

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Т.И. Крылова, А.А. Алешина

Омский государственный институт сервиса, kryl_tatyana@mail.ru

Под мотивом понимается конкретный или же отвлеченный объект, удовлетворяющий личность [1]. Мотив – это осознанная причина активности человека, направленной на достижение цели [2]. Отсутствие мотивации к занятиям физической

культурой и спортом у студентов, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, физической работоспособности и физической подготовленности студентов.

В связи с этим актуально исследование структуры мотивационной заинтересованности к занятиям физической культурой студенческой молодежи, поиск путей ее повышения.

Целью нашего исследования является определение ведущих форм и способов мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Объект исследования – общая мотивационно – потребностная сфера личности студентов.

Предмет исследования – процесс формирования мотивов к занятиям физической культуры у студентов ОГИС.

В ходе исследования решались следующие *задачи*:

1. Изучить структуру мотивационной сферы личности.
2. Исследовать мнение студентов по вопросу мотивации к занятиям физической культуры в вузе.

3. Выявить особенности формирования мотивации у студентов младших и старших курсов к занятиям физической культурой и спортом.

Использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных по вопросу исследования.
2. Методы математической статистики.
3. Анкетирование.

Исследование было *организовано* на базе ОГИС. Участвовало более 60 студентов различных курсов экономического факультета.

Изучая мотивацию студентов к занятиям физической культурой выявлено следующее: 39 % студентов желают улучшить осанку, похудеть; 31 % – нарастить мышечную массу; 15 % – укрепить здоровье, эмоционально разгрузиться, получить положительные эмоции, хорошее настроение; 4 % – посещают занятия для самоутверждения и развития морально-волевых качеств, 11 % – для получения зачета (Рис.1).

Среди опрошенных студентов регулярно занимаются в спортивных секциях – 36 %, самостоятельно занимаются всего – 24 %, не видят необходимости в занятиях – 11 %, осознают важность занятий, но не занимаются по субъективным причинам – 29 %. Из полученных данных следует, что всего лишь 60% студентов занимаются физической культурой (Рис.2).

Анкетирование позволило выяснить, какие факторы мешают студентам заниматься физической культурой: нехватка времени – 49 %; лень, нежелание заниматься, усталость обнаруживают 17%; отсутствие навыков и привычки к занятиям – 24 % (Рис.3).

Мотивация укрепления и поддержания здоровья наиболее значима у студентов старших курсов – 66 % – 4 и 3 курс, по сравнению с 1 и 2 курсом – 62 %.

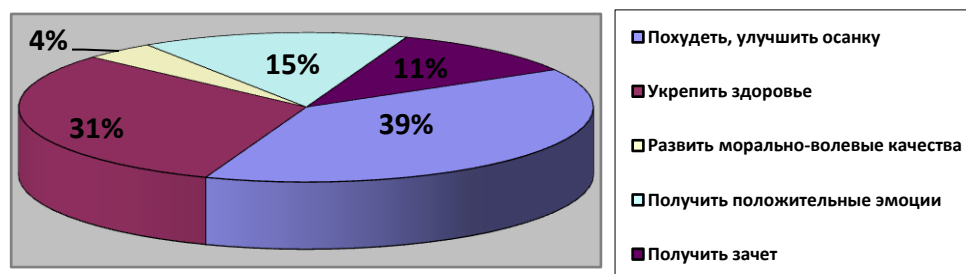


Рисунок 1 – Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой

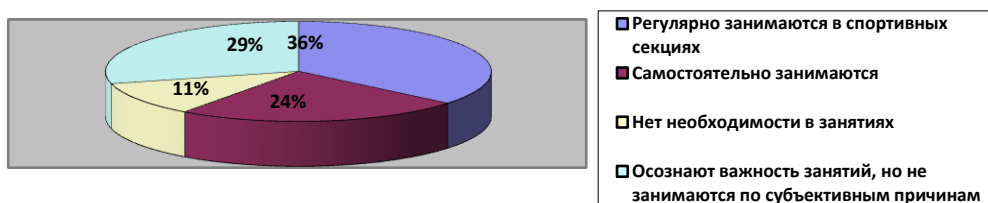


Рисунок 2 – Мотивация занятий физической культурой студентов

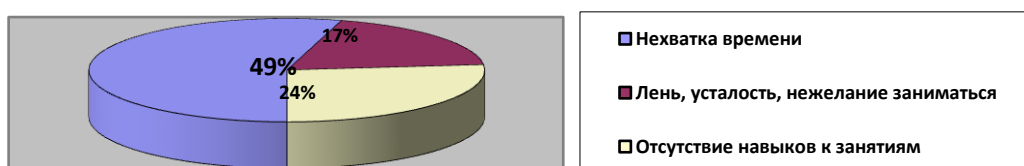


Рисунок 3 – Отрицательные факторы, влияющие на занятия физической культурой и спортом.

Выводы.

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что 16% студентов недооценивают важность физического воспитания, как важнейшего элемента здорового образа жизни, 7% студентов негативно относятся к дисциплине.

Наиболее значимыми мотивами для занятий физической культурой у студентов являются мотивы улучшения внешнего вида, что соответствует психологическим особенностям их возраста. К сожалению, мотивация укрепления здоровья, профилактика развития стрессовых состояний занимает второе место у студентов младших курсов.

Заниматься физической культурой студенты готовы, в основном, из-за необходимости получения академического зачета.

Для студентов младших курсов физическая культура является только учебной дисциплиной в вузе. Студенты–старшекурсники более позитивно оценивают физическую культуру и спорт, нравственные, эмоциональные аспекты. Наблюдается формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В результате исследования выделены основные факторы направленного воздействия на формирование мотивационной сферы студентов: активизация учебной деятельности, решение когнитивных задач, повышение значимости предмета «Физическая культура», самоконтроль за состоянием физической подготовленности. Для изменения мотивации студентов к занятиям физической культурой необходимо эффективно опираться на значимый мотив получения аттестации по дисциплине «физическая культура».

Основным условием формирования у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культуры является совершенствование процесса физического воспитания за счёт внедрения различных организационно–методических форм и инновационных технологий [3].

Литература

1. Поливаев, А. Г. Состояние и перспективы совершенствования качества подготовки физкультурных кадров в педагогическом вузе / А. Г. Поливаев // Педагогическое образование и наука. – 2014. – № 9. – С. 125–129.

2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. – Спб.: изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.

3. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.