

Мотивация студента к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности

Киевский национальный университет строительства и архитектуры (г. Киев)

Постановка проблемы. Известно, что состоянием организма студента, близким, но не идентичным эмоциям, являются мотивации. Хотя и имеется тесная связь эмоций и мотиваций, но это различные состояния организма, которые определяются своими нейронными механизмами и функциональными задачами.

Мотивации – субъективно активированные состояния организма, которые возникают благодаря определённому произвольному возбуждению мозговых структур при отсутствии видимых внешних раздражителей. При этом возникает соблазн осуществлять действия, которые направлены на удовлетворение своих потребностей. Под влиянием мотивации происходит формирование поведенческих актов студента, связанных как с инстинктами, так и сознательными действиями [3].

Человек и животные склонны действовать так, чтобы приносить себе пользу не всегда заранее обдуманно. Это связано с тем, что унаследованная нервная система упорно побуждает нас к соответствующей деятельности. Очевидно, это направлено на сохранение вида в процессе эволюционного развития.

Возникновение внутренней потребности обусловлено возбуждением определённых нервных центров, которое становится доминантным. Возникающий очаг возбуждения “притягивает” возбуждение от других нервных центров, что усиливает его активность.

Эмоциональное возбуждение, возникающее при попадании организма в необычную ситуацию, имеет продолжение потому, что в ЦНС отсутствует готовая программа для организации поведенческого акта. Поэтому такие эмоции мобилизуют ЦНС для поиска или формирования определённой программы [1].

В плане организации поведения в ответ на мотивационное возбуждение в арсенале человека имеется целый комплекс механизмов, принимающих участие в его удовлетворении. Одни из механизмов рефлекторные, другие – поведенческие.

Анализ последних исследований и публикаций. К сожалению, до настоящего времени отсутствует четкая классификация мотиваций учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вузов [1; 2].

Цель настоящей работы состоит в устранении указанных пробелов в классификации мотиваций студентов к учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Изложение основного материала исследований. По мнению автора настоящей работы, следует различать три основные группы мотиваций студентов вузов: 1) биологические (безусловные, низшие); 2) социальные (высшие, сложные); 3) патологические. С первой группой связана физкультурно-оздоровительная и частично спортивная деятельность студентов, а со второй – учебная и вновь-таки спортивная деятельность (как разновидность самореализации человека). Патологическая группа мотиваций студентов вузов требует отдельного рассмотрения.

Основой **биологических мотиваций** являются биологические потребности человека. Они возникают в результате внутренних нейрогуморальных раздражений и возбуждений и направлены на удовлетворение таких потребностей, как половые, питательные, защитные, сна, бодрствования, хорошего самочувствия, физического здоровья и красоты и т. п.

Социальные мотивации возникают под влиянием таких социальных факторов, как стремление к получению образования, познанию искусства, литературы, обретению социального статуса (в т. ч. посредством значительных спортивных достижений, побед) и др. Они формируются в процессе общественного воспитания (учёбы в вузе), которое существенно влияет и на биологические мотивации [4].

Внутренняя потребность переводится в мотивационное возбуждение с участием нервных и гуморальных механизмов регуляции. Определённые группы нейронов гипоталамуса получили название **центральных хеморецепторов**. Восприятие метаболической потребности определяется специфическими свойствами этих хеморецепторов, которые используют то или иное вещество в клеточных метаболических реакциях. Возбуждение хеморецепторов возникает ритмически, как “триггерный механизм”, т. е. благодаря градуальному возрастанию возбудимости к критическому

уровню. Эти возбуждения имеют характер ритмических разрядов и сохраняются до удовлетворения соответствующей потребности. Поэтому участки гипоталамической области, отвечающие за метаболические процессы, рассматриваются как мотивационные центры.

В зависимости от выраженности потребности возбуждения с гипоталамуса распределяются по разным структурам лимбической системы, по коре больших полушарий. Это, в свою очередь, определяет целенаправленность поискового поведения. При исключении мотивационногенных гипоталамических центров соответствующее возбуждение не формируется. Мотивация является фактором, который определяет извлечение из памяти опыта по удовлетворению той или иной потребности. Во время мотивационного возбуждения повышаются избирательные свойства анализаторов, изменяется эндокринная регуляция.

Известно, что в формировании мотиваций разного биологического характера принимают участие одни и те же нейромедиаторы, но в разнообразных комбинациях в разных структурах мозга [1; 4].

Патологические мотивации также имеют своё объяснение. Наиболее у студентов вузов распространены те мотивации, которые связаны с приёмом психотропных веществ. Общим механизмом их влияния на организм является изменение передачи сенсорных сигналов в головном мозге (блокирование полное или частичное), нарушение взаимодействия медиаторных систем в нервных центрах.

Основой действия психотропных веществ является конкуренция за места на рецепторах, которые чувствительны к определённым видам медиаторов. В результате изменяются приём, передача и обработка информации. Современные психофизиологические исследования дают возможность составить представление о тех драматических событиях, которые разворачиваются в мозге студента после приёма разных психотропных веществ.

Следует отличать психологическую зависимость к психотропным веществам и физическую. В обоих случаях развивается потребность в приёме. При психологической зависимости психотропные вещества употребляются студентами ради удовольствия или чувства удовлетворения, которое они доставляют. При физической зависимости формирование нейромедиаторов изменяется так, что организм не может больше обходиться без соответствующей стимуляции, и если прекратить приём резко, то может возникнуть синдром абстиненции, иногда со смертельным исходом.

