

МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

О.А. Ваницкая, Г.П. Мурашко, И.С. Хомич

Барановичский государственный университет, Беларусь, fizkylt.barsu@tut.by

Введение. Анализ результатов научных исследований свидетельствует о значительном снижении показателей здоровья студенческой молодежи Республики Беларусь и говорит о наличии нерешенных проблем. Особого внимания заслуживает ситуация с физическим воспитанием студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению.

За время учебы в вузе 17-18% студентов приобретают желудочно-кишечные заболевания, 12-13% – нервно-психические, а у 26-28% формируется сердечно-сосудистая патология. Ко времени окончания вуза у 60-65% студентов ухудшается здоровье [2, с. 288].

Вопросы оздоровления населения, особенно детей и молодежи, являются важной государственной задачей, поэтому они нашли отражение в государственных программах и документах и их решение предусматривается в двух направлениях: система улучшения реальных условий жизнедеятельности; система обучения здоровью с элементами самообразования [1, с.181]. Актуальной является проблема поиска наиболее эффективных средств и методов улучшения физической подготовки и состояния здоровья молодежи страны.

Высшие учебные заведения являются центрами по обучению и воспитанию студенческой молодежи здоровому образу жизни, здесь формируются поведенческие навыки здоровьесберегающей деятельности, ценностные установки на здоровье, положительное отношение к здоровому образу жизни. Физическая активность является источником мышечной радости, что способствует физическому развитию, коррекции и компенсации психомоторных нарушений.

Современная система обучения в вузе характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью, необходимостью освоения новых сложных технологий. Известно, что учёба в вузе это повышенные нервно-эмоциональные нагрузки, изменение условий жизни, культурной среды, что сказывается на состоянии здоровья студентов, особенно первокурсников, которые только начинают приспосабливаться к новой обстановке. Следовательно, им особенно важно поддерживать оптимальный уровень двигательной активности.

Для обеспечения всестороннего физического развития студенческой молодежи необходимо постоянно совершенствовать учебный процесс по физическому воспитанию. Это предполагает использование различных форм, средств и методик проведения занятий по физическому воспитанию со студентами.

Одной из приоритетных задач кафедры физической культуры и здорового образа жизни является концентрация усилий педагогического коллектива по формированию у студентов мотивации к здоровому образу-жизни, занятию физкультурой и спортом.

Проблема сохранения и укрепления здоровья находит свое решение в использовании нетрадиционных и оздоровительных систем по физическому воспитанию [3].

Цель проведенного нами исследования – изучение оценки студентами мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Сегодня физическое воспитание – это неотъемлемая часть учебного процесса и подготовки высококвалифицированного и здорового специалиста. Насколько адекватно воспринимают студенты важность и необходимость занятий физическими упражнениями, что заставляет их посещать спортивные залы и площадки мы попытались выяснить, проведя социологическое исследование.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, беседа, метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для получения объективной оценки мотивации к занятиям физической культуры был проведен анкетный опрос среди студентов 1-3 курсов факультета экономики и права БарГУ. В нем приняли участие 166 студентов 1 курса, 83 студента 2 курса и 76 студентов 3 курса. Предлагалось выбрать один из семи вариантов ответа на вопрос «Чем вы мотивируете свое посещение занятий по физическому воспитанию?». Полученные ответы были обработаны и систематизированы с учетом курса и пола.

1. *Укрепление здоровья.* Мотиву отдали предпочтение 31% от всех опрошенных первокурсников, 16,8% второкурсников и 13% третьекурсников.

При анализе данных с учетом пола выяснилось, что на 1 курсе 41% юношей и 23% девушек выбрали этот мотив. На втором курсе выбрали этот вариант ответа 26,5% юношей и 7,9% девушек, а на третьем курсе эти цифры составили 10 и 19,5%.

2. *Коррекция телосложения.* Этот мотив избрали 20% первокурсников, 16,8% опрошенных второкурсников, 13% студентов третьего курса. Сравнив результаты с учетом пола, четко просматривается превалирование этого варианта среди девушек по сравнению с мужской половиной. На первом курсе 33% юношей избрали этот вариант ответа и 25% девушек, на втором – 6,7% юношей и 29% девушек, а на третьем – только 3,6% юношей и 19,6% девушек.

3. *Улучшение физической работоспособности.* Этот ответ предпочли 16,4% студентов первого, 21,6% второго и 33% третьего курсов. С возрастанием курса увеличивается количество студентов избравших этот вариант. Сравнительный анализ ответов показал последовательный рост процентного соотношения от курса к курсу в каждой из обследуемых групп. Если на первом курсе 9,3% из опрошенных юношей и 22,5% из девушек выбрали этот вариант ответа, то на втором курсе цифры составили 13,3% и 22,5%, на третьем – 36,7% и 30,5%.

