

предпочтения во избежание оказаться подверженным влиянию предпочтений и ценностей, навязанных другими людьми, что может обострить внутренний конфликт и снизить эффективность волевой регуляции.

Список литературы

1. Васильев, И.А. Контроль за действием как составляющая личностного потенциала / И.А. Васильев, О.В. Митина, С.А. Шапкин. – Режим доступа: <http://www.e-reading.mobi/chapter.php>. – Дата обращения: 5.01.2016.
2. Опросник «Контроль за действием». – Режим доступа: http://psylab.info/Опросник_«Контроль_за_действием». – Дата обращения: 10.12.2015.
3. Кондаков, И.М. Опросник для диагностики устойчивых форм Я-внимания / И.М. Кондаков // Журнал практического психолога. – 1997. – № 4. – С. 13–23.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И.И. Ефременко

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. На данный момент существует мало исследований, которые изучают механизм формирования здорового образа жизни и ценностных ориентаций молодежи [1].

Молодежи свойственен поиск своего места в жизни, формирование установки на сознательное построение собственной жизни, ее планирование, включение в разнообразные практические виды жизнедеятельности.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

Сегодняшний уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода», многочисленные исследования показывают, что, к сожалению, физкультурно-спортивная активность у населения сегодня явно недостаточна [2, 3].

Студенческой молодежи это касается в особенности, т.к. нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромное значение и актуальность приобретает изучение интересов и потребностей современной молодежи в сфере физической культуры и разработка методов мотивационного стимулирования. В связи с этим огромное значение приобретает исследование структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи [4].

Целью данного исследования является изучение интересов и потребностей учащейся молодежи в сфере физической культуры

Материал и методы: социологический опрос (анкетирование), статистическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение. Исследование проходило в форме анкетирования. Анкета включала 30 вопросов. В анкетировании приняли участие 54 студента 1-3 курсов факультета социальной педагогики и психологии. Из них юношей – 28, девушек – 19. 51% респондентов проживают в общежитии, 40% живут дома, а 9% - снимают квартиру.

На вопрос «Имеете ли Вы вредные привычки?» отрицательно ответили 33% первокурсников, 67% второкурсников, 57% третьекурсников. Остальные дали ответ «да, курю/выпиваю». Возрастание отрицательных ответов по отношению к первому курсу связано с тем, что студенты начинают осознавать важность здорового образа жизни, больше узнают о значении отказа от вредных привычек.

Следующим был задан вопрос о питании. Он предполагал возможность выбора нескольких вариантов ответа (или, возможно, ни одного). Полноценным свое питание назвали 34% респондентов, сбалансированным – 19%. Регулярно питаются 32%; 47% считают, что питаются рационально.

В вопросе об источниках и степени информированности о влиянии физической культуры на организм человека, который также предполагал возможность нескольких вариантов ответа, 67% студентов-первокурсников указали, что ознакомлены о влиянии физической культуры на организм человека из специализированной литературы, 17% - от преподавателей. Это связано, прежде всего, с недостаточным освещением вопросов физического воспитания в школе. Интересующиеся подростки вынуждены искать информацию в дополнительной литературе. Все студенты второго курса указали, что преподаватели осведомляют их о значимости физической культуры, 11% также указали на сведения из специализированной литературы. На третьем курсе 86% указали на информацию от преподавателей, а 29% ознакомлены с литературой.

Регулярно занимаются физической культуры в свободное время 17% первокурсников, 22% второкурсников и 29% студентов третьего курса. Самостоятельно занимаются 33% студентов первого курса, 44% второго, 43% третьего. 33% первокурсников не видят для себя необходимости в занятиях, а также 17% студентов второго курса и 11% третьекурсников.

Респонденты, не занимающиеся физической культуры систематически, среди причин, препятствующих этому, в большинстве своем отметили нехватку денежных средств и материально-технического обеспечения и усталость, нежелание заниматься (по 23%).

Результаты говорят об общей загруженности студентов, и недостатке денежных средств на дополнительные занятия в зале. Это связано, прежде всего, с отсутствием бесплатных занятий в секциях по видам спорта.

На вопрос, «Какие дополнительные занятия оздоровительной направленности Вы предпочитаете?» подавляющее большинство девушек ответили, что предпочитают нетрадиционные виды занятий физической культуры (63%), молодые люди предпочитают спортивные игры (54%). Девушки предпочитают занятия нетрадиционными видами физической культуры, которые не включены в программу ВУЗа и требуют значительных финансовых вложений, которые студентки не могут себе позволить. Молодые люди предпочитают спортивные игры, и, хотя они включены в программу, но бесплатные секции отсутствуют.

