

Калянов В.В.,

ст. преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта»

Самарский государственный технический университет

Россия, г. Самара

Королева Н.Н.,

ст. преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта»

Самарский государственный технический университет

Россия, г. Самара

Шоршнев М.Г.,

ст. преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта»

Самарский государственный технический университет

Россия, г. Самара

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: В статье говорится о привлечении и развитии интереса молодежи к здоровому образу жизни. Развитие мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Основная задача – это сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, студенты.

Annotation: the article deals with the attraction and development of young people's interest in a healthy lifestyle. Development of motivational-value attitude of students to physical culture and sports. The main task is to preserve and strengthen the health of the younger generation.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, sports, students.

Социальная жизнь, развиваясь, предъявляет все более высокие требования к личности молодых людей, заканчивающих высшие образовательные учреждения. Общество нуждается в способных к конкуренции специалистах - умеющих быстро находить решения сложных задач, связанных с их профессией, в условиях экономики, которые постоянно меняются.

Однако, условия сегодняшней жизни сильно влияют на физическую активность молодежи, в том числе и студентов технических вузов, что сказывается на понижении их физического развития и подготовленности. Приобщая студентов к самостоятельным занятиям физкультурой, прививая им тягу к регулярным занятиям, ВУЗ способствует физическому и профессиональному усовершенствованию [2].

Физическая культура - это средство как улучшения внешнего вида и здоровья, так и воспитания созидания, общественной, трудовой активности, молодых людей, что несет вклад в развитие социального устройства общества. Так, от способностей в физическом плане, уровня здоровья и уровня трудоспособности будущих экспертов зависит соответствие ими условиям, диктуемыми профессией и обществом.

Компетентный подход включает в себя помимо передачи студентам совокупности знаний, навыков и спортивной сферы, еще и расширение границ умственного горизонта, междисциплинарного чутья, способности к новаторским решениям, к самообразованию, а также формированию гуманистических ценностей.

Нельзя упустить из виду то, что занятия физкультурой и спортом, если они регулярны, поддерживают бодрость духом, здоровье, продлевают жизнь, а также сопровождаются творческим подъемом. Соблюдение гигиенических норм, создание в коллективах студентов дружественной атмосферы, поощрение общих групповых занятий физической культурой, рациональная

организация рабочего времени - критерии здорового образа жизни, имеющие огромную важность.

Преподавательской задачей является помощь своим ученикам в повышении их мотиваций. Мотивация в спорте подразумевает наличие факторов и процессов, которые являются побудителями спортсменов к действию или бездействию в различных ситуациях.

Общеизвестно, что сегодня мотивы делят на три группы: физиологические (биологические), психологические и социальные. Источники мотивации могут выступать внешними (поощрения, награды) и внутренними (желание быть признанным, самоутвердиться).

Рационализацию поведения студентов может проводить тренер, используя для этого метод кнута и пряника. Это невероятно действенный фактор, область воздействия которого расширяется в том случае, если спортсмена наказывают или хвалят в присутствии товарищей по команде.

Задача преподавателя - дать студентам понимание высокого смысла занятий спортом, заключающегося в модернизации, самоутверждении собственного я, в возвышении не только над соперниками, но и над собственными слабостями. Выполнение этой задачи сделает возможным один из важных рычагов положительной мотивации к занятиям спортом. Молодой человек должен осознавать, что понимание жизни и себя может быть обеспечено только через покорение сложностей: бороться, дабы научиться покорять различные преграды, стойко претерпевать трудности и достигать вершин - это все сильнейшие мотивы к занятиям спортом.

В страстном желании победить преподаватель должен привить спортсменам уважение к мнению соперников, желанию и потребностям товарищей и окружающих их людей. Развитие благодаря тренировкам обширного спектра физических умений обещает спортсмену более вероятный (чем у людей, не занимающихся физкультурой) успех в разнообразных видах деятельности и в различных повседневных ситуациях. Эта идея, если доступно

преподнести ее спортсменам, будет являться достаточно сильным мотивом к занятиям спортом.

Предельное использование способностей духа и тела подталкивает спортсменов к совершенству не только себя, но и окружающего мира, воспитывает любовь к труду, учит получать сатисфакцию как от кратковременного результата (выигрышей, побед), так и от длительного процесса (упорных тренировок).

В спортивной деятельности престиж спортсмена высокого класса занимает далеко не последнее место в мотивации. Достижение высот, популярности, занимает одну из ступеней необходимой самореализации человека.

Участие в спортивных мероприятиях позволяют молодого человека ощутить потребность общества в нем самом, почувствовать себя частью команды, доказывает, что в обществе он занимает не последнее место.

Мотивация и успех в спортивной деятельности зависят друг от друга прямо пропорционально. Таким образом, тренеру и спортсменам следует стремиться к формированию мотивации достижения высоких результатов в своей спортивной деятельности. Поэтому тренер обязан учитывать индивидуальные методы мотивации каждого из спортсменов, когда он разрабатывает учебно-тренировочный процесс. Ведь знание особенностей мотивации определенного подопечного позволяет максимально подготовить его к достижению высоких результатов.

Важную ступень обеспечения спортивной деятельности со стороны психологии занимает мотивация, побуждающая учащихся упражняться в спорте. Известна схожесть спортивной и игровой деятельности. Мотивы к игре заключены в ней самой. В отличие от деятельности труда, когда работа, которая выполняется индивидуумом, лишь косвенно служит для удовлетворения его потребностей жизнедеятельности, доставляя ему средства утоления тех или иных своих нужд, игра дарует непосредственно чувство

удовлетворения, связанное с участием. Так и к спорту человек испытывает потребности, которые определены удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней.

