

и формированию прикладных навыков. Возможно также использование резерва часов, выделенных на самостоятельную работу студентов в учебных планах.

В свою очередь введение комплекса ГТО позволит студентам более организованно и целенаправленно заниматься физическими упражнениями, формируя жизненно у них важные двигательные умения и навыки.

Список литературы

1. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. к. пед. н.: – Красноярск. – 2009. – 20 с.

2 Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс] // http://fizvosp.ru/proekt_kontseptsii/. – Дата обращения 26.02.2015.

3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс]// <http://www.kremlin.ru/news/20636>. – Дата обращения 26.02.2015.

4. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Богданова Д.А., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

На современном этапе реформирования системы высшего образования предметом пристального внимания государства является физическое воспитание в вузе. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является одной из приоритетных задач высшего образования.

Под физическим воспитанием понимают педагогический процесс, заключающийся в обучении движениям, воспитании физических качеств, овладении теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта, формированию потребности в физкультурных занятиях [6].

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование физических качеств, достижение подготовленности к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [6].

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется через учебную дисциплину «Физическая культура», которая в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования с 1994 г. была включена в перечень дисциплин гуманитарного образовательного цикла [5].

Основной проблемой физического воспитания в высшем учебном заведении является отсутствие мотивации у студентов. Мотивация – это состояние личности, характеризующееся уровнем активной деятельности, направленности в определённой ситуации. Мотив выступает в качестве повода, причины, побуждением к действию [1].

Можно выделить следующие группы мотивов повышения интереса студентов к занятиям физической культурой [4]:

1. Оздоровительные мотивы. Укрепление здоровья, а также профилактика заболеваний является сильным стимулом для посещения занятий.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. Физические упражнения оказывают влияние на все системы организма, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Достижение определённого уровня в спорте, а также опережение соперника являются побудителем сильного желания заниматься физическими упражнениями.

4. Эстетические мотивы. Занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию внешних данных (изменение телосложения, увеличение амплитуды движений).

5. Коммуникативные мотивы. На занятиях по физической культуре происходит повышение уровня коммуникации у студентов.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Для данной мотивации характерно противоборство не с соперником, а с собственным организмом. Возникает желание максимально познать свои физические возможности, улучшить физическое состояние и физическую подготовленность.

7. Профессионально-ориентированные мотивы. Эта группа мотивов связана с формированием качеств, необходимых для будущей профессии. Благодаря им повышается психофизическая готовность к дальнейшей трудовой деятельности.

8. Административные мотивы. В высшем учебном заведении занятия физической культурой выступают в качестве обязательного компонента учебного процесса. Для фиксации контрольных результатов действует система зачетов по дисциплине «Физическая культура». Своевременная сдача зачета, отсутствие конфликтных ситуаций с преподавателем и администрацией учебного заведения мотивирует студентов продолжать заниматься физической культурой.

9. Психологические мотивы. Систематические физические упражнения оказывают положительное влияние на психическое состояние студентов: появление уверенности в себе, снятие эмоционального и умственного напряжения, предотвращение стрессовых ситуаций, отвлеченность от плохих мыслей.

10. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой способствуют развитию таких компонентов как: самоподготовка и самоконтроль. Благодаря регулярным занятиям физическими упражнениями происходит развитие морально-волевой сферы личности, воспитание патриотических чувств и гражданственности.

Таким образом, на формирования мотивационного компонента студента к занятиям физической культуры влияют как внешние, так и внутренние факторы, а также факторы, связанные с перспективой.

К этому перечню следует отнести и деятельность преподавателя на занятиях физической культуры, поскольку он играет важную роль в данном

процессе. Преподаватель может и должен мотивировать студентов к физкультурной деятельности, с помощью акцентирования внимания на следующих аспектах [2]:

1. Постановка цели. Цель занятия должна быть четко поставлена, детализирована на задачи, а также зафиксирована по этапам достижения. Цель занятия строится в соответствии с возможностями студентов. Преподавателю не следует исключать вероятность принятия оперативных решений и внесение изменений в структуру занятия.

