

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Витун Е.В., Витун В.Г.

ФГБОУ «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Физическая культура, наряду с другими учебными дисциплинами, призвана обеспечивать успешное и надежное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, высокую работоспособность, морально-психологическую основу профессиональной деятельности выпускников вузов различной направленности. Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

Многочисленные исследования доказывают, что физическая культура и спорт являются важными компонентами в адаптации человека к различным видам деятельности, в том числе и профессиональной. С помощью средств и форм физической культуры можно направленно изменять целый ряд показателей не только физического и функционального состояния человека, но и развивать различные психические качества, состояния и свойства личности [1, 3, 5].

В связи с тем, что современное высокоразвитое производство требует повышенного напряжения умственных, психических и физических сил, дополнительных нагрузок на все функциональные системы организма, специфических характерологических особенностей личности специалиста, к современному специалисту предъявляются очень большие требования в обществе, он должен обладать помимо превосходных знаний еще и хорошим здоровьем.

С помощью знаний, полученных на занятиях по физической культуре у студентов должно сложиться целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, они должны более полно понимать возможности современных научных методов познания природы и владеть ими на уровне выполнения профессиональных функций.

Современные условия повседневной жизни, такие как: автоматизация труда, развитие средств коммуникации привели к резкому снижению двигательной активности человека, в результате чего развивается гиподинамия, которую можно считать «болезнью цивилизации».

Гиподинамия – снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма [4].

Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок атрофируется мышечная система, происходят изменения в опорно-двигательном аппарате, нарушается обмен веществ, ухудшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма человека.

Особенно губительна гиподинамия для детей и молодежи, ведь потребность в двигательной активности у них гораздо выше, чем у взрослых.

К сожалению, количество академических часов, отведенных на дисциплину «Физическая культура» в вузе не восполняет режим двигательной активности студентов, который по рекомендации ВОЗ составляет 10-14 часов в неделю.

Кроме того, современная молодежь характеризуется другими жизненными позициями и ценностями, у них недостаточная мотивация для сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни. Поэтому наряду с вопросами формирования у студентов мотивации к обучению, на базе создания представлений о здоровом образе жизни необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой [6].

Приобретение данных знаний способствует изменению отношения студентов к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми.

Вполне понятно, что нельзя насильно заставить студента заботиться о своем здоровье. Студенты не осознают связи между занятиями физической культурой и хорошим здоровьем, так как, либо не имеют особых проблем со здоровьем, либо эти проблемы пока компенсируются. Для того, чтобы заставить студентов заниматься физической культурой нужны определенные стимулы.

Наша задача как преподавателей, состоит в том, чтобы, прежде всего, изменить отношение студентов к физической культуре.

Мы должны вселить в студентов уверенность, что от них самих зависит решение многих проблем и достижение успеха в учебе в целом, а также в будущей профессиональной деятельности.

Оптимальная двигательная активность и занятия различными формами физкультурно-спортивной деятельности найдут поддержку и одобрение со стороны преподавателя.

Преподаватели должны учить студентов не только правильной технике выполнения физических упражнений, но и умению определить свое физическое развитие и функциональную подготовленность, что в конечном итоге позволит управлять состоянием своего здоровья.

Современная психолого-педагогическая наука доказала: для того чтобы воспитание студентов было эффективным, необходимо вызвать положительное отношение к тому, что мы хотим у них воспитать.

У студентов на начальном этапе обучения в вузе происходит адаптация к новым условиям. На занятиях по физической культуре формируются новые двигательные умения и навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, развиваются физические качества.

Следует отметить, что формировать интерес к дисциплине «Физическая культура» необходимо начиная с первой встречи преподавателя со студентами. Преподаватели должны создать у студентов общее представление о физической

культуре, познакомить с целью и задачами дисциплины «Физическая культура».

От того, как доходчиво преподаватель разъяснит необходимость образовательной подготовки по физической культуре, в современных условиях будет зависеть доверие и взаимопонимание студентов и преподавателя, что в значительной степени облегчит дальнейшую работу.

Занятия будут более эффективными, если предлагаемые физические упражнения выполняются охотно и с удовольствием.

Более высокая работоспособность и стремление к дальнейшему овладению двигательными навыками проявляется при использовании студентами оценивания своих достижений. Иными словами процесс обучения двигательным действиям студентов невозможен без рефлексии, которую понимают как форму теоретической деятельности человека, направленную на осмысление своих собственных действий, как деятельность по самопознанию, раскрывающую специфику духовного мира человека [2].

