредственными трансляторами эталонной внешности являются средства массовой информации, в частности, глянцево-журналы, телевидение, кино, реклама. Определенный норматив в отношении внешности женщины содержит

ключевой набор признаков, характеризующих длину ног, обхватные размеры груди, талии, бедер и т.п. Данные параметры, представленные в разных СМИ, являются побуждающим фактором сравнения себя с «эталонном красоты».

Психологи считают, что незначительные расхождения между реальными и идеальными представлениями о физической привлекательности являются для личности в целом полезными, так как стимулируют к развитию и работе над собой (занятие спортом, поддержание физической формы) [8]. Чрезмерная озабоченность собственными физическими данными (фигурой, ростом, состоянием кожи и т.п.) выражающаяся в широкомасштабном стремлении женщин к использованию диет для похудения, а у мужчин – к наращиванию мышечной массы, является уже негативным фактором.

Цель работы. Изучить отношение студентов к своей физической привлекательности и выявить ее роль в формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели мы использовали следующие методы: теоретический анализ специальной литературы, педагогическое на-

блюдение, анкетирование, психологическое тестирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие студенты II курса (юноши и девушки – по 50 человек), студенты IV курса (юноши и девушки – по 30 человек), которые посещают занятия по физическому воспитанию, но не занимаются спортом, а также студенты (юноши и девушки по 25 человек), которые профессионально занимаются спортом. Все они являются студентами Кременчугского национального университета имени Михаила Остроградского.

Результаты исследования и их обсуждение. Применив вопросник С. Бэм, мы выявили, что качество «привлекательность», характерное для девушек, выделили у себя 56 % юношей-спортсменов [1]. В связи с важностью данного вопроса студентам, с помощью анкеты, было предложено оценить свою внешность в целом и отдельно: лицо, грудь, талию, ноги, рост, фигуру по 10-балльной шкале. Авторы утверждают, что мотивов может быть несколько [6], исходя из этого, в нашем исследовании каждый вариант ответа рассматривался как отдельно взятый, поэтому студентам разрешилось выбрать несколько вариантов ответа одновременно.

Таблица 1

Что студентам не нравится в их внешности?

Варианты ответов	Юноши						Девушки					
	II курс (n=50)		IV курс (n=30)		спортсмены (n=25)		II курс (n=50)		IV курс (n=30)		спортсмены (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Лицо	5	10,0	3,	10,0	4	16,0	8	16,0	4	13,3	5	20,0
Фигура	10	20,0	6	20,0	3	12,0	14	28,0	4	13,3	6	24,0
Ноги	4	8,0	4	13,3	3	12,0	13	26,0	7	23,3	6	24,0
Телосложение	15	30,0	6	20,0	4	16,0	6	12,0	2	6,7	2	8,0
Рост	8	16,0	4	13,3	5	20,0	4	8,0	7	23,3	3	12,0
Вес	18	36,0	14	46,7	8	32,0	21	42,0	7	23,3	12	48,0
Другое	1	2,0	0	0,0	4	16,0	3	6,0	5	16,7	0	0,0

Примечание: m – количество студентов, выбравших вариант ответа.



При изучении рейтинга внешних данных (лицо, грудь, талия, ноги, телосложение, рост, вес, фигура) самый низкий общий балл своей внешности поставили юноши (7,36 б) и девушки (7,66 б) II курса. К IV курсу удовлетворенность своей внешностью несколько увеличивается и у юношей (7,8 б) и у девушек (8,23 б). Спортсмены удовлетворены своим внешним видом на 8,08 б.

Лицом в большей степени не удовлетворены девушки, чем юноши. На это указывают 16,0 % девушек на II курсе, 13,3 % на IV курсе и 20,0 % спортсменок. У юношей 16,0 % спортсменов имеют претензии к своему лицу (табл. 1).

На фигуру обращают внимание и юноши, и девушки. В 28,0 % случаев не удовлетворены ею девушки II курса и 24,0 % спортсменок. На IV курсе только 13,3 % девушек обращают на это внимание, в то время как юноши и на II, и на IV курсе в 20 % случаев видят свои дефекты, которые их не устраивают.

Меньше внимания обращают на фигуру и телосложение юноши-спортсмены в связи с тем, что занятия спортом способствуют формированию гармоничного телосложения.

