

О. В. Савицкая, Т. В. Мискевич

УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», г. Могилев

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Summary. The article reveals the theoretical foundations of the concept of motivation, as one of the main factors in successful educational activities at a university. Particular attention is paid to the stages of formation of students' motivation for independent physical exercises.

Резюме. В статье раскрываются теоретические основы понятия мотивации как одного из главных факторов успешной образовательной деятельности в высшей школе. Особое внимание уделяется этапам формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Актуальность. В формировании здорового образа жизни большое значение имеет приобщение студенческой молодежи к физической культуре. Организованные формы занятий не в полной мере обеспечивают выполнение минимального двигательного режима современной молодежи, в связи с чем важную роль приобретает приобщение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Мотивационная сфера личности студента должна постоянно изучаться педагогом, поскольку мотив, являясь основой любой деятельности, в том числе и занятий физическими упражнениями, способствует успешному достижению целей. Следовательно, формирование мотивации к данному виду деятельности приобретает актуальность.

Цель работы – определение методов и приемов, способствующих повышению уровня сформированности мотивации студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Методы исследования: изучение и анализ литературы по данной проблематике, обобщение и прогнозирование результатов.

Результаты и их обсуждение. Вопросы мотивации и мотивов рассматривались в трудах А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, А. К. Марковой, В. И. Ковалева, П. Н. Шишкоедова и др. Определение мотива является важным фактором в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Эффективность деятельности тем выше, чем больше сила мотива. По мнению П. Н. Шишкоедова, мотивация – побудительная основа психической жизни человека, совокупность причин психологического характера, определяющих активность поведения человека.

Выделяют внутреннюю и внешнюю мотивацию. Внутренняя мотивация проявляется в виде интереса (занятия спортом для получения удовольствия). Будучи заинтересованным в чем-либо, человек легко мотивируется, не испытывая сложностей при работе с объектом интереса и не требуя вознаграждения. Внешняя мотивация обусловлена различными внешними обстоятельствами (участие в соревнованиях с целью получения награды). Мотивация может быть положительной (стремление к успеху) и отрицательной (избегание неудач). Мотивация может быть как устойчивой, основанной на нуждах человека, так и неустойчивой, не требующей дополнительного подкрепления [2].

Изучение литературы по данной проблеме позволило выделить следующие виды мотивов, способствующих самостоятельной двигательной активности:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма;

- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых, развлечения;
- достижение высоких спортивных результатов.

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями, как и любой другой деятельности, зависит прежде всего от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит в первую очередь под действием некоторых факторов, влияющих на образ жизни студента. Это могут быть традиции в семье, влияние моды, применение современных информационных средств (гаджетов) и т. д. Авторы отмечают, что большинство средств и методов, связанных с формированием мотивации студентов к здоровому образу жизни, одновременно являются и методами обучения, направленными на формирование знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

Основываясь на исследованиях А. В. Бутько и Г. М. Цыркуновой [1], мы выделяем следующие этапы формирования мотивации студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физической культурой.

На начальном этапе необходимо вовлечение студентов в практическую оздоровительную деятельность с использованием следующих методов и приемов: личный пример преподавателей, беседа, интервьюирование, обсуждение философии здоровья, участие в зрелищных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях и др.

На втором этапе целесообразно расширять теоретические знания студентов об оздоровительной значимости физической культуры и ее индивидуализированном влиянии на организм человека. Информация о правилах самоконтроля за физическим состоянием, способах и формах самостоятельных занятий, привлекательности ведения здорового образа жизни будет способствовать формированию положительной мотивации.

На третьем этапе для поддержания устойчивости мотивационного процесса у студентов необходимо создавать ситуации успешной реализации намерения путем организации занятий по интересам, используя нетрадиционные средства физической культуры.

На четвертом этапе для продолжения формирования мотивационной тенденции самостоятельных оздоровительных занятий необходимо анализировать результаты деятельности, проводить рефлексию занятий, дискуссии, самонаблюдение, самоконтроль, самоанализ.

Выводы. Таким образом, правильно подобранные методы и приемы могут стать соответствующими рычагами формирования позитивной мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, ведению здорового образа жизни, повышению двигательной активности студенческой молодежи.

Изучение психолого-педагогических исследований по проблеме мотивационной сферы в юношеском возрасте дает возможность говорить о том, что мотивация – одна из важнейших характеристик личности студента, позволяющая успешно справляться с самостоятельной деятельностью. Следовательно, формирование мотивации является одной из существенных задач, стоящих перед современной системой образования в вузе.

Зная особенности формирования мотивационной сферы, а также имея представление о приемах и методах мотивирования, можно правильно и более успешно планировать процесс обучения и спортивного совершенствования применительно к деятельности всех его субъектов: преподавателя, студента, тренера, спортивного психолога.

Список использованной литературы

1. Бутько, А. В. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов учреждений высшего образования / А. В. Бутько, Г. М. Цыркунова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 81–85.
2. Шишкоедов, П. Н. Общая психология : учебник / П. Н. Шишкоедов. – М. : Эксмо, 2009. – 284 с.
3. Психология физической культуры : учебник / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – М. : Спорт, 2016. – 623 с.
4. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А. Н. Леонтьев. – М., 1971. – 40 с.