Рефлексивный компонент процесса формирования двигательных умений и навыков является необходимым элементом и механизмом его реализации. Он выражается в отображении студентами самих себя, своего здоровья и образа жизни, самоанализе своих знаний, умений и навыков и на этой основе – в умении осуществлять саморегулирование деятельности.

Многолетний опыт работы на кафедре физического воспитания в вузе позволяет сделать вывод о необходимости пересмотреть систему оценки достижений студентов.

Посмотрим, как поступают преподаватели других предметов.

Студент выучил предмет – преподаватель исходя из того, как он ответил, выставляет ему оценку. Может ли плохо успевающий студент получить на конкретном занятии хорошую оценку? Теоретически может, если хорошо освоит материал.

На занятиях по физической культуре студенты оцениваются в основном по уровню их физической подготовленности. Может ли студент физически слабый, мало координированный и т.д. получить отличную оценку на занятии по физической культуре? Теоретически не может. Ему будут не под силу большинство учебных нормативов. Их неловкое выполнение упражнений вызывает смех у одноклассников. Они остро реагируют на неудачу, насмешку и еще больше начинают испытывать чувство неуверенности и даже отчаяния, что неизбежно приводит к потере учебной мотивации. Низкая оценка вызывает нежелание заниматься физическими упражнениями и даже вообще приходиться на занятия. Все это травмирует студента. И здесь приходит на помощь система «соревнования с самим собой».

На наш взгляд, данная система лучше способствует приобщению студента первого курса к занятиям физической культурой. Содействует развитию у студентов ощущения свободы, достижения внутренней собранности посредством оптимальной психологической раскованности, повышает эмоциональный настрой каждого студента. Помогает избежать состояния

боязни и страха перед выполнением физических упражнений, развития негативных эмоций.

Мы предлагаем на начальном этапе обучения, в осеннем семестре на первом курсе, завести индивидуальный паспорт здоровья на каждого студента, в который заносятся показатели физического развития и функциональной подготовленности (рост, вес, динамометрия, спирометрия, частота сердечных сокращений, частота дыхания, дыхательные пробы, проба Ромберга и т.д.). Затем осуществляется прием контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, результаты по которым также заносятся в дневник. Предполагается проводить мониторинг в конце каждого семестра.

В результате сдачи контрольных нормативов студенты показывают конкретные результаты. В зависимости от результатов ведется личностно-ориентированная работа с каждым студентом на основе индивидуального подхода. В конце весеннего семестра на первом курсе проводится повторное тестирование и его анализ.

За каждое превышение собственного результата по нормативам выставляется оценка. Таким образом, за один и тот же результат два студента могут получить разные оценки в зависимости от уровня их физического развития. Например, физически сильный студент теоретически в любое время способен выполнить норматив на хорошую или отличную оценку, не прилагая каких-либо усилий. Физически слабый студент не может показать хорошие результаты в сдаче нормативов, но соревнуясь сам с собой, а не с сильным студентом, он неизбежно улучшает свои результаты. Если студент систематически посещает учебные занятия в течении учебного года, кроме того, занимается самостоятельно, выполняя рекомендации преподавателя, он физиологически должен превысить собственные результаты, тем самым преодолев психологический барьер на пути к достижению физического совершенства.

В начале измерение показателей физического развития и функциональной подготовленности проводит преподаватель, затем нужно произвести обучение необходимым навыкам самих студентов. Студенты должны научиться самостоятельно, производить измерения антропометрических показателей, измерять давление, частоту сердечных сокращений, определять спирометрию и т.д., выполнять анализ полученных данных.

Нами был проведен первый этап нашего исследования, полученные результаты в конце учебного года позволят нам убедиться в необходимости пересмотреть систему оценки достижений студентов.

Список литературы

- 1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 216 с.*
- 2. Карпов, А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. / А.В. Карпов // Психологический журнал. – Ярославль, 2003. – С. 45-57.*

3. **Курамшин, Ю.Ф.** Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попова. – СПб:СпбГАФК, 1999. – 324 с.
4. **Малая медицинская энциклопедия.** – М.: Медицинская энциклопедия, 1996. –578 с.
5. **Физическая культура и физическая подготовка:** учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования / Под ред. Кикотя В.Я., Барчукова И.С. / – Изд-во «Юнити-Дана», 2007. – 431 с.
6. **Харисов, Ф.Ф.** Образование и здоровье / Ф.Ф. Харисов. – М.:ООО Издательство «Весь мир», 2003. – 208 с.