

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А. В. Клочков, И. А. Букас, А. М. Решетовский
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье исследуется проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой. Особенности в мотивации девушек и юношей. Факторы, влияющие на мотивацию студентов.

Юноши гораздо активнее интересуются физической культурой и спортом, чем девушки, и сами мотивы у обоих полов также разные. Юношам важнее развивать физическую форму и развивать физические качества, а девушкам – укреплять здоровье и достигать привлекательной формы тела. Особенности проявления мотивации к занятиям физическими упражнениями у юношей и девушек служат основанием для разграничения методических условий проведения физического воспитания, заключающегося в предпочтении того или иного способа контроля, а также формы поощрения или порицания. Формирование и повышение мотивации во многом определяется правильной организацией занятий, физическими упражнениями, диагностикой физического состояния занимающихся, правильным выбором физических нагрузок и интенсивности, индивидуальным подходом, требовательностью преподавателя, динамичностью и эмоциональностью, новизной упражнений и форм проведения учебных и секционных занятий [1].

Целью дисциплины «Физическая культура» в университете является воспитание у студентов социальных и личностных навыков, обеспечение целевого использования соответствующих средств физической культуры для сохранения, укрепления здоровья и подготовки студентов к профессиональной деятельности.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни и здоровья человека. Физическое воспитание как учебная дисциплина играет важную социальную роль в высшем образовании, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов для Республики Беларусь [2].

Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, становятся более уверенными в своих действиях и поведении, имеют ответственное отношение к здоровому образу жизни и высокой жизнеспособности.

способности. Студенты более общительны, уверены в своих силах, готовы к сотрудничеству, пользуются общественным признанием и меньше боятся критики. Основной составляющей начала занятий физической культурой и спортом является мотивация. Мотивация — это процесс, увязывающий воедино личностные и ситуационные условия деятельности, направленной на преобразование среды в соответствии с потребностями человека [3].

Мотивы и цели формируются, трансформируются, закрепляются и обновляются под влиянием объективных условий жизни, деятельности и организованного образовательного процесса. В современном вузе необходимо искать новые формы, средства и методы организации, которые позволят более эффективно реализовывать правильное направление. Решить эту задачу можно при грамотной организации учебного процесса по физической культуре с использованием различных видов спорта и современных систем физических упражнений с учетом индивидуальности и интересов учащегося.

Формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом у студентов – это не одномоментный, а длительный многоступенчатый процесс – от развития элементарных гигиенических навыков до формирования глубокого понимания теории физического воспитания и устойчивой привычки к физическому совершенствованию. Не последнюю роль в формировании интереса к занятиям физкультурой и спортом играют личностные качества педагога: его принципиальность, справедливость, доброжелательность, общительность, целеустремленность в развитии физической культуры среди студентов. Кроме того, он должен предъявлять к себе высокие требования, то есть следить за своей внешностью и физической формой. Традиционно факторами, влияющими на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом, являются:

- 1) наличие современной спортивной базы, инвентаря и оборудования для занятий спортом;
- 2) наличие спортивных стендов и галереи выдающихся спортсменов, обучающихся в вузе;
- 3) наличие секций по видам спорта, соответствующих интересам студентов;
- 4) наличие сборных команд по видам спорта и успех их выступления на межвузовских, городских и международных соревнованиях;
- 5) место, которое занимает физическое воспитание в учебно-воспитательном процессе вуза.

Основная мотивация студентов – это ежегодная аттестация по физическому воспитанию. Через этот мотив можно начать формирование оздоровительных мотивов. Однако следует быть осторожным при оценке успеваемости. Учащиеся с плохой физической подготовкой испытывают дискомфорт и психологическое напряжение, что приводит к пассивному отношению к занятиям, отчуждению от физической культуры в целом.

Улучшение здоровья населения является проблемой общегосударственного значения [4]. Решая задачу повышения мотивации студентов, необходимо разнообразить учебные и секционные занятия, использовать ценностный потенциал физической культуры, отказаться от преобладания нормы центрического подхода и создать психологически комфортный режим на занятиях, который будет способствовать развитию внутренней мотивации к осознанной и регулярной физической активности. Также необходимо в начале и в конце учебного года проводить диагностику физического состояния путем регистрации пульса, артериального давления в состоянии покоя и после дозированной стандартной физической активности, а также другими доступными методами диагностики резервов кардио-респираторной системы. Тренировочные занятия не должны быть однообразными, следует чаще использовать игровые и соревновательные приемы, круговой метод тренировки, использовать музыкальное сопровождение, усиливать творческую составляющую при организации занятий профессионального и личного развития будущего специалиста.

Список использованной литературы

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учебник для вузов / Е. П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : Санкт-Петербургский университет им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
2. Ключков, А. В. Волейбол как средство физического воспитания студентов / А. В. Ключков, И. А. Букас // Романовские чтения – 13: сборник статей Международной научной конференции, посвященной 105-летию МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, 25–26 октября 2018 г. / под общ. ред. Мельниковой. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – С. 273–274.
3. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / пер. А. М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
4. Ключков, А. В. Проблемы мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / А. В. Ключков, И. А. Букас, А. М. Решетовский // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: сб. науч. ст. ГрГУ им. Я. Купалы / редкол.: А. К. Лушневский [и др.]. – Гродно, ГрГУ, 2020. – С. 170–172.