Наиболее распространённым психотропным веществом является **алкоголь**. Для студентов-алкоголиков характерна эмоциональная и часто физическая зависимость. Если под действием небольших доз этилового спирта человек как бы высвобождается от некоторых внутренних тормозов, непомерное его употребление приводит к снижению активности организма, ухудшению логического мышления, потере контроля за своим состоянием. Алкоголь является нейродепрессантом, т. е. веществом, которое угнетает нервную систему. Ухудшая деятельность дыхательных центров, он ограничивает поступление кислорода к мозгу и, таким образом, влияет на его функции. Это сопровождается определённым психофизиологическим состоянием: нарушается координация движений, путается язык, ухудшается мышление, прогрессирующе тормозятся механизмы ретикулярной формации, которые обеспечивают состояние бодрствования и внимание студентов. Если алкоголь употребляется продолжительное время, в организме происходят дальнейшие существенные изменения. Центральная и периферическая нервные системы травмируются, возникают галлюцинации, наступает помутнение сознания, тремор (непроизвольное дрожание конечностей). Этому способствует повышение под действием алкоголя сворачиваемости крови, что ещё больше нарушает обеспечение клеток мозга кислородом. Этиловый спирт имеет определённую избирательность действия на отдельные нервные клетки, которые осуществляют регуляцию конкретных поведенческих актов. Причём наиболее чувствительны к такому действию структуры лимбической системы. Реорганизация, которая здесь происходит, является существенным звеном в механизме формирования потребности к алкоголю. Нейронный механизм действия этилового спирта: 1) происходит специфическое снижение возбудимости нейронов, связанное с изменениями потенциал-зависимых ионных каналов; 2) изменяется пассивная проницаемость мембран; 3) изменяется синаптическая передача; 4) постепенно падает амплитуда потенциала действия. **В результате изменений свойств отдельных нейронов под действием алкоголя нарушаются межнейронные связи, от которых зависит реализация определённых форм поведения студента** [4].

В последние годы широко распространяется среди студенческой молодёжи **наркомания**, которая тоже существенно изменяет психофизиологическое состояние студентов. Следует отметить, что название "**наркотики**" первично использовали для характеристики всех веществ, подавляющих чувствительность к внешним стимулам через угнетение ЦНС. Последнее время этот термин

применяют в первую очередь к ядам, которые известны как **опиаты** – вещества, экстрагированные из опиумного мака и его производных. К наркотикам относят также вещества **опиоиды**, которые полностью синтезированы, но по своему действию напоминают опиаты. Наиболее важным свойством наркотиков является то, что они подавляют боль, снижают её восприятие. Кроме того, они дают эйфорический эффект, который и вызывает полную зависимость организма от них. Основным компонентом опиума и других похожих наркотиков является морфин, а также его производное – героин. Последний при внутривенном введении сначала вызывает ощущение полного блаженства, которое продолжается несколько секунд, затем сменяется чувством счастья. Но за короткое время у человека развивается физическая зависимость. Некоторые из новых синтезированных веществ оказывают в 1 000–10 000 раз (!) более сильное воздействие, чем морфин и героин. Известно, что рецепторы, которые чувствительны к этим веществам, сконцентрированы в лимбической системе. Эйфория, которую жаждут ощутить студенты-наркоманы, возникает в результате связывания наркотика с опиатными рецепторами лимбической системы. По своему эффекту похожими веществами с наркотиками являются такие, которые вырабатываются гипофизом (**эндорфины**). До конца механизмы деятельности эндорфинов и их значение в организме не изучены.

Наиболее распространённым психотропным веществом является **никотин**. Его действие хорошо известно: он помогает преодолеть стресс за счёт стимуляции выделения серотонина. Ослабляется активность мозговых клеток, что ведёт к чувству удовлетворения. Это состояние сохраняется некоторое время в организме человека, поэтому курящий студент ощущает потребность в новой порции никотина. Искусственное возбуждение на всё более короткие интервалы времени способствует фактически бесконтрольному выкуриванию сигарет, т. е. возникает психологическая зависимость к курению.

Выводы

1. Всесторонний классификационный анализ мотивации как субъективно активированного психофизиологического состояния организма студента к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности, проведенный в работе, позволил выделить основные особенности и механизмы формирования биологической и социальной мотиваций.

2. Установлены патологические мотивации и особенности их формирования (алкоголизм, наркомания, курение) в студенческой среде. По мнению автора работы, только активное привлечение студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в стенах вуза может переломить их пагубное влечение к психотропным веществам. Не лишним может быть и личный пример активного здорового образа жизни и самих педагогов (например, движение ветеранов спорта и пр.). Эта деятельность чрезвычайно необходима Украине в настоящий момент.

Литература

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Уч. пособ. / Под ред. Л. В. Шапковой.– М.: Сов. спорт, 2003.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье.– 3-е изд. доп. и перераб.– М.: ФиС, 1987.
3. Готовцев П. И. Долголетие и физическая культура.– М.: ФиС, 1985.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры.– М.: ФиС, 1991.

Аннотации

Рассмотрена мотивация студента к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности с точки зрения психофизиологии.

Ключевые слова: мотивация, студент, учебная, физкультурно-оздоровительная, деятельность.

Висвітлено мотивацію студента до навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності з погляду психофізіології.

Ключові слова: мотивація, студент, навчальна, фізкультурно-оздоровча, діяльність.

The student's motivation to learning, physical training and health's activity is discussed from the point of psychophysiology's view.

Key words: motivation, student, learning, physical training, health's, activity.