

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Т.Е. Сиверкина, С.Г. Чернова, Д.А. Раевский
Государственный Университет Управления,
г. Москва, Российская Федерация, e-mail:Te_siverkina@guu.ru

В педагогической практике вуза занятия по физической культуре не способствуют формированию у студентов самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности, а также постоянно возрастает число молодых людей с хронической патологией различного рода в состоянии здоровья. Занятия физической культурой, организованные на основе выбора студентами вида спорта или спортивной деятельности, повышают мотивацию и более перспективны в плане самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья молодого поколения – будущих бакалавров.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студенты, средства физического воспитания.

Бакалавр должен иметь научное представление о здоровом образе жизни, владеть умениями и навыками физического самосовершенствования. Физическая культура в вузе – это неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Проблема совершенствования средств и методов физического воспитания в вузах были посвящены работы многих исследователей. И все же их решение далеко от завершения. Разное отношение к занятиям физической культурой, разный уровень развития физических качеств у студентов приводит к необходимости большей индивидуализации процесса подготовки студентов. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов [1, с. 208]. Выбранная нами тема исследования направлена на решение указанной проблемы, что и определяет ее актуальность.

Материал и методы. В психологии выделяют следующие группы мотивов, которые наиболее характерны для новичков в спорте: самосовершенствование (к данной группе относятся такие варианты мотивации как укрепление своего здоровья, сделать свое телосложение лучше, развить физические способности и волевые качества); самовыражение и самоутверждение (здесь выделяют стремление быть не хуже других, не уступать другим людям в физических показателях, во внешних данных, иметь привлекательный вид); установки, связанные с обществом (например, мода на занятие спортом, или желание сохранить семейные традиции, связанные со спортом; получение зачета по предмету физическая культура или оценку за урок физической культуры).

К сожалению, в обществе и студенческой среде в частности еще нет осознанного понимания необходимости занятий физическими упражнениями, которые являются составной частью здорового образа жизни. *С целью* оценить ценностный потенциал физической культуры и спорта нами были поставлены **задачи:** выявить отношение студентов к занятиям физической культурой; определить социальную значимость физической культуры; наметить факторы, которые способствуют повышению интереса к физической культуре и спорту. Для решения поставленных задач были разработаны анкеты и проведено анонимное анкетирование студентов.

Чтобы определить, какими мотивами руководствуются студенты, нужно предоставить им реальную возможность заниматься физкультурой по собственной инициативе и,

если они продолжают занятия – это значит, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы. При этом следует помнить, то что внутренняя мотивация студентов успешнее всего формируется на основе естественной потребности их в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации [2, с. 389]. Поэтому необходимо подбирать такие средства, методы и методики воспитания мотивации, которые бы при наличии внешней мотивации (обязательности посещения занятий и сдачи зачетов) формировали у студентов внутреннюю мотивацию занятий физической культурой.

Все мотивы занятий физической культурой, могут быть как внешними, так и внутренними по отношению к студенту. Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям студента, то есть являются для него оптимальными (не очень трудными и не слишком легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию [3, с. 79]. Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у занимающихся чувства успеха, желание продолжать занятия физической культурой и спортом по собственной инициативе, то есть вызывает внутреннюю мотивацию и интерес к занятиям. Субъективная ответственность студента на реализацию мотивов возникает тогда, когда ему предоставляется свобода выбора вида спорта или системы физических упражнений.

Результаты и их обсуждение. Студенты отмечают, что чаще всего преподаватель использует на учебном занятии такие средства физического воспитания, как ОФП, спортивные игры и отдельные виды легкой атлетики. В то же время 24% студентов хотели бы заниматься аэробикой и фитнесом, 20% спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол), 12% атлетической гимнастикой, 14% – бокс, единоборства, 13% – теннисом, 17% – плаванием.

