

ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Кудинович Карина Александровна, факультет международных отношений,
3 курс, Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Величко Е. Б., старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта БГУ*

В данной статье разработаны рекомендации по увеличению посещаемости физкультуры студентами с целью улучшения качества физического воспитания. Разработаны предложения по привлечению студентов самостоятельным занятиям спортом.

In this article, recommendations have been developed for increasing the attendance of physical education by students in order to improve the quality of physical education. Proposals for attracting students to independent sports have been developed.

Ключевые слова: мотивация; регулярные занятия спортом; рекомендации; физическая культура; студенты.

Keywords: motivation; regular sports; recommendations; physical education; students.

Введение. Во время обучения студенты сталкиваются с рядом трудностей, которые связаны с большой учебной нагрузкой, проблемами в социальном и межличностном общении, а также с невысокой двигательной активностью. Одной из причин низкой двигательной активности студентов вузов является отсутствие мотивационно-ценностных ориентиров, которые формируют потребность в повседневных физических упражнениях. В основе мотивационно-ценностных ориентиров лежат мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой, а также интересы студентов. Поэтому для достижения цели вузовского курса физической культуры, которая состоит в формировании социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности, необходимо привлекать и мотивировать учащихся к регулярным занятиям спортом.

Информационной базой исследования послужили информационные и методические материалы следующих авторов: Д. Н. Давиденко, А. А. Ильина, Е.А. Кошелевой, которые исследовали формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой, изучали организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в вузе. Также использовались материалы региональной студенческой научно-практической конференции РГППУ, в которых рассматривались проблемы и перспективы развития физической культуры среди молодежи.

Цель данного исследования – выявить способы привлечения студентов для регулярных занятий физической культурой.

В соответствии с целью исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать современные литературные источники по теме исследования.

2. Выявить эффективные педагогические условия для повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов.

3. Разработать рекомендации для повышения посещаемости студентами занятий физической культурой.

Студенты недостаточно разбираются в целях и задачах физического образования, спорта, двигательной реабилитации. В связи с этим вопрос о том, как мотивировать учащихся регулярно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их самостоятельно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, становится крайне важным. Следует, с одной стороны, заложить базовые понятия физической культуры студента в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физическими упражнениями, а с другой – необходимо улучшать двигательные качества и физическую подготовленность студентов.

Чтобы сформировать положительное отношение у студентов к занятиям физической культурой в вузе, необходимо создать следующие психолого-педагогические условия:

1. Достижение максимального соответствия между структурой физкультурно-спортивной деятельности в вузе и направленностью процесса профессионализации, который заключается в подготовке учащегося к будущей профессиональной деятельности. Необходимо выявить взаимосвязь физического воспитания с профессиональной ориентацией студента.

2. Для того чтобы удовлетворить потребности занимающихся физическими упражнениями, требуется поощрение физической активности учащихся в обычной жизни и свободное время; требуется поддержка практических мер с помощью социальных опросов, оценок и научных исследований. Социальные опросы студентов дадут возможность выявить причины, не позволяющие молодежи активно заниматься физическими упражнениями. Здесь могут учитываться социальный, мотивационный, половой, материальный, и временной аспекты.

В связи с этим были разработаны рекомендации для формирования мотивации к предмету:

1. Блок музыкальной составляющей (использование музыкального сопровождения в ходе занятия, а также использование музыки при проведении спортивно-массовых мероприятий. Использование музыкального сопровождения на занятиях способствует повышению настроения студентов, улучшает эмоциональный фон, снижает утомляемость. Музыкальные произведения подбираются с учетом запросов, могут использоваться самые современные треки. Музыка может звучать на всех этапах занятия: подготовительном (при проведении общеразвивающих упражнений на месте, в движении), основном (при проведении игр, эстафет, соревнований, закреплении и совершенствовании умений и навыков), заключительном (при выполнении упражнений релаксации, стретчинга, рефлексии).

