

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. В. Бутько, Г.М. Цыркунова

*УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»,
Минск, Республика Беларусь
bguki.fiz.kaf@tut.by*

В статье отражены проблемы организации самостоятельной работы студентов, а также рассматриваются особенности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями во внеаудиторной деятельности. Автор подчеркивает, что формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни у студентов требует усилий. Дана характеристика форм, методов и средств самостоятельной работы студентов, которые целесообразно использовать.

In article the problems of organizing students' individual work. The article examines the features of the forming motivation towards to the physical exercises out of the auditorium. The author emphasizes, that to form motivation towards to the physical exercises and the healthy-style forces needs students' efforts. The characteristic forms, methods and tools for students' individual work, which should be used during extracurricular time.

Ключевые слова: мотивация; физические упражнения; самостоятельная работа студентов; двигательная активность.

Keywords: motivation; physical exercises; students' individual work ; physical activity.

Введение. Процесс формирования мотивации личности характеризуется взаимным влиянием мотивации на деятельность и деятельности на мотивацию. Мотивация – это процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Сформированное обоснование своего поступка, действие – мотив. Это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени [3].

Выявление педагогических условий формирования мотивации в здоровом образе жизни студентов связано с сохранением их здоровья, поэтому изучение данной темы становится актуальной в обучении студентов. Поскольку обучение основам здорового образа жизни включает в себя и процесс мотивации, нами была предпринята попытка выявить наиболее эффективные методы и методические приемы формирования мотивации здорового образа жизни и самостоятельной физкультурной деятельности на примере студентов БГУКИ.

Цель данного исследования – выявить способы мотивирования студентов для занятий физической культурой.

Для достижения вышеуказанной цели была поставлена следующая задача: разработать предложения, которые должны привлечь студентов к ведению здо-

рового образа жизни и стимулировать их интерес к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Предметом исследования является образ жизни, уровень двигательной активности, мотивация студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями.

В настоящее время у студенческой молодежи мышечная работа уменьшилась, а нервное напряжение сохранилось, а в некоторых сферах деятельности усилилось. При нервных нагрузках по-прежнему в кровь выделяются гормоны стресса, но они не разрушаются так же быстро, как при усиленной двигательной деятельности. Спокойная мышечная работа, особенно после нервных перегрузок, позволяет разрядить напряжение, гормоны при этом разрушаются быстрее и перестают длительно воздействовать на нервные центры. Поэтому физическая активность во многих случаях позволяет улучшить свое настроение и вернуть утраченное спокойствие.

Многочисленные научные исследования позволили внести ясность в теоретическое обоснование и в вопросы практического использования физических упражнений с целью профилактики и восстановления нарушенных функций организма [1, 4].

Следует отметить, что наибольшей популярностью у студенческой молодежи пользуются физические упражнения рекреационной направленности, затем – спортивная деятельность, физкультурное образование и двигательная реабилитация [2].

Приоритет физическим упражнениям в образе жизни молодежи объясняется особым эффектом и неповторимой возможностью значительного повышения общего уровня работоспособности, переключения с одного вида деятельности на другой, что способствует повышению успеваемости и творческой активности занимающихся. Относительная свободная форма занятий физической рекреации решает преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы и условия ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребности студентов.

Для поддержания оптимального физического состояния организма студентам необходимо заниматься физическими упражнениями не менее 8 – 10 часов в неделю, включая обязательные, секционные и самостоятельные занятия. Но эффект от выполнения физических упражнений зависит не только от суммарного времени их продолжительности в недельном цикле, но и от частоты проведения и продолжительности отдельно взятых занятий, а также их интенсивности и индивидуальности.

При занятиях физическими упражнениями в организме происходит комплекс морфологических и функциональных изменений, обуславливающих значительное расширение функциональных возможностей органов и систем в их взаимосвязи, совершенствование регуляторных механизмов, увеличение диапазона компенсаторно-адаптационных реакций. Степень и направленность изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений,

зависит от особенностей мышечной деятельности, режима и методики занятий, состояния здоровья, возраста, исходного уровня подготовленности студентов.

Известно, что в последние годы постоянно увеличивается число первокурсников с различными отклонениями в здоровье, заболеваниями хронического характера, различного рода физическими и психическими перенапряжениями и травмами [1].

В результате обработки данных эмпирических исследований нами выделены наиболее общие и специфические средства и методы, приемы формирования мотивации у студентов. Следует отметить, 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.

К общим методам и методическим приемам *на первом этапе* относятся:

- вовлечение студентов в практическую оздоровительную деятельность;
- личный пример преподавателей, беседа, интервьюирование и обсуждение философии здоровья.