Доминирующей мотивацией в занятиях физической культуры девушки назвали желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (47%); из второстепенных мотиваций ведущее место занимает желание укрепить здоровье (также 47%). У молодых людей доминирующей также является мотивация улучшения фигуры, наращивания мышечной массы (36%). Из второстепенных лидирующей мотивацией оказался двигательный голод и желание подвигаться (54%).

На вопрос об отношении к неурочным формам занятий подавляющее большинство студентов ответило «положительно» (67%) и «скорее положительно» (27%), что говорит о желании студентов расширить свой двигательный опыт посредством новых, нестандартных форм занятий физическим воспитанием. Студентов, относящихся к походам отрицательно, не оказалось вовсе.

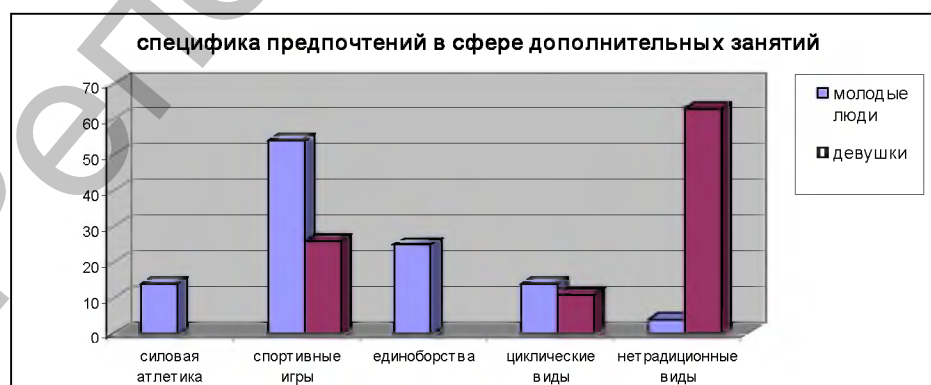


Рисунок. Специфика предпочтений в сфере дополнительных занятий

Заключение. По данным исследования современная молодежь уделяет достаточно мало внимания физической активности, только 6,5-7,5% опрошенных предпочитает часы досуга

посвятить физическому совершенствованию. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физической культурой. Из указанных мотивов, имеющих влияние среди молодежи, подавляющее большинство исследований, в том числе наше, указывает эстетические – желание развить физические качества, улучшить осанку, фигуру: 36% юношей и 47% девушек в нашем исследовании.

По данным нашего исследования, большинство студентов причиной отказа от занятий считают усталость и нежелание заниматься, а также нехватку материальных средств.

Кроме того, предпочтения студентов в выборе направленности занятий не находят отражения в системе физического воспитания в ВУЗе или не соответствуют запросам молодежи. Для привлечения студентов на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания. Большинство девушек предпочитает занятия нетрадиционными оздоровительными видами физической культуры, а молодые люди – спортивные игры.

Список литературы

1. Коваль, А.В. Физическая культура в здоровом образе жизни молодых людей, ее значимость и пути совершенствования: выпускная квалификационная работа / А.В. Коваль. – Смоленск, 2002. – С.16.
2. Любимова, Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре / Ю.В. Любимова. – СПб.: СПбГАФК, 2004. – С.22.
3. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16-36.

АНАЛИЗ ПОДВИЖНЫХ ИГР, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*М.А. Карелин
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В настоящее время педагогическая наука и практика направлена на развитие личности так и на подготовку к определенной предметной и профессиональной деятельности. Психологическими предпосылками превращения индивида в личность является способность в овладении своим поведением, физической активностью и в формировании произвольной саморегуляцией не только двигательной но, и деятельностью в целом.

По мнению О.А. Конопкина, саморегуляция у большинства детей до поступления, а так же в период обучения в начальной и средней школе за частую не достигает нужного уровня. Не смотря на накопленный большой уровень достигнутый в психологии и психофизиологии изучение проблемы саморегуляции человека, данная проблема остается достаточно актуальной в педагогике.

Не достаточный уровень сформированности произвольной саморегуляции двигательной деятельности может привести к постоянной психической напряженности, чувству физической утомленности, в следствии к проблемам в усвоении учебных материалов, что может сказаться не только на формировании личности, а так же и на уровне здоровья ребенка [2, 6].

В связи с этим, формирование готовности младших школьников к саморегуляции выступает одной из наиболее общих и постоянных педагогических задач не только обучения и воспитания, но и осознанного самообразования и самовоспитания.

Исследования отечественных педагогов и психологов показали, что игра является ведущей формой деятельности, обеспечивающий всестороннее развитие и воспитание школьников (В.Г. Яковлев 1974, Е.М. Геллер 1987, И.М. Коротков 1987, В.Г. Алабин 1992, М.Н. Жуков 2000). Для решения этой проблемы, формирования у учащихся навыков произвольной саморегуляции как наиболее рациональным и простым средством, интересным, увлекательным для школьников выступают подвижные игры.

Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий [1, 3]. Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что ребенок сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья, развития