

УДК 378.172

Веденина О.А.  
Vedenina O.A.

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург  
Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg  
vo\_74@mail.ru*

РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ТЕХНОЛОГИИ  
ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ  
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
THE ROLE OF MOTIVATION IN TECHNOLOGY ATTRACTING  
STUDENTS TO INDEPENDENT CLASSES IN PHYSICAL CULTURE

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

*Abstract.* The article discusses the issues of motivating students to independent physical education classes.

*Ключевые слова:* самостоятельные занятия, физическая культура, мотивация, студент.

*Keywords:* independent studies, physical education, motivation, student.

Как известно, состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи в настоящее время далеки от оптимального. Статистические данные показывают, что 90% абитуриентов различных вузов страны имеют различные отклонения в состоянии здоровья. В некоторых вузах число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, возрастает с 12% на первом курсе до 30-40% на четвертом курсе [1].

Конечно, многие проблемы, связанные со здоровьем студентов, имеют свои корни еще в детском и подростковом возрасте [2] [4], однако цель сохранения психического и физического здоровья обучающихся всегда остается актуальной для любого университета.

При этом далеко не всегда используемые высшими учебными заведениями средства и методы воспитания в сфере физической культуры способствуют достижению указанной цели, в связи с чем наблюдается определенный разрыв высшего образования с физической культурой. Зачастую физическая культура как учебная дисциплина в университете не способствует формированию правильного отношения студента к собственному здоровью и к физическому самосовершенствованию.

Однако именно правильная организация работы со студентами способна создать у последних необходимые ценностные установки, необходимые для ведения здорового образа жизни (в том числе после окончания обучения).

Очевидно, что значительную роль при этом играет привитие навыков самостоятельных занятий физической культурой. Только научившись самостоятельно и при этом грамотно организовывать свою физическую активность за рамками учебного процесса, получив соответствующие знания и навыки, студент в полной мере сможет реализовать свой потенциал. «Принуждение» к занятиям физической культурой, которое с точки зрения многих обучающихся имеет место в рамках учебного процесса, не может быть столь же эффективным, как осознанное выполнение упражнений по своему желанию.

Проведенные нами исследования показывают, что многие студенты по тем или иным причинам недовольны тем, как организуются и проводятся занятия физической культурой в университете [3]. Следствием этого недовольства являются пропуски учебных занятий и снижение физической активности во внеучебное время (хотя такое снижение далеко не всегда обусловлено упущениями в учебном процессе).

Значительное число студентов имеет недостаточный уровень физической подготовленности, у них прослеживается низкая мотивация и отсутствие интереса к занятиям физической культурой.

Между тем, создание предпосылок для изменения данной ситуации связывается нами с формированием ценностного отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Технология привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой должна учитывать присущее многим молодым людям стремление к успеху и лидерству в своей среде. Для большинства студентов признание достижений своими товарищами намного важнее, чем полученные в ходе учебного процесса отметки.

Указанная педагогическая технология должна включать:

- постановку целей, задач, определение основных принципов деятельности;

- критерии организации педагогического процесса;

- этапы формирования мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой;

- формы и показатели контроля полученных результатов.

В конечном итоге применение данной педагогической технологии должно иметь своим итогом формирование у студентов устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, повышение самоорганизации и самодисциплины, получение навыков самообразования, формирование социально полезных качеств личности

студентов, в том числе необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Организация университетом самостоятельных занятий физической культурой призвана удовлетворить биологические, эстетические и социальные нужды студентов. При этом необходимой предпосылкой формирования привычки к участию в самостоятельных занятиях физической культурой является формирование соответствующей мотивации.

Такая мотивация включает в себя как стремление к получению необходимых знаний о физическом самовоспитании с последующим их применением в профессиональной и социальной жизнедеятельности, так и положительные эмоции, испытываемые в связи с самостоятельным выполнением физических упражнений и получением результата от данного вида физической активности.

Следует также упомянуть и зачастую присутствующее у молодых людей желание к самосовершенствованию, которое также необходимо учитывать при построении системы физического воспитания в университете. Такое стремление, находящее свое выражение в том числе в самостоятельных занятиях физической культурой, способствует формированию творческого потенциала будущих специалистов, позволяет учитывать индивидуальные интересы и потребности студентов.

Для многих молодых людей весьма важным является отношение к ним своих товарищей, а также потребность к признанию достигнутых результатов. Молодому человеку далеко не безразлично, что думают о нем другие студенты, как оценивают его самого и его поступки.

Конечно, для университета приоритетно то, каких результатов достиг тот или иной студент в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Однако побудить студента к данному виду физической активности можно и путем разъяснения перспектив укрепления положения студента в социальной группе в случае достижения определенных результатов в процессе физического самосовершенствования.

В данном случае целесообразно доведение достигнутых студентом результатов до его товарищей. Если на учебных занятиях по физической культуре имеет место выставление оценок, связанных с выполнением тех или иных нормативов, и именно полученные оценки являются критерием успешности обучения, в том числе в глазах студентов, то для оценивания результатов самостоятельных занятий физической культурой данный подход не может быть признан оптимальным.

Полагаем, что в данном случае в первую очередь важно не само по себе достижение результатов в их абсолютном выражении (секунды, килограммы и т.д.), а динамика результатов. В конце концов, исходные

физические данные у всех людей разные, как и предрасположенность к тому или иному виду физической активности, в связи с чем оценка результатов самостоятельных занятий физической культурой должна производиться в зависимости от того, как изменились контрольные показатели у студента за отчетный период. При этом указанные показатели должны состоять из двух групп: универсальные, характеризующие общий уровень физического развития, и специальные, избранные в зависимости от основной направленности самостоятельных занятий (поскольку очевидно, что, например, занятия атлетической гимнастикой и занятия бегом по-разному влияют на организм занимающегося).

Именно оценка, полученная за самостоятельные занятия физической культурой, в которой будет учтена положительная динамика, достигнутая в результате данных занятий, особенно доведенная до других студентов, позволит поднять самооценку у тех обучающихся, которым трудно конкурировать с другими студентами в силу недостаточно хорошей физической формы на момент поступления в университет, а также даст стимул к дальнейшим занятиям.

Таким образом, успех использования самостоятельных занятий физической культурой в системе физического воспитания в университете во многом связан с надлежащим формированием у студентов соответствующей мотивации, которая является индивидуальной для каждого обучающегося.

#### *Библиографический список*

1. *Русанов, В.П., Рябцев С.М., Гончарова М.С.* Здоровьесберегающее образование в системе профессиональной подготовки специалистов в вузе // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 3 [Электронный источник] / <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26393> (дата обращения: 06.03.2020). Текст: электронный.

2. *Веденина, О.А.* О необходимости совершенствования образовательных стандартов по направлению подготовки физическая культура // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 6-й Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Н. В. Третьяковой. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2016. С. 32-35. Текст: непосредственный.

3. *Веденина О.А.*, Исследование влияния физической культуры и спорта на повседневную жизнь студентов 1-3 курсов российского государственного профессионально-педагогического университета // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сборник материалов IV всероссийской научно-практической конференции. Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ. Омск, 2019. С. 144-147. Текст: непосредственный.

4. *Постановление* Правительства Свердловской области от 25.10.2018 г. № 736-ПП «О докладе «О состоянии здоровья граждан, проживающих в Свердловской области, в 2017 году». [Электронный источник] / <http://www.pravo.gov66.ru> / (дата обращения 09.03.2020). Текст: электронный.