

СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕЛЕВОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

В.А. Горовой

*Научный руководитель – А.Г. Фурманов, д.п.н., профессор
Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина*

Многочисленные исследования свидетельствуют об ухудшении физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности студентов (Глазько Т.А. 2009; Кобринский М.Е. 2005; Коледа В.А. 2007; Нарский Г.И. 2007; Фурманов А.Г. 2005, 2009). Основные причины сложившегося положения – дефицит двигательной активности, слабая ориентированность программ вузов на формирование и развитие самостоятельности и индивидуальности студентов, отсутствие устойчивой мотивации к поддержанию и укреплению здоровья.

Известно, что в рамках активного отдыха задачи сохранения здоровья, восстановления работоспособности и увеличения двигательной активности решает физическая рекреация (ФР), в течение всего периода обучения в вузах используемое все многообразие ее форм, средств и методов, направлено на оптимизацию двигательной активности, повышения физического здоровья и физической подготовленности, формированию здорового образа жизни.

ФР – это процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма в свободное время с целью оптимального его функционирования в сфере свободного времени (Фурманов А.Г. 2009).

ФР выражает и определенную ориентированность деятельности личности студента в направлении укрепления личного и общественного здоровья. Тем самым она связана с мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение ФР в создании оптимальных условий функционирования личности и общества.

Наличие системы убеждений о необходимости ФР должно пронизывать мотивационную сферу студентов, объединяя и структурируя мотивы, побуждающие к ФР.

ФР в вузе мы рассматриваем как активное взаимодействие преподавателя физической культуры со студентами, направленное на физкультурно-рекреационную деятельность, предусматривающую овладение студентами определенными знаниями, умениями и навыками, способствующими

их оздоровлению, восстановлению работоспособности, развитию физической подготовленности, личностных качеств, необходимых для формирования осознанной потребности у студентов в двигательной активности.

По мнению исследователей (Ковалева О.Н., Могилевцева Т.Е., Суворов А.С. 2009), для формирования потребности в двигательной активности у студента необходима последовательная реализация некоторых аспектов.

Первый аспект: четкая постановка конкретной цели, которую необходимо достигнуть студенту в данном семестре, учебном году. Например, улучшить результат в беге на длинные дистанции, развивать силу мышц брюшного пресса.

Второй: мотивация целевой установки. Необходимо логически аргументировать, что дает реализация поставленной цели. Т.е. объяснить, что значит для здоровья развитие общей выносливости, а для студенток, в частности, рассказать о важности крепости мышц брюшной полости. Важно установить наиболее значимый для студента мотив. Для одних таким мотивом будет исправление недостатков телосложения, для других – воспитание волевых качеств или достижение хороших спортивных результатов.

Третий аспект: практическая реализация поставленной цели, с помощью подбора оптимально эффективных физических упражнений. Обязателен личностный подход и реализация известных общепедагогических и специфических принципов физической культуры.

И, наконец, четвертый аспект: мониторинг полученных результатов. При этом студент должен четко знать, какого результата можно достичь в контрольных упражнениях вследствие реализации индивидуальной программы двигательной активности на каждом конкретном этапе.

Результаты многолетней практической деятельности показывают, что такой подход способствует формированию положительного отношения к физической рекреации у студентов, является педагогически оправданным и отвечает требованиям высшей школы.

Мотив - это те внутренние состояния личности студента, которые определяют и направляют ее действия на каждый данный момент времени. Другими словами, мотив может быть сформирован на базе соотнесения доминирующей потребности не с самим предметом деятельности, а с одной из составляющих его единиц.

Цель – осознанный образ прогнозируемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

Следует отметить, что цели и мотивы тесно взаимосвязаны. Действуя совместно, в одном направлении, они образуют вектор «мотив-цель», который и определяет активность человека, направляет и регулирует величину развиваемых им усилий.

Мотивация студенческой молодежи в ФР - это своеобразный энергетический заряд, определяющий двигательную активность молодежи.

На основе системного, личностно-ориентированного подходов нами было определено содержание мотивационно-целевого компонента.

Таблица – Структура мотивационно-целевого компонента физической рекреации студентов

Наименование	Содержание компонента	Критерии	Показатели
Мотивационно-целевой компонент ФР студентов	Содержание данного компонента предполагает формирование мотивов и целей, придающих действиям более осмысленный характер, развитие интереса и желания у студентов активно заниматься ФР для укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, формированию здорового образа жизни.	Мотивационно-ценностное отношение студентов к ФР	Нацеленность на ФР, стремление к ее осуществлению; убеждение значимости ФР; интерес к ФР ;желание получить знания и умения для организации ФР; наличие таких целей как укрепление и поддержание здоровья; получения удовольствия от двигательной активности; общение с коллегами, друзьями; коррекция телосложения

Данный компонент предполагает побуждение к включению в повседневную жизнь студентов различных форм ФР, способствующих сохранению и укреплению здоровья, создание вокруг студентов информационной среды направленной на овладение знаниями на основе которых возможно грамотно и с пользой для организма взаимодействовать с окружающим миром.

Правильный учет мотивов и целевых установок имеет важнейшее значение для развития физкультурно-рекреационной активности студентов, что позволит в конечном результате более комплексно и целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, двигательной активности и внедрения физической культуры в образ жизни студентов.