В созданных ситуациях привлечение внимания студентов к своему здоровью, как к одной из высших ценностей является основным. Достигается это через оздоровительную деятельность. Примерами могут быть: изучение состояния здоровья на занятиях по физической культуре в вузе; здоровьесберегающее содержание образования на занятиях физической культурой.

На втором этапе необходимо оказывать студентам содействие для того, чтобы они придавали личностный смысл и осведомленность оздоровительной деятельности:

- информирование о влиянии физических упражнений на функциональные системы организма;
- теоретические и методические сведения на занятиях и лекционном курсе, информация о правилах саморегуляции и самоконтроля за физическим состоянием;
- информирование о способах и формах самостоятельных занятий;
- создание ситуации привлекательности здорового образа жизни стандартными и нетрадиционными способами.

На третьем этапе для поддержания устойчивости мотивационного процесса у студентов, их контроля над реализацией своих же намерений и управления физкультурно-оздоровительной деятельностью до фактического достижения цели необходимо создавать ситуации, в которых у студентов появлялась бы целевая структура и план реализации намерения, а также проводить мероприятия, приводящие к реализации намерения. Для этого необходимы [5]:

- формирующие правила, которые построены на умозаключениях и сформированы простым намеком или сложным построением когнитивной схемы через выстраивание нескольких посылок, на основании которых, как ожидается, студенты сделают значащий для себя вывод;

• средства и методы, регулирующие эмоциональное состояние студентов. Создание положительного психологического фона между преподавателем и студентом, который является ядром успешного влияния на студентов при фор-

мировании у них устойчивости выполнения оздоровительной деятельности под руководством преподавателя;

- создание ситуации успеха. Успех ощущается, когда внешние оценки соответствуют желаемым или превосходят их, а также являются значительно выше ожидаемых самими студентами. Мотиву достижения успеха способствуют творческие домашние задания;

- средства и методы, контролирующее распределение студентами своего времени на различные виды и формы деятельности. Четкая организация всех форм деятельности, включая самостоятельную, способствует закреплению целевых установок, мотивационных тенденций реализации намерения и выполнения оздоровительной деятельности.

На четвертом этапе для формирования мотивационной тенденции продолжения оздоровительных занятий необходимо:

- регулировать достижение результата;
- проводить анализ физкультурной деятельности, оздоровительной деятельности, рефлексию занятий, дискуссии, самонаблюдение, самоконтроль, самоанализ;
- особое внимание обратить на сформированность знаний и умений по самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

На основании вышеизложенного и учитывая значимость данной проблемы, преподавателями кафедры физического воспитания и спорта разработан комплекс мероприятий на формирование здорового образа жизни студентов УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств». Студентам, с целью пропаганды и организации здорового образа жизни, повышения их двигательной активности, а также борьбы с гиподинамией и профилактикой многих заболеваний, предлагаются оздоровительные программы, методики и системы, связанные с использованием обычной и оздоровительной ходьбы, бега и других физических упражнений.

Преподавателями кафедры составлены комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также упражнений с преимущественной направленностью на укрепление основных мышечных групп для выполнения студентами как на занятиях по физическому воспитанию, так и в свободное от учебы время.

Заключение. Учитывая роль двигательной активности в жизнедеятельности человека необходимо еще больше ее активизировать, привлекая студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Преподавателями кафедры пропагандируются самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное от учебы время, так как здоровый образ жизни студента подразумевает укрепление своего физического состояния регулярными занятиями физическими упражнениями, соблюдением режима учебы и отдыха, рациона питания и отказа от вредных привычек.

В связи с этим, при обосновании методов формирования мотивации здорового образа жизни, мы опирались на активно-деятельностный подход, предполагающий взаимосвязь деятельности с потребностями и выделение различных видов человеческой деятельности. К числу вышеперечисленных относится и оздоровительная, реализуемая в процессе организации здорового образа жизни и направленная деятельность по самостоятельной двигательной активности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. *Барановская Д. И., Врублевская В. И.* Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. Минск : БГУФК, 2005. С. 13–16.

2. *Бутько А. В.* Социокультурные аспекты отношения студенческой молодежи к физической культуре как ресурс формирования здорового образа жизни // Культура: открытый формат – 2012 : сб. науч. ст. / Белорусский государственный университет культуры и искусств. Минск, 2012. С. 250–254.

3. *Ильин А. А., Марченко К. А.* Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. Психология и педагогика. 2012. С. 13–16.

4. *Колета В. А., Дворак В. Н.* Основы физической культуры : учеб. пособие. Минск : БГУ, 2016. 191 с.

5. *Яковлева Б. П.* Психология физической культуры. М. : Спорт, 2016. 624 с.