

#### Список литературы

1. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1995. – 143 с.
2. Вазина, К. Я. Саморазвитие человека и модульное обучение. / К. Я. Вазина. – Новосибирск: Просвещение, 2001. – 324 с.
3. Голощёкина, Л. П., Збаровский, В. С. Модульная технология обучения: Методические рекомендации. / Л. П. Голощёкина, В. С. Збаровский. – СПб: ЮНИТИ-ДАНА, 1993. – 135 с.
4. Домашева, О. С. Теория и практика модульного обучения. / О. С. Домашева. – М.: МСГИ, 2012. – 168 с.

## АКТУАЛИЗАЦИЯ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Т.А. Шелешкова*

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Изучение формирования и развития мотивационной сферы – одно из ключевых направлений в современной педагогике, психологии и философии образования. Целью исследования стал анализ и обобщение опыта работы кафедры физического воспитания ВГУ им. П.М. Машерова по развитию у студентов устойчивой мотивации к укреплению здоровья и потребности в физическом самосовершенствовании.

**Материал и методы.** Базой исследования стал педагогический факультет университета. Эксперимент проводился с учётом гендерного состава обучающихся на протяжении 2012–2015 гг. Студенты младших курсов занимались по типовой программе физического воспитания, а студенты 3 и 4 курсов – по экспериментальной программе, в которую были включены и занятия по комплексу классической аэробики. Причём как до, так и после эксперимента во всех академических группах было проведено тестирование уровня развития физических качеств.

В исследовании использовались такие методы, как анализ, синтез, обобщение, педагогические наблюдения, анкетирование, устный опрос, беседа, математическая обработка данных и др.

**Результаты и их обсуждение.** Полученные результаты обсуждались на заседаниях кафедры, Совете педагогического факультета и докладывались на международных и региональных конференциях [1].

В ходе практической работы было выявлено, что наиболее популярными у девушек видами оздоровительных занятий являются аэробика и шейпинг, а у юношей – атлетическая гимнастика и бодибилдинг. Из видов спорта девушки отдают предпочтение волейболу, а юноши футболу и восточным единоборствам. Вслед за ними по популярности следуют спортивные игры и плавание. Проведя анкетирование студенток 1–4 курсов, мы выяснили, что почти 60% опрошенных первокурсниц желали посещать занятия по физической культуре, но не имели чёткого представления, чем они хотят заниматься. В то же время нами зафиксировано, что к 4 курсу число занимающихся, увлечённых физической культурой, значительно возрастает. Здесь уже свыше 85% респондентов конкретно формируют свою цель – улучшение фигуры и укрепление здоровья.

Исследование показало, что далеко не все девушки готовы к интенсивному учебному графику и не в состоянии выдерживать связанные с ним социальные, психические, физические перегрузки и адаптироваться к ним. При этом большинство студенток оценивают свое здоровье как удовлетворительное, хотя и это не всегда соответствует действительности. Следовательно, главной особенностью организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности выступает формирование и дальнейшее развитие мотивационной сферы и её актуализация с тем, чтобы здоровье и физическая подготовленность вошли в число ведущих ценностей и стали насущной потребностью у молодежи.

Процесс мотивации очень сложен и неоднозначен. В нём можно выделить такие стадии, как: возникновение потребности, её формулирование и конституирование, поиск путей удовлетворения потребности, определение целей и направления действия, осуществление самого действия и его поощрение и, наконец, превращение потребности в устойчивую мотивацию к действию и формирование на этой основе новых потребностей. Знание логики процесса мотивации само по себе ещё не означает возможности управления этим процессом. Можно указать на несколько факторов, которые усложняют и делают неопределённым процесс практического развертывания мотивации. Речь идёт в первую очередь о наличии так называемой «неочевидности» мотивов. Можно лишь предполагать, какие мотивы актуальны и

действуют в данный момент, но в явном виде их “вычлени́ть” не всегда представляется возможным. Отметим также и саму изменчивость мотивационного процесса. Даже при самом глубоком знании мотивационной структуры человека и мотивов его действия могут возникать непредвиденные изменения в поведении человека и непредсказуемая реакция с его стороны на мотивирующие воздействия. Ещё одним уникальным и не полностью прогнозируемым фактором является различие индивидуальных мотивационных структур, разная степень влияния одинаковых мотивов на различных людей, различная степень зависимости действия одних мотивов от других и т.д.

