

Повышение мотивации к занятиям физической культурой

В XXI веке проблема укрепления и сохранения здоровья, формирования ценности здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спорту вышла на первый план во всех странах мира. Особенно это касается молодежи, ведь молодежь – это будущие родители, трудовой потенциал страны. От их здоровья и благополучия зависит будущее нашей нации.

Именно поэтому так важно уделять большое внимание занятиям физической культурой в вузе. На сегодняшний день здоровье студентов находится на низком уровне и не соответствует запросам сегодняшнего дня. Это во многом обусловлено тем, что студенческая молодежь имеет недостаточный уровень мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также у молодого поколения не сформирована в достаточной степени потребность к занятиям физической культурой.

К сожалению, статистика свидетельствует о том, что большинство студентов вузов имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а около 20% негативно относится к занятиям физическими упражнениями [1]. Основная масса студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на состояние здоровья, но занимаются от случая к случаю, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости. На современном этапе у студентов не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физкультурной деятельностью и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов.

Анализ результатов медицинского осмотра 557 студентов – первокурсников Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ), проведенного в начале 2015/2016 учебного года, показал, что 108 студентов 1 курса (20% от контингента) относятся к специальной медицинской группе, потому что имеют хронические заболевания. Преобладают заболевания опорно-двигательного аппарата – 10%, почек – 19%, центральной нервной системы – 13%, органов дыхания – 16%, органов зрения – 14%, желудочно-кишечного тракта – 14%, прочие заболевания составили 15%. К подготовительной медицинской группе относятся 195 первокурсников РГППУ (35% от контингента). У них имеются незначительные отклонения в состоянии здоровья. К основной группе принадлежат 254 студента (45% от контингента). Это студенты без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность.

Анализ результатов тестирования уровня физической подготовленности студентов РГППУ выявил, что большое число студентов, которые занимаются физической культурой в рамках учебного процесса, не способны выполнить установленных государственной программой требований для высших учебных заведений Российской Федерации [3]. Показатели проявления физического качества «сила» не могут реализовать 51% молодых людей; 67% парней и 71% девушек не выполняют нормативы по скорости; немалое число студентов-первокурсников нашего университета (42% юношей, 47% девушек) имеют недостаточное развитие уровня выносливости. Низкий уровень данных физических качеств связан с ухудшением здоровья молодежи, ранним появлением различных заболеваний, что в будущем может привести к преждевременному старению и смерти.

В этой связи важную роль применительно к студентам как определенной социальной группе играет исследование структуры мотивации, поиск и анализ методов ее повышения, потому что мотивация – это немаловажный элемент

приобщения студента к физкультурной и оздоровительной деятельности, укреплению и сохранению индивидуального и группового здоровья.

Полагаем, что в условиях российского общества требуется регулярная и целенаправленная работа в отношении юношей и девушек по такой дисциплине, как физическая культура, потому что именно этот предмет накладывает существенный отпечаток на формирование у молодежи положительного отношения к ведению здорового образа жизни, а также повышает эффективность деятельности студента по укреплению и сохранению здоровья.

Ввиду этого одной из приоритетных задач физкультурной и спортивной деятельности в ВУЗе является формирование и совершенствование познавательной заинтересованности студентов к занятиям физическими упражнениями. Для решения данной задачи в нашем университете необходимо принять во внимание индивидуальную физическую подготовленность и индивидуальное физическое развитие студента, следует выслушать предпочтения студента в выборе физкультурной деятельности, которой он бы хотел заниматься в определенный период времени. Также целесообразно сформировать определенные группы по спортивным интересам. Например, если большое количество студенток хочет заниматься фитнесом, то следует организовать такую группу, которая будет выполнять физические упражнения данного вида спорта под музыку, потому что музыкальные композиции дают сильный энергетический заряд, помогают более эффективно работать сердечной мышце, заставляют сердце пульсировать чаще, что, в свою очередь, улучшает кровообращение и дает мощный прилив сил во время занятия спортом. Аналогично надлежит поступить и с другими видами физкультурно-оздоровительной деятельности – например, с занятиями в тренажерном зале, плаванием, легкой атлетикой и т.п. Именно подход, ориентированный на интересы студентов, представляется нам наиболее эффективным при организации в ВУЗе занятий по физической культуре.

Очевидно, что в настоящее время недостаточно используется потенциал самостоятельных занятий студентов физической культурой. А ведь регулярные и умеренные занятия спортом являются гарантией хорошего здоровья, поддержания мускулатуры, дыхательной и сердечной систем, не говоря уже о том, что спорт – это прекрасный способ общения с друзьями. Примером самостоятельных занятий может служить утренняя зарядка, которая эффективно устраняет разнообразные последствия сна: вялость, сонливость, отечность. Зарядка повышает тонус нервной системы, обеспечивает легкое пробуждение, активизирует все жизненные процессы, заряжает отличным настроением на целый день, помогает контролировать вес, благотворно воздействует на работоспособность.

Кроме того, необходимо сформировать у студентов осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья. Для этого представляется целесообразным разнообразить занятия по физической культуре, посредством включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, которые позволят в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении [2].

Требуется донести важную информацию до студентов о взаимосвязи их физической активности и состояния их индивидуального здоровья, физической подготовленности и развития. В совокупности данные действия помогут выработать у молодежи регулярную, целенаправленную заинтересованность, мотивацию и потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей жизни, помогут осознать, что это им пригодится и в дальнейшей профессиональной деятельности [4].

Список литературы

1. Закирова К.С., Фокина И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный

форум». 2013. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/257/4234>.

2. Петров Р.Е., Ушурова Н.И., Галяутдинова Ф.Ф. Формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов // Материалы XVIII Международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки». 2014. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://sibac.info/studconf/hum/xviii/37183>.

3. Миронова С.П. Мониторинг физической подготовленности как эффективный способ решения проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи // Оздоровление средствами образования: региональные аспекты: Материалы региональной научно-практ. конф. по оздоровлению подрастающего поколения. Челябинск: ЧГПУ. 2003. С. 195-198.

4. Семенов Л.А., Миронова С.П. Эффективность реализации функций управления физическим воспитанием в вузе // Материалы научно-теоретического журнала №4 2004 г. «Теория и практика физической культуры». Социальный институт Российского Государственного Профессионально-Педагогического Университета, Екатеринбург. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2004n4/p4-6.htm>.

Шишкина А.С., Кормильцева В.С.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов вуза

Здоровье студентов, их физическая и умственная работоспособность неразрывно объединены с двигательной активностью и играют немаловажную социальную проблему. В наше время стала общепризнанным фактом неудовлетворительная постановка процесса физического воспитания во всех подразделениях государственной системы образования. Имеющаяся система организации, содержания, направленности физического воспитания, учащихся не обеспечивает решения задач укрепления здоровья, разностороннего развития; замечается неспособность ее форм, средств и методов к развитию у студентов культуры жизнедеятельности, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Значительным условием втягивания студентов вузов в систематическую деятельность по оздоровлению обнаруживается педагогическое руководство