2. Блок нестандартных упражнений (применение сложнокоординированных упражнений как с предметами, так и без них, использование сочетаний различных упражнений, работа со скакалками. Использование нестандартных упражнений повышает интерес студентов благодаря тому, что данные виды деятельности сложнокоординируемые, проводятся с использованием нестандартного (нетрадиционного) инвентаря (длинная скакалка, кегли, обручи и др.). Сочетание различных новых видов деятельности (роуп-скиппинг с элементами баскетбола/волейбола).

3. Игровой и соревновательный блок (сочетание различных подвижных и элементов спортивных игр, эстафет, спортивно-массовые мероприятия и др.). В занятие можно включить сочетание подвижных игр со спортивными, а также объединить несколько спортивных игр (баскетбол + футбол, волейбол + футбол), нестандартные игры, практику нестандартных упражнений (второго блока) в соревновательной и игровой атмосфере.

Недостаток двигательной активности студентов успешно восполняется благодаря самостоятельным занятиям физической культурой. Правильно организовать самостоятельные занятия учащиеся могут на основе научно-методической помощи кафедры физического воспитания и спорта. Организовывать данные самостоятельные занятия желательно совместно с педагогами по физической культуре. В зависимости от состояния здоровья, уровня физической подготовленности учащиеся способны планировать достижение результатов по годам обучения в вузе.

Не менее важно применение психологических и педагогических воздействий и ситуаций, базирующихся на разумном педагогическом взаимодействии учащихся и педагога на теоретических и практических занятиях, которые стимулируют студентов переосмыслить прежнее мотивационное отношение к занятиям физической культурой. Можно сказать, что основная работа преподавателя физической культуры должна быть направлена на выработку у студентов желательных фиксированных установок положительного отношения к физическим упражнениям, на повышение значимости физической культуры и спорта в их сознании, на формирование сознательности и активности у студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Предлагается проведение таких мероприятий как:

- Совместный просмотр фильмов о спорте, великих спортсменах или научных материалов о важности физической активности в жизни человека. Обсуждение материалов, обмен мнениями со студентами.

- Проведение семинаров о пользе двигательной активности с профессиональными тренерами или спортсменами. Студенты смогут узнать о том, как физическая культура может воздействовать на их уровень здоровья и физическое развитие.

Проведение студенческих марафонов, где принять участие могут все желающие студенты вуза и преподаватели. Участие студентов в марафоне поможет обрести уверенность в своих силах, повысить самооценку, научиться преодолевать трудности.

Организация таких мероприятий должна способствовать повышению мотивации у студентов к занятиям физической культурой.

Выводы. Таким образом, положительное отношение к двигательной активности возникает в результате мотивации, которая образуется при соответствии мотивов и целей занимающегося. Внутренняя мотивация взаимосвязана с чувством удовлетворения от самого процесса занятий физическими упражнениями. Слишком трудные либо слишком легкие режимы внешней мотивации влекут за собой неудовлетворительный результат, появляются тревожность и неуверенность в своих силах в первом случае, и эмоции скуки и равнодушия во втором. При благоприятной реализации мотивов и целей занимающийся удовлетворен результатом, вдохновлен успехом и желает продолжать занятия по собственной инициативе, в связи с этим формируется интерес к занятиям, а следовательно – и внутренняя мотивация. Исходя из этого с учетом предложенных мер по привлечению и мотивированию студентов к регулярным занятиям спортом, результатом образования в области физической культуры должно стать создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании. Вклад физкультурного образования должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении широким арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Давиденко, Д. Н. Состояние и пути совершенствования формирования физической культуры студентов: монография / Д. Давиденко, Р. Бака. – СПб. : НП Стратегия будущего, 2007. – 264 с.
2. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин [и др.] // Вестник Томского гос. ун-та. – 2012. – № 360. – С. 143–147.
3. Кошелева, Е. А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в вузе, как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е. А. Кошелева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – No 3. – С. 70–73.
4. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития // Материалы региональной студенческой научно-практической конференции РГППУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/Fizra_i_sport_2018.pdf. – Дата доступа: 10.04.2021.

karinakudinowitsch@mail.ru