У девушек в большей степени, чем у юношей, проблемным местом являются ноги и, независимо от курса обучения или занятия спортом, на красоту ног обращают внимание от 23,0 до 26,0 % студентов. Однако есть около 10,0 % юношей, неудовлетворенных формой своих ног, хотя и прикрывают их брюками.

Рост является генетически обусловленным фактором и более не удовлетворены им 16,0 % юношей на II курсе, 13,3 % – на IV курсе и 20,0 % – спортсмены. Среди групп девушек больше всего не довольны своим ростом представительницы IV курса (23,3 %).

Самым проблематичным показателем внешности у студентов является избыточный вес. Юноши на II курсе отмечают это в 36,0 % случаев, на IV курсе в 46,7 %, спортсмены – в 32,0 % случаев. Девушек, недовольных своим весом на II курсе – 42,0 %, на IV курсе – 23,3 %, спортсменок – 48,0 %.

По сумме выраженных неудовлетворенностей своей внешностью девушки несколько превосходят юношей (136–13 % и 122–124 % соответственно).

Степень удовлетворенности своей внешностью оказывает влияние на поиск способов ее изменения. Юноши II и IV курса (62,0 и 63,3 % соответственно) ответили, что будут искать способы коррекции своей фигуры. Спортсмены, как более удовлетворенные своей внешностью, утвердительно ответили в 44,0 % случаев (табл. 2).

У девушек также основная масса ответила, что будет искать способы устранения своих внешних недостатков на II курсе – 68,0 %, на IV курсе – 53,3 %, спортсменки – 60,0 %. Характерно, что степень недовольства своим лицом склоняет 4,0 % юношей и 6,0 % девушек II курса к более радикальным мерам – пластическим операциям.

Насколько студенты осведомлены о способах коррекции фигуры – дает анализ ответов в табл. 3. Положительным моментом можно считать то, что ни один студент не указал, что прибегнет к употреблению лекарств для похудения и липосакции, т.е. ощущается влияние образовательной стороны физического воспитания.

Наиболее характерные особенности в ответах юношей и девушек проявляются в использовании диет для похудения.

Всего 6 юношей (5,7 %) ответили, что хотят использовать диету для похудения, в то время как ее назвали 43,0 % девушек. Комплексы физических упражнений хотят использовать подавляющее большинство студентов в основном на обязательных занятиях по физическому воспитанию, а повышение объема двигательной активности за счет самостоятельных занятий – 36,0 % юношей-студентов II курса и 38,0 % девушек, 40,0 % юношей-студентов IV курса и 33,3 % девушек.

Весьма важным является выявление причин, согласно которым студенты хотели бы изменить свою внешность. Более 40 % юношей указывают, что изменение внешности связано с целью самоутверждения, что свидетельствует об отсутствии других источников самовыражения личности.

Однако больший процент юношей все же имеет более определенную цель, присущую данному возрасту – нравиться себе и, особенно, лицам другого пола (табл. 4).

Таблица 2

Будут ли студенты искать способы изменения своей внешности?

Варианты ответа	Юноши						Девушки					
	II курс (n=50)		IV курс (n=30)		спортсмены (n=25)		II курс (n=50)		IV курс (n=30)		спортсмены (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Да	31	62,0	19	63,3	11	44,0	34	68,0	16	53,3	15	60,0
Нет	19	38,0	11	36,7	14	56,0	16	32,0	14	46,7	10	4,0



Способы коррекции фигуры, выбираемые студентами

Варианты ответов	Юноши						Девушки					
	II курс (n=50)		IV курс (n=30)		спортсмены (n=25)		II курс (n=50)		IV курс (n=30)		спортсмены (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Диета	2	4,0	2	6,7	2	8,0	21	42,0	14	46,7	10	40,0
Комплекс ФУ	46	95,0	28	93,3	22	88,0	39	78,0	25	83,3	24	96,0
Лекарства для похудения	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Косметологические комплексы	0	0,0	1	3,3	0	0,0	4	8,0	1	3,3	2	8,0
Липосакция	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Повышение объёма ДА	18	36,0	12	40,0	15	60,0	19	38,0	10	33,3	10	40,0
Голодание	0	0,0	1	3,3	1	4,0	2	4,0	1	3,3	1	4,0
Другое	1	2,0	0	0,0	1	4,0	0	0,0	1	3,3	0	0,0

Примечание: m – количество студентов, выбравших вариант ответа.

