Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов 1-3 курсов АЧИИ ФГБОУ ВО ДонГАУ

Наталья Викторовна Надёжина,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФВиС,
Азово-Черноморский инженерный институт
ФГБОУ ВО Донской ГАУ
natanata_fk@mail.ru

Физическое воспитание в учебных заведениях играет важную роль как средство оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Его мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность [1]. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Одной из основных задач физического воспитания в ВУЗах является не только формирование и упрочение мотивации к занятиям, но и включение их в повседневный быт студента, в систему личностных ценностей [2]. В психологической литературе существует несколько определений понятия «мотив». Житейская психология под мотивами понимает все то, что выступает в качестве внутренних побудителей к деятельности или поведению. При таком представлении мотивами могут быть различные потребности, интересы, стремления, желания, установки, идеалы и т. п. Таким образом, мотив по своей сути является тем, из-за чего и для чего человек проявляет активность в той или иной деятельности. Поскольку мотив выполняет директивную функцию, то возникающая под его влиянием активность может стимулировать человека к действию, но может и задерживать действие [3].

Анализ посещаемости учебных занятий и успеваемости по дисциплине «Физическая культура» студентов 1-3 курсов АЧИИ ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» выявил следующие тенденции: в течение года у студентов 1-2 курсов прослеживается ухудшение посещаемости, в осеннем семестре студенты посещают занятия активнее, в весеннем происходит спад физической активности; к 3 курсу студенты большинстве своем не склонны заниматься физическим совершенствованием, имеют в низкую посещаемость и успеваемость на занятиях. Чем обусловлено снижение интереса к занятиям физической культурой и двигательной активности у студентов старших курсов, и каковы пути выхода из создавшейся ситуации? С целью изучения отношения студентов к дисциплине «Физическая культура», их мотивов к учебным занятиям по данной дисциплине студентами 3 курса специальной медицинской группы, освобождёнными от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья, было проведено выборочное анкетирование студентов 1-3 курсов, занимающихся в основном отделении. Всего в анкетировании приняли участие 238 человек, из них 134 юноши, 104 девушки. Распределение респондентов по курсам представлено в таб. 1. Таблица 1. Распределение по курсам анкетируемых студентов Пол 1 курс 2 курс 3 курс итого муж 46 50 38 134 жен 42 32 30 104 88 82 68 238 В процессе анкетирования респондентам были заданы следующие вопросы с предложенными вариантами ответов, на вопросы 3-5 можно было дать несколько ответов, добавив свои варианты. Насколько занятия физической культурой и спортом в ВУЗе отвечают вашим потребностям? (полностью, частично, не отвечают). Какую оценку вы можете дать своему здоровью? (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое). Каковы причины пропусков занятий по дисциплине «Физическая культура»? (болезнь, работа, отработки академических задолженностей по другим дисциплинам, отсутствие интереса к занятиям, лень, другие причины). Что мотивирует к занятиям? (укрепление здоровья, интересное общение, смена видов деятельности, активный отдых, удовлетворение потребности в движении,

снятие психологического стресса, контроль за весом, коррекция фигуры, интересные виды двигательной деятельности, обогащение двигательного опыта, посещение занятий с целью получения зачёта, возможность повышения уровня физической подготовленности, другие мотивы). Что является отрицательными мотивами? (отсутствие потребности в двигательной активности, нежелание выполнения контрольных нормативов, неинтересная организация занятий, низкий уровень физической подготовленности, недостаточность материального обеспечения учебного процесса, конфликт с преподавателем, не соответствующая интересам и возможностям спортивная специализация, другие мотивы). По результатам анкетирования выявлена структура мотивации студентов ВУЗа к занятиям физической культурой в процессе учебно-профессиональной деятельности. Студенты оценивают организацию процесса физического воспитания в институте следующим образом: полностью удовлетворены занятиями 19%, частично – 68%, 13% считают занятия не отвечающими их потребностям. Отличным своё здоровье сочли лишь 4% опрошенных, 9% оценили его как плохое, хорошим и удовлетворительным соответственно назвали 36% и 51%. Причинами пропусков на 1 курсе преимущественно названы болезни, на 2 – отсутствие интереса к занятиям, третьекурсники пытались оправдать свои многочисленные пропуски работой и различными семейными обстоятельствами. Одним из самых актуальных мотивов к занятиям названо получение зачёта по дисциплине, такой вариант ответа отмечают в своих анкетах 87% респондентов. Следует отметить некоторые различия в отношении студентов и студенток к физкультуре и спорту. Это требует пристального внимания преподавателей к организации занятий. Различия между мотивацией у юношей и девушек, очевидно, объясняется их отношением к занятиям и той ценностью, которую занимают физкультура и спорт в их жизни. Так, для девушек важными оказались коррекция фигуры– 45%, укрепление здоровья –38%, обогащение двигательного опыта – 35%. Юноши посещают занятия с другими целями: удовлетворение потребности в