Особенности формирования мотивационной сферы обусловлены не в последнюю очередь ухудшением состояния здоровья студенческой молодежи.

Так, в настоящее время наблюдается рост числа студентов, освобождённых от занятий или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи важно организовать занятия физической культурой так, чтобы избежать образования пресловутого «порочного круга», суть которого заключается в том, что двигательная недостаточность приводит к ухудшению функционального состояния организма, а это, в свою очередь, ведёт к нарушению способности выполнять физические нагрузки, столь необходимые для достижения оздоровительного эффекта. Так складывается парадоксальная ситуация: организм нуждается в физических упражнениях, но, будучи по тем или иным причинам «недогружен» ими, утрачивает способность к проявлению двигательной деятельности. При этом у подавляющего большинства студентов данной категории, как правило, нет и интереса к занятиям физической культурой. Это усугубляется и отсутствием должного стимулирования студентов специальных медицинских групп к занятиям физической культурой. Различного рода увещевания о пользе и значимости занятий по физической культуре к тому же нередко носят абстрактный характер. Поэтому реализация личностного практико-ориентированного подхода должна осуществляться путём привлечения студентов к разработке программ коррекции «для себя» с учётом своих интересов и запросов. Тем самым это способствует самоактуализации готовности личности к занятиям физическими упражнениями и осознанию поставленных целей и путей их достижения. Кроме того, в процессе такой работы возникает потребность в получении необходимых для этого знаний, что способствует саморазвитию и формированию необходимых умений и навыков. В результате занятий по индивидуальным программам также улучшается психоэмоциональное состояние студентов, занимающихся не только в основной, но и в специальной медицинской группе.

**Заключение.** Таким образом, актуализация мотивационной сферы во многом зависит от степени сформированности мотивационных потребностей личности и динамики её развития. Физическая культура располагает богатым арсеналом воздействия на мотивационную сферу учащейся молодёжи. Важное место в этом процессе принадлежит возникновению состояния «первоначальных мотиваций», т.е. положительных исходных импульсов, осознанных ценностных ориентаций, понимания того, что хорошее физическое самочувствие, уверенность в себе, возникновение ощущения удовольствия от физических упражнений – одно из проявлений успешности человека. В итоге студент должен уяснить, что смысл его деятельности заключается не только в получении конкретного результата. Не менее привлекательной может стать и сама физическая деятельность, которую следует рассматривать как самонастраивающуюся и самовоспроизводящуюся систему последующих мотиваций. В том случае, когда субъекта побуждает сам процесс деятельности, а не только её результат, и формируется процессуальный компонент мотивации. Поэтому есть все основания утверждать, что при выполнении физических упражнений процессуальный и результативный компоненты мотивации тесно связаны друг с другом. Более того, вся деятельность человека в этом случае становится многоплановой и по настоящему полимотивированной, т.к. теперь речь идёт о фактическом взаимодействии потенциальных и актуальных (действующих) мотивов, их иерархии, позитивной мотивационной перестройке личности.

#### Список литературы

1. Материалы XX(67) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов 12–13 марта в 2 т. / Витебск, ВГУ им. П.М. Машерова, 2015, т. 2. – 736 с.; Материалы XVII научной сессии преподавателей и студентов, Витебск, 7 мая 2014 г./ Витебский филиал Международного университета «МИТСО», 2014, Ч. 3. – 597 с.; Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом: сб. науч. ст. участников I (первой) Международной научно-практической конференции, Витебск, 5–6 декабря 2013 г./ Витебский филиал Международного университета «МИТСО», 2013, Ч.2. – 384 с.