

УДК 796.011.1

Сухостав Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Омский государственный педагогический университет, г. Омск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье рассмотрены мотивы и отношение студентов занятиям физической культурой. Показаны источники информации, помогающие студентам формировать интерес к занятиям физической культурой. Выявлены причины, мешающие их двигательной активности. Даны рекомендации по привлечению студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: мотивы, мотивация, потребность, двигательная активность.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом – важнейшее условие воспитания личной физической культуры человека. И пока не будут созданы условия для реализации сформированных целенаправленно или сформировавшихся спонтанно интересов, личной физической культуры у человека не будет, следовательно, не будет и основы здорового образа жизни. Двигательная активность – это физиологическая потребность организма, которая, к сожалению, с возрастом и влиянием негативных последствий цивилизации постепенно утрачивается.

Вопрос мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, на сегодняшний день является объектом пристального внимания специалистов [1,2,3]. Мотив формируется на основе потребностей. На каждом этапе возрастного развития появляются новые мотивы к деятельности и сохраняются мотивы предыдущего этапа[4].

Можно ли в условиях высшей школы сформировать у молодых людей потребность в двигательной активности, которая бы сохранилась на протяжении всей жизни. Для этого, прежде всего, необходимо привлечь внимание молодого человека к этой деятельности и убедить в ее важности для него лично. Студенческой молодежи необходимо прививать интерес и привычку к занятиям физической культурой через сознательное и активное отношение с установкой на саморазвитие, самосовершенствование.

Мотивация зависит как от внешних, так и от внутренних факторов [5,6]. Интерес формируется в результате внутренней мотивации. Она возникает тогда, когда испытываешь удовлетворенность от занятий не только от достигаемых результатов, но и от самого процесса деятельности, условий занятий, от взаимоотношения с педагогом, членами коллектива.

Учитывая актуальность проблемы, нами были поставлены следующие задачи исследования:

1. Определить какие источники информации помогают студентам формировать интерес к физической культуре и спорту.
2. Выявить причины, которые мешают двигательной активности студента.
3. Изучить какой результат хотели бы получить студенты от занятий по физической культуре в вузе.

В исследовании приняли участие студенты 2 курса Омского государственного педагогического университета, всего 108 человек. Для решения поставленных задач было проведено анкетирование.

В результате обработки полученных данных выяснилось, что большинство опрошенных студентов, основными источниками информации, которые помогают формировать интерес к физической культуре, называют передачи по телевидению и интернет источники (52%). Также студенты анализируют физическое состояние окружающих и сравнивают себя с ними (32%). Советы родственников, друзей, знакомых значимы для 16% респондентов.

На вопрос: «Какое влияние на Вас оказывают занятия физической культурой и спортом?» 68% студентов ответили: развивают необходимые физические качества. Для 28% занятия физической культурой улучшают настроение и самочувствие. В качестве результатов, которые хотели бы получить студенты от занятий физической культурой в вузе, большинство опрошенных (81%) видят в повышении уровня состояния здоровья, а также в развитии физических качеств, коррекции телосложения.

При этом большинство юношей (65%) предпочитают организацию занятий по физической культуре на основе специализации по видам спорта, а девушки (75%) хотят, чтобы занятия были разнообразными и отдают предпочтение клубным формам. Самостоятельные занятия выбирают 25% девушек и 27% юношей.

Анализируя ответы студентов об их двигательной активности, можно отметить, что утреннюю зарядку ежедневно делают лишь 3%, «очень редко» 56 % и «никогда не делают» 41 %. Спортивные секции или спортивные клубы во вне учебное время посещают лишь 24%.

Регулярно посещают обязательные занятия по физической культуре 57% студентов, остальные 43 % бывают на занятиях время от времени. В случае отмены зачета по дисциплине занятия посещали бы только 36%.

Интересно было узнать, что, по мнению студентов, мешает их двигательной активности. Подавляющее большинство 74% опрошенных выбрали варианты ответов: нежелание ходить на занятия (лень), отсутствие ответственности за свое здоровье, недостаточный объем свободного времени и неумение его рационально использовать. Также препятствием для своей дополнительной двигательной активности студенты называют отдаленность от места жительства спортивных залов и высокую стоимость занятий.

Повысить посещаемость занятий по дисциплине «Физическая культура» в вузе, по мнению студентов, поможет стабилизация расписания занятий, современно оборудованная спортивная база и организация дополнительных занятий по видам спорта.

Таким образом, основная масса студентов осознает, что в целом занятия физической культурой и спортом необходимы и оказывают на них благоприятное воздействие. Доминирующими мотивами для них являются: оздоровительный, административный, двигательно-деятельностный и эстетический. Молодые люди хотят развивать двигательные качества, иметь красивое телосложение и оставаться здоровыми. Однако у них не сформирована потребность в регулярных физических нагрузках. Лень, дефицит свободного времени и неумение правильно организовывать свой режим дня, мешают студентам заниматься физической культурой в полном объеме. Реальная ситуация такова, что физические упражнения на учебных занятиях для большинства студентов являются единственной возможностью получить хотя бы минимальную физическую нагрузку.

Проведенный анализ позволил сделать следующие рекомендации для привлечения студентов к занятиям физической культурой:

— создавать в вузах современно оборудованную материальную базу для занятий физической культурой;

— уделять большее внимание изучению теоретического и методико-практического разделов программы по физической культуре в рамках учебного процесса;

— внедрять интерактивные курсы для самостоятельного изучения студентами теоретического раздела программы;

— усиливать акцент на самостоятельные занятия, когда студент на основе полученных теоретических знаний, но под контролем педагога, выбирает для себя физические упражнения, которые в большей степени соответствуют его индивидуальным особенностям;

— использовать бально-рейтинговую систему для стимулирования интереса к самостоятельной работе;

— разнообразить занятия по физической культуре, посредством, включения в программу не только традиционных видов спорта, а и клубных форм, которые позволят каждому студенту реализовать собственные потребности в движении.

Все это в целом поможет сформировать у современной студенческой молодежи потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни.

Библиографический список

1.Бойцова, Т. Л. Физическая культура студентов на основе реализации мотивационно-личностного подхода [Текст] / Т. Л.Бойцова, О. Л. Жукова // Вестник ТГПУ . – 2010. – №4(94) – с..108-111.

2. Дуркин, П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов [Текст] / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. – № 2. – С. 50 - 53.

3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие [Текст] / Л.И. Лубышева. – М., 2001. – 240с.

4. Макаренко, В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом [Текст] / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2008. – №10. С.140-144.

5. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2008. – 352с., с.33-48.

6. Сухостав, О.А. Различия личностных особенностей и двигательных способностей у студенток, желающих заниматься различными видами спортивной деятельности / О.А. Сухостав // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей: сб. научн. тр. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2010. – С.46-52.