4. *Полезное времяпрепровождение.* Вариант ответа назвали 1,8% студентов первых курсов, 15,6% – второго курса и 17% – третьего курса. Проанализировав полученные данные можно увидеть популярность этого варианта мотивации среди юношей и низкую степень у девушек: 4 % юношей первого курса, 26,6 % – второго и 33 % – третьего избрали этот ответ. У девушек эти цифры составили: 0; 2,6; 6 % для первого, второго и третьего курсов соответственно.

5. *Улучшение умственных способностей.* Среди первых курсов этот ответ избрали 3% всех опрошенных, 1,2% студентов второго курса и 1,3 % третьего курса. Среди юношей и девушек ответы распределились следующим образом: на первом курсе 5,4% и 1,1 %, на втором – 2,2 и 0 % и на третьем – 3,3 и 0%.

6. *Привычка к занятиям физкультурой и спортом.* Этот вариант ответа на 1 курсе популярен у 6% опрошенных, на втором курсе у 2,4% , на третьем – 10%. При этом у юношей первого курса этот вариант избрали 5,4% , второго курса – 4,4 % , третьего – 3,3 %. У девушек 1, 2 и 3 курсов эти цифры составили 6,6%, 0% и 15,5%.

7. *Необходимость получения зачета.* Этот мотив посчитали наиболее приоритетным для себя 22,3% всех опрошенных первокурсников, 24,4% – второкурсников и 9,7% – третьекурсников. Среди юношей первого курса этот вариант ответа выбрали 21,6%, среди девушек – 21,8%, на втором курсе предпочли этот вариант ответа 20,3% юношей и 29% девушек, на третьем – 10,3% юношей и 8,6% девушек мотивируют посещение занятий необходимостью получения зачета.

Успех эффективности оздоровительной функции физической культуры, несомненно, связан с совершенствованием методов управления и организации, как традиционных форм оздоровительной двигательной активности, так и новых форм двигательных режимов с целью рационального использования средств физической культуры. Наряду с большой популярностью традиционных средств физической культуры и спорта пользуются и нетрадиционные средства оздоровления, которые все шире применяются в структуре учебных занятий учреждений высшего образования. Нетрадиционные средства оздоровления, в целом основываясь на теоретических и методических принципах методики физической культуры, имеют специфические подходы, что и делает их нетрадиционными. Среди них аэробика, шейпинг, фитнес, калланетика, стретчинг, йога, цигун.

По данным опроса студенток привлекательными для них являются фитнес – 21%, аэробика – 34%, калланетика – 9% и шейпинг – 26%, йога 7– %, цигун – 3%.

Выводы. Весьма целесообразно использовать нетрадиционные формы оздоровления, это, с одной стороны, позволит повысить интерес к занятиям по физическому воспитанию, а с другой –

сформировать устойчивую мотивацию студенческой молодежи к физической активности и к своему здоровью.

Одно из важных условий учебной деятельности – создание у человека осознанных устойчивых мотивов. В физкультурной деятельности, таким образом, принцип сознательности в период активного развития интеллекта приобретает основополагающее значение в формировании мотивации к занятиям физической культурой, т. е., определив мотивы студентов, можно предположить, будут ли они заниматься физической культурой и спортом для сохранения здоровья или их конечная цель – сдача зачета.

Литература:

1. *Барташевич, Ю. В.* Аспекты педагогической валеологии в образовательной деятельности / Ю. В. Барташевич// Наука. Образование. Технологии-2008: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 21-22 марта 2008г. Барановичи, Республика Беларусь: в 3 кн. / под общ. ред. В.В. Таруца/ Ю.В. Барташевич. – Барановичи: РИО БарГУ, 2008. – С. 180-182.
2. *Тристенъ К. С.* Совершенствование валеологического образования студентов при изучении курса основ медицинских знаний: Технологии непрерывного образования и творческого саморазвития личности студентов: обеспечение качества подготовки специалистов в высшей школе: Матер. V Межд. науч. практ. конф. «ТехноОБРАЗ 2005»/ К. С. Тристенъ. – Гродно: Гр ГУ, 2005. – с. 287-290.
3. *Физическая культура: типовая программа для высших учебных заведений/ сост. В.А. Коледа [и др.].* – Минск: ВИВШ, 2008. – 60с.