

Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой

И. С. Махмутов

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

Email: makhmutovis@list.ru

В статье рассмотрена проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой, приведена классификация мотивов, побуждающих к занятию спортом. Также перечислены способы повышения интереса студентов к здоровому и активному образу жизни, посещению уроков физкультуры.

Ключевые слова: здоровье, студенты, информационные технологии.

Спортивная деятельность является важным фактором, который положительно влияет на рост и развитие организма, с рождения и заканчивая старением. За последние 100 лет физическая нагрузка на организм человека уменьшилась более чем в 90 раз. Даже у молодого поколения имеются проблемы со здоровьем [1]. Согласно статистике, 80% студентов университета имеют положительное отношение к физическому воспитанию, в то время как другие против занятии [2]. Основной целью дисциплины «физическое воспитание» в университетах является привитие знаний о здоровье учащихся, о здоровом образе жизни, а также получить практические навыки, обеспечивающие сохранение здоровья и его подкрепление. Мотивация – один из самых важных аспектов организации успешных спортивных и развлекательных мероприятий. Мотивация для физической активности – это особое состояние человека, которое стремится достичь приемлемого уровня физической подготовки. Обучение интересам физических упражнений и спортивных мероприятий – сложный процесс, вытекающий из основных практик гигиены и знаний, которые заканчивают глубокую психофизиологическую теорию и методы физического воспитания [3]. Существует множество классификаций мотивов для занятий спортом. Например, А. Н. Николаев выделил шесть групп мотивов. 1. Высокий результат спортивной деятельности. 2. Получение удовольствия от спорта. 3. Причина саморазвития, воспитания воли и других качеств. 4. Получения удовольствия от встреч и общения с друзьями в спортзале. 5. Возможности получения вознаграждений, льгот и т. д. 6. Причина для действий. «Я занят, потому что это так необходимо». Есть много способов привлечь студентов к физическому воспитанию. 1. Учитель должен подать пример ученикам. Быть подтянутым, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. 2. Предложить студентам выбирать виды деятельности, которые им нравятся. 3. В то же время требуется частая смена вида деятельности. 4. Создавать успешные ситуации для студентов. Зацикливаться на достижениях. 5. Обо-

рудовать зал. Можно использовать мотивационные настенные плакаты с изображением известных спортсменов. Как описано Т. Н. Кочетковой: Развитый самоконтроль – это опорная точка в развитии всех компонентов мотивации и достижения высокого уровня физической культуры сознания студентов. Формирование личностного смысла информации во время общения учителя с учениками достигается за счет создания ситуаций совместного творческого поиска, когда учащиеся и учитель объединяются в единую структуру. Такие ситуации должны выстраиваться на занятиях физической культурой и спортом постоянно. В качестве содержания для их построения должны использоваться ценностно-смысловые и ценностно-эмоциональные компоненты педагогических условий, преобразованные в конкретные приемы педагогической поддержки для приобретения учащимися нового опыта общения [5]. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи является приоритетной задачей в образовании. От ее решения зависит не только здоровье отдельного человека, но и населения страны в целом. Поэтому необходимо прививать студентам основы здорового образа жизни. Таким образом, мы приходим к выводу, что для формирования мотивации необходимо выявить потребности и мотивы самих студентов к занятиям физкультурой.

В результате проведенного анкетирования и опроса получили то, что физкультурно-спортивная деятельность студентов вытекает из разных потребностей. И их можно разделить на три группы:

- потребность в движении,
- потребность в спортивной деятельности,
- выполнение обязанностей на занятии.

Мотивация студентов разных курсов обучения неоднородна и зависит от множества факторов (возрастных, половых, индивидуальных).

Младшие курсы воспринимают физкультуру как учебную дисциплину, соответственно мотивация в виде оценки-зачета. Старшекурсники оценивают спортивную сторону и рассматривают нравственно-эмоциональные аспекты в отличие от первых, наблюдается большая мотивация к занятиям.

В результате опроса и анкетирования студентов Башкирского государственного университета различных направлений подготовки (специальностей), были выявлены основные группы мотивов:

- оздоровительные – укрепление здоровья и профилактика заболеваний;
- двигательно-деятельностные – развитие органов и систем организма;
- соревновательно-конкурентные – стремление улучшить спортивные достижения, желание победить;

- эстетические – улучшение внешнего вида, совершенствование телосложения;
- эмоциональные – получение удовольствия, хорошее настроение;
- административные – получение зачета;
- коммуникативные – общение.

Так в результате обработки результатов тестирования, студентки отдают предпочтение видам физкультурной деятельности:

50% – направленным на формирование эстетически красивого телосложения, 25% – укреплению здоровья,

25% – эмоциональное удовлетворение.

Таким образом, большинство студенток выбирают занятия по фитнес направлениям (аэробика, шейпинг, степ аэробика, стрейчинг и т.д.).

Мотивация юношей несколько отличаются от мотивации девушек: 25% – студентов мотивированы на эстетику телосложения,

25% – мотивированы на получение удовольствия от занятий,

15% – мотивированы на укрепление здоровья и повышение работоспособности,

35% – опрошенных нацелены на самосовершенствование (достижение высокого спортивного результата, развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков). Юноши предпочитают занятия атлетической гимнастикой, боевые единоборства, спортивные игры [6].

Исследование показало мотивацию студентов мужского и женского пола в физической подготовке, в соответствии с желанием проявиться, укрепить и поддерживать здоровье, развивать и улучшать двигательные навыки, получать положительные эмоции. Исследование показало, что мотивация развития физической культуры среди девушек и юношей различна. При формировании программы физического воспитания необходимо учитывать выявленные мотивы и индивидуальные предпочтения, а также использовать разнообразное физическое воспитание, увеличивая, таким образом количество физической культуры, что может спровоцировать интерес и поддержку ряда студентов. Эти исследования следует рассматривать в учебном плане по физкультуре, поскольку это поможет эффективно реализовать процесс физического воспитания в вузах и сформировать сознательную мотивацию групп физического воспитания.

Литература

1. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М.: Либроком, 2011. – 344 с.
2. Физическая активность [Электронный ресурс]. URL: http://медпортал.com/valeologiya_739/fizicheskaya-aktivnost.html (дата обращения: 28.04.2017).

3. Сизова Н. В., Семиглазова Е. П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой: Сборник научных трудов Перспективы развития науки в области педагогики и психологии/Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. Челябинск, 2014. 65 с.
4. Мотивация в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. URL: http://studbooks.net/698510/turizm/motivatsiya_sfere_fizicheskoy_kultury_sporta (дата обращения: 28.04.2017).
5. Николаев А. Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности. СПб.: С.-Петербург. гос. академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. 2003. 55 с.
6. Буранбаев Р. А., Махмутов И. С. Влияние физической активности на качество жизни студентов // Сборник научных трудов по материалам научно-практической конференции, АПНИ, Белгород, 2017 г. С. 113–115.

Статья рекомендована к печати кафедрой физического воспитания Башкирского Государственного университета (зав. кафедрой физвоспитания, проф. С. Т. В. Аслаев)

Formation of students' motivation for physical education

I. S. Makhmutov

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

Email: makhmutovis@list.ru

In the article the problem of motivation of students for physical training is considered, the classification of the motives that lead to the occupation of the sport is cited. Also listed are ways to increase student interest in a healthy and active lifestyle, attending physical education classes.

Keywords: health, students, information technology.