

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К
САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ

FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENTS TO
INDEPENDENT OCCUPATIONS BY PHYSICAL EXERCISES

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные виды мотивов, способы повышения мотивации, положительное влияние теоретического курса «Физическая культура» на формирование мотивов и повышение мотивации у студентов вуза к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Annotation. This article discusses various types of motives, ways to increase motivation, the positive impact of the theoretical course "Physical culture" on the formation of motives and increasing motivation of University students to self-study physical exercises.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, студенты, самостоятельные занятия.

Keywords: physical education, motivation, students, independent classes.

Проблемы совершенствования образовательного процесса по физической культуре, формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, в современных условиях являются актуальными. В настоящее время перед системой образования встают задачи коренного изменения отношения к физической культуре, как важнейшей составляющей общечеловеческой культуры [5].

Одно из важнейших условий формирования физической культуры личности – это формирование мотивации индивида к занятиям тем или иным видом спорта или двигательной активности. Мотивационная сфера – значимый компонент в организации учебной деятельности. Данной теме посвящены труды Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартянова, В.М. Мельникова, В.П. Ильина, Р.С. Уэинберг, П.А. Рудик, В.В. Медведева, А.В. Родионова, С.Л. Рубиншейна, А.Н. Леонтьева, А. Маслоу и др. В работах этих исследователей рассматриваются побудительные мотивы к занятиям физической культурой, делается вывод о том, что у студентов ведущими мотивами выступают такие, которые не являются

устойчивыми (например, удовлетворение каких-либо моральных и материальных потребностей, установка на спортивный результат, контрольный норматив, зачет и т.д.). Мотивация к занятиям физическими упражнениями, как показывают результаты наших наблюдений, проявляется у студентов университета наиболее слабо и имеет тенденцию к снижению от курса к курсу.

Мотив – это то, что определяет, стимулирует, побуждает человека к совершению какого-нибудь действия [2]. А мотивация отображает активное, осознанное отношение, внутреннее желание и интерес студентов к занятиям.

Мотивацией к физической активности следует считать особое состояние личности, которое направлено на достижение желаемого уровня физической подготовки и работоспособности [4].

При выборе вида спорта или системы физических упражнений студенты руководствуются такими мотивами как укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных ресурсов организма; психофизическая подготовка к дальнейшей профессиональной деятельности [3].