движении – 58%, интересные виды двигательной деятельности – 44%, возможность повышения уровня физической подготовленности – 32%. Интересным оказалось то, что по отрицательной мотивации разнополые группы особо не отличались: не соответствующая интересам и возможностям спортивная специализация - 55%, боязнь невыполнения контрольных нормативов – 51%, низкий уровень физической подготовленности – 42%. Полученные результаты необходимо учитывать при планировании учебного процесса, дифференцировано подходить к работе со студентами разного пола, особенно при определении видов двигательной активности и планировании содержания занятий. В целях увеличения компонента индивидуальности следует ввести отдельные занятия для студентов обоего пола. Для них следует предусмотреть не только различные нормативы, но и различную направленность занятий, выбор тематики не должен быть ограничен определенным избранным видом спорта, должны быть возможны также подбор видов по интересам, варьирование форм, средств и методов организации занятий. Многих студентов, особенно первокурсников, пугает перспектива невозможности выполнения контрольных нормативов. Причиной этого общепризнанно считается слабая физическая подготовленность абитуриентов, поступающих на первый курс. Но при дальнейшей работе со студентами появляются следующие причины их низкой физической подготовленности: плохой учёт индивидуальных способностей при комплектовании учебных групп по видам спорта, низкую плотность учебных занятий, применение в занятиях лишь средних по величине нагрузок, что в значительной степени снижает их эффективность. Высокие требования к выполнению нормативов не должны доминировать над процессом удовлетворения от самих занятий и получения удовольствия от двигательных действий. Построение учебного процесса в рамках нормативного подхода, где важны чисто внешние показатели, а не сами занимающиеся, вызывает нежелание заниматься физическим воспитанием и непонимание сущности занятий. Именно поэтому многие студенты не

воспринимают физическую культуру как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера. Следует учитывать также высокую значимость такого фактора, как "материально-техническая база". К сожалению, во многих ВУЗах нашей страны это является проблемой, ее разрешение положительно скажется на продолжении занятий студентами физкультурой и спортом. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у будущих бакалавров и специалистов является фундаментом эффективной профессиональной подготовки студентов к осуществлению послевузовской практической деятельности. Процесс его активизации будет происходить эффективно и успешно, если выделяются объективные и субъективные факторы, обусловливающие динамику формирования мотивов к занятиям физической культурой у студентов вуза, при этом физкультурно-спортивные мотивы приобретают для студента актуальный личностный смысл и находятся в тесной связи с учебно-профессиональными мотивами. Таким образом, ориентируясь на выявленные мотивы в занятиях физической культурой и активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями, необходимо разработать оптимальные формы и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества. Совершенно очевидно, что удовлетворение интересов студентов является важнейшим путем в укреплении их здоровья, способствующим самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, что в целом положительно скажется на здоровом образе жизни.

Список литературы

1. Никощенков С.Л., Глущенко Л.И. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой // Сб. науч. тр. мол. учен. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 81-83.

2. Селецкая Т.Г. Исследование мотивов, побуждающих студенток заниматься физической культурой и спортом // Современные проблемы физической культуры и спорта: Мат. VIII науч. конф. молодых ученых Дальнего Востока. – Хабаровск: ДВГАФКС, 2005. – С. 158-159.

3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник. – М.: Академический Проект, 2004. – 576 с.