Активный интерес к занятиям физической культурой, как основа физической культуры личности, формируется на базе внутренних мотивов. Этот интерес в своем развитии превращается в новую, духовную потребность в физическом совершенствовании, на основе которой возникают мотивы и интересы. Интерес вызывает активность студентов и способствует формированию привычки к занятиям физическими упражнениями, гигиеническими и закалывающими процедурами, которая во многом определяет потребность в таких занятиях.

Анкетирование показало, что девушки 1-го курса выбирают те виды двигательной активности, в которых они могут реализовать свой потенциал. Интересно отметить, что суждения девушек о значении занятий физической культурой для человека в большей степени связаны с укреплением здоровья (87% ответов), совершенствованием телосложения (76%), развитием физических качеств (44%). То, что занятия физическими упражнениями способствуют снятию нервного напряжения и умственного утомления, подчеркнули 22% студенток, повышают работоспособность и улучшают функциональные возможности организма – по 16% соответственно.

Юноши охарактеризовали нагрузку, получаемую на занятиях, таким образом: большинство считают нагрузку нормальной (54%), 18% первокурсников характеризуют нагрузку как высокую и 28% считают ее низкой.

Нагрузка, определяемая при групповых занятиях, не соответствует индивидуальным возможностям занимающихся. Большинство студентов воспринимают учебную дисциплину «Физическая культура» как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда. Использование различных видов спорта, популярных систем физических упражнений может поддержать их интерес к занятиям физической культурой.

Заключение. Результаты анкетирования показали, что студенты объективно оценивают уровень показателей своего здоровья, и некоторые из обучающихся оказались им не удовлетворены. Студенты, которые не занимаются физической культурой и спортом, ссылаются на нехватку свободного времени; многие готовы заниматься физической

культурой в секциях по выбранному виду спорта и посещать самостоятельно физкультурные занятия. Занимающиеся положительно отзываются о физической культуре в их вузе, однако большинство студентов посещают эти занятия только ради зачета. Основываясь на результатах проведенного анкетирования, мы пришли к выводу о необходимости введения занятий физической культурой по выбранному виду спорта.

Специалисты по физическому воспитанию ГУУ в своей работе широко используют адаптивно-оздоровительную и рекреационную физическую культуру студентов. В свою очередь студенты ГУУ имеют возможность выбирать вид спорта, которым они хотели бы заниматься на занятиях физической культурой в рамках учебной программы. Таким образом, используя практические занятия по физической культуре, студенты получают удовольствие и огромную практическую пользу, непосредственно связанную с внешней и с внутренней мотивацией на занятиях по физической культуре. Чем лучше качество занятий, чем шире его социальная база, тем выше сознательность и культура студентов, включая культуру быта, поведения и потребления. Конечным продуктом педагогического процесса специалистов кафедры физической культуры и спорта выступает новое качество, отвечающее требованиям естественности, эффективности, демократичности и гуманистичности, эмоциональности и привлекательности: здоровье и образ жизни, мера познания и информативности, уровень культуры студентов, оптимизация физического и психического состояния студентов.

Литература

1. Новикова, А.О. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы / А.О. Новикова, А.М. Кузьмин // Филологические науки: вопросы теории и практики. – 2017. – №1 – 1 (67). – С. 206–209.
2. Слепченко, А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388–390.
3. Старков, С. В. Анализ подходов к сущности понятия «Мотивация» // Научно-методический журнал «Наука и образование: новое время». – 2016. – № 1. – С. 78 – 80.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОЗНАКОМЛЕНИЕ И АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ОСНОВНЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.А. Сморгунув, Малах О.Н.***

***Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь**

****Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: micha208@yandex.by**

В данной статье раскрываются основные формы нетрадиционной физической культуры, а так же их влияния на показатели развития физических качеств, и основных систем организма.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, функциональные системы, средство физической подготовки, нетрадиционная физическая культура.

На протяжении последних десятилетий специалистов волнует проблема здоровья человека. Статистика свидетельствует, что постоянно увеличивается число людей с ослабленным здоровьем. Наряду с имеющимися место негативными влияниями на физическое состояние и здоровье людей различных экологических и социально-экономических условий и образа жизни, одной из ведущих причин этой проблемы является бурный