2. Историческая справка. Экскурсы в историю изучаемой дисциплины сформируют у студентов целостное представление о предмете, а также значительно повысят интерес к занятиям. Студентам следует предлагать самостоятельное изучение интересующих проблем. Преподаватель, в свою очередь, может предоставлять на каждом занятии краткие исторические факты, исходя из темы занятий.

3. Практическая необходимость изучаемого материала. Практические задания преподавателя убеждают студентов в необходимости использовать получаемые знания на занятиях по физической культуре.

4. Эмоциональное воздействие. Эмоциональное состояние студентов во многом зависит от манеры поведения преподавателя, и их совместного взаимодействия. Существует 3 вида взаимодействия в системе «преподаватель – студент» [3]:

Первый вид «Преподаватель → Студент»: на занятиях по физической культуре инициативная, главенствующая позиция полностью принадлежит преподавателю; он выступает в качестве организатора деятельности обучающихся, который также контролирует и фиксирует их результаты.

Второй вид «Преподаватель ← Студент»: ведущая роль в учебном процессе закреплена за студентами. Преподавателем ставится задача, которую студенты самостоятельно решают. При этом преподаватель выполняет консультативную функцию.

Третий вид «Преподаватель ↔ Студент»: в этом случае преподаватель и студент активно и совместно участвуют в учебном процессе.

Исходя из этого, следует, что педагогическое взаимодействие может осуществляться разными способами, но физическое воспитание будет эффективно реализовано лишь в том случае, когда процесс осуществляется двусторонне, поскольку воспитание невозможно при участии одной стороны.

5. Стимулирование новых достижений. Здесь можно использовать словесные поощрения, построение перспектив дальнейшей работы.

Таким образом, мотивация студентов зависит и от деятельности преподавателей. Если учебные занятия по физической культуре будут выстроены правильно, с учетом всех перечисленных составляющих, то студент будет заинтересован, мотивирован на дальнейшее благоприятное сотрудничество.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что главной задачей физического воспитания в вузе является формирование устойчивого мотивационного компонента студентов к занятиям физической культурой, к физическому совершенствованию, к здоровому образу жизни. Мотивация формируется посредством многих факторов, таких как деятельность самого студента, деятельность преподавателя, в частности форм, приёмов, методов и средств, используемых им, превалирование демократического стиля общения между преподавателем и студентом, благоприятные условия для спортивной деятельности, а также возможные перспективы перехода на другой квалификационный уровень в спортивной сфере. Формирование мотивации у студентов происходит не ежеминутно, это длительный процесс, который необходимо реализовать для получения дальнейших результатов.

Список литературы

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности / В.Г. Асеев. – М.: Просвещение, 1976. – 375 с.
2. Крылова М.Н. Способы мотивации учебной деятельности студентов вуза / Перспективы науки и образования. – 2013. – № 3. – С. 86-95.

3. Лотоненко А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи. Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. С. 21-24.

4. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8. – с. 293-198.

5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., исир. идоп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 460 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОВ

Буцько Г.И., Нежин Я.П.

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
г. Минск, Белоруссия

Переход от традиционной организации учебного процесса к инновационным технологиям, реформирование образовательной системы высшей школы, интенсификация учебной деятельности существенным образом повышает требования к состоянию здоровья студентов. Многие вузовские дисциплины рассматривают проблему здоровья человека, но, как правило, они ставят перед собой только образовательные задачи. Физическая культура в рамках образовательного процесса вуза призвана решать и оздоровительную задачу. Однако она остается мало реализуемой, так как урочные формы занятий способны удовлетворить двигательный режим студентов только на 20–25% [3]. Снижение двигательной активности вызывает состояние гиподинамии, характеризующееся рядом существенных нарушений физиологических систем организма. Таким образом, основополагающим моментом в оптимизации здоровья студенческой молодежи является увеличение двигательной активности и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и в частности к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в свободное время.