Таблица 4

Цель, с которой студенты хотят изменить свою внешность

Варианты ответов	Юноши						Девушки					
	II курс (n=50)		IV курс (n=30)		спортсмены (n=25)		II курс (n=50)		IV курс (n=30)		спортсмены (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Нравиться окружающим	12	24,0	6	20,0	9	36,0	5	10,0	4	13,3	6	24,0
Самоутвердиться	23	46,0	12	40,0	11	44,0	12	24,0	11	36,7	9	36,0
Нравиться себе	25	50,0	14	46,7	15	60,0	43	86,0	22	73,3	18	72,0
Нравиться другому полу	15	30,0	6	20,0	9	36,0	1	2,0	2	6,7	13	52,0
Для контакта с людьми	1	2,0	0	0,0	0	0,0	1	2,0	0	0,0	1	4,0
Престижная должность	1	2,0	1	3,3	0	0,0	1	2,0	0	0,0	1	4,0
Другое	0	0,0	3	10,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Примечание: m – количество студентов, выбравших вариант ответа.

В наших исследованиях мы обнаружили преобладающую цель, с которой студентки хотели бы изменить свою внешность – «нравиться себе» (72,0 – 86,0 %). Они считают, что самое главное – достичь определенного эталона красоты, который существует в их представлении, что придаст им уверенности в себе, и они бу-

дут нравиться окружающим. По нашему мнению, такой ответ требует коррекции педагога.

Девушки, занимающиеся спортом, кроме направленности на себя имеют цели, направленные на окружающих. Так, в 24 % случаев они указывают, что хотят нравиться окружающим и в 52 % – нравиться лицам другого пола.

Выводы

Важнейшими факторами внешности, на которые больше всего обращают внимание студенты, являются масса тела (23,3–48,0 %), фигура (до 28,0 %), телосложение (16,0–30,0 % юноши) и ноги (23,3–26,0 % девушки), что дает преподавателям основание для целенаправленных педагогичес-



ких воздействий по формированию мотивации студентов к систематическим занятиям физическим воспитанием.

Абсолютное большинство студентов (78,0 %–96,0 %) уверены, что корректировать телосложение и массу тела эффективнее всего с помощью комплексов физических упражнений и за счет повышения двигательной активности, в чем проявляется образовательное влияние преподавателей физического воспитания.

Спортсмены-юноши, более удовлетворены своей внешностью (56,0 % не будут искать способы совершенствования своей внешности), чем студенты, не занимающиеся спортом. На II месте девушки IV курса (46,7 %), что, вероятно, связано с завершением этапа физического развития.

Перспективой дальнейших исследований является изучение других факторов, влияющих на формирование мотивации студен-

тов к занятиям физическим воспитанием.

Література:

1. Бендас Т. В. Гендерная психология: учеб. пособие / Бендас Т. В. – СПб.: Питер, 2009. – 432 с.
2. Біліченко В. Порівняльний аналіз жирового компоненту у тілі юнаків і дівчат студентського віку / В. Біліченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 120 – 123.
3. Благий О. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О. Благий, Є. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 8–11.
4. Гендерная психология: практикум под ред. И. С. Клещиной. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2009. – 496 с.
5. Горелов А. А. Двигательная активность и здоровье студенческой молодежи России / А. А. Горелов, А. В. Лотоненко, О. Г. Румба // Культура физическая и здоровье. – 2010. – вып. 2(27). – С. 4–8.
6. Канюк С. С. Психологія мотивації / Канюк С. С. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
7. Козлов В. В. Гендерная психология / В. В. Козлов, Н. А. Шухова. – СПб.: Речь, 2010. – 270 с.
8. Игнатъева А. А. Ценностные ориентации подростков в представлениях взрослых: дипломная работа / Игнатъева А. А. – СПбГУ, факультет психологии, 2001.
9. Кон И. С. Мужское тело в истории культуры / Кон И. С. – М.: Слово, 2003. – 360 с.
10. Круцевич Т. Ю. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 78–81.