Структура мотивов, побуждающих человека к занятиям спортом. Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

- получение удовлетворения от проявления мышечной активности;
- потребность в эстетическом наслаждении красотой и силой собственного тела, грацией, выносливостью и проч.;
- стремление противостоять трудным, порой экстремальным ситуациям;
- стремление к победе, рекордам, возвышению на пьедестале;
- желание выразить и утвердить себя в обществе, быть замеченным.

Опосредованные мотивы спортивной деятельности:

- стремление к достижению великолепного внешнего вида, здоровья;
- стремление посредством спортивных занятий получить навыки и умения для практической жизни;
- чувство долга;
- потребность в занятиях спортом благодаря осознанию социальной важности спорта [4, 6].

Мотивы спортивной деятельности проявляются достаточно динамично. Действительно, во время упорных долгих занятий спортом у одного и того же человека проявляется закономерная смена мотивов.

В настоящее время развивается противопоставление между постоянно растущими требованиями физической подготовки учащихся и упадком образовательного интереса у студенчества к умственным и физическим занятиям по данной дисциплине, а также узким кругом используемых методов в обучающей деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт». Все это снижает интерес и ухудшает тягу к занятиям физкультурой.

Низкая мотивация к занятиям спортом у студентов ВУЗов и несформированность потребностей в занятиях физической культурой чаще всего

вызваны некорректной организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Поэтому важное место занимает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих наиболее эффективно заинтересовать студентов физической деятельностью в ВУЗах [7].

Представители студенчества ведут малоподвижный образ жизни, сталкиваются с различными трудностями, которые связаны:

- со значительным увеличением учебной нагрузки;
- с большей свободой студенческой жизни;
- с обособленностью от родительского контроля (в случае, если ВУЗ и постоянное место жительства находятся в разных областях, городах);
- с проблемами с социальным и межличностным общением т. д.;
- у студентов не развивается потребность в самостоятельном занятии спортивными упражнениями.

Все это не позволяет в достаточной степени заниматься физической культурой и спортом, а следовательно:

- снижает уровень здоровья личности;
- повышает усталость от незначительных нагрузок;
- умственная и физическая работоспособность также снижается;
- увеличивает возможность возникновения искривления позвоночника, потери прочности костей, накоплению лишнего веса и т.п.

Для повышения мотивации к занятиям физической культурой, необходимо повлиять на внутреннюю позицию студента.

Возможные пути достижения:

1. Проводить профилактические беседы со студентами о здоровом образе жизни, о пользе спорта, о его положительном влиянии на внутреннее и внешнее устройство тела. Об ухудшающем действии вредных привычек на здоровье.

2. Так как у каждой личности есть свой идеал, при помощи метода «подражание», может быть сформировано стремление к улучшению собственных внешних данных с помощью физической культуры и спорта.

3. Использовать активные методы обучения на лекционных занятиях, способствуя развитию образовательного интереса студентов, как к теоретическим знаниям, так и к практическим умениям.

4. Организовывать беседы и встречи с известными спортсменами, мастер-классы. Это покажет студентам, что спорт делает возможным достижение в жизни определенных успехов, т.к. воспитывает невероятную силу воли.

5. Проводить беседы с преподавателями физической культуры о том, как сделать для студентов занятия физической культурой более привлекательными.

Таким образом, чтобы повысить мотивацию у студентов, нужно разнообразить учебные и секционные занятия, ввести такие дополнительные виды спортивной деятельности, как: спортивную гимнастику, йогу, занятия в бассейне и т.п. Занятия не должны проходить монотонно, могут быть использованы игровой и соревновательный метод.

В то же время, в огромном количестве открываются фитнес-клубы. Появляются все новые виды занятий физической культуры, как аэробика, скандинавская ходьба и они довольно популярны среди населения, в том числе и у студентов. Для достижения роста мотивации к занятиям можно засчитывать единовременное посещение фитнес центра, спортивного мероприятия, не относящегося к структуре ВУЗа, если не за полноценное посещение занятий, то за «отработку» пропуска [4].

Таким образом, используя выявленные мотивы к занятиям физической культурой как ориентир, а также активно используя индивидуальный подход, что возможно только если учитывать различные типы личности студентов, отношения к физической культуре, личностные предпочтения, а также

факторы, которые не позволяют студентам свободно заниматься физической культурой, обязательна разработка оптимальных форм и методов организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества.

Физической культуре надлежит гарантировать более полное удовлетворение интересов духовной жизни учащихся; знания, получаемые путем освоения обязательного минимального образовательного материала по физической культуре, должны выстроить базу представления о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическое обоснование формирования знаний и умений по физическому улучшению личности в течение всей жизни.

Использованные источники:

1. Физкультура и спорт. Учебник для институтов физической культуры//Под. Ред. Ю.М. Портнова. - М.: 1998. - 350с.
2. Корнева Е.В., Учебное пособие для ВУЗов. М.: Физическая культура «Феникс», 2005.269с.
3. Сластенин В.А., Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. - М.: Академия, 2007. 567с.
4. Посашкова О.Ю., Мотивация студентов к физической культуре. В сборнике: Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки сборник статей. М.: СГАСУ. Самара, 2015. С. 135-137.
5. Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: м-лы I общероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов / под науч. ред. С. А. Марчук, канд. пед. наук; [сост. А. В. Евсеев, Н. А. Линькова, Я. В. Чуб]. - Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2015. - Вып. 1(206). - 246с
6. Барановская Д.И., Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи. Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для

всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г.- Минск. БГУФК, 2005. - С. 13-16.

7. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. - Владивосток: ДГВУ, 2003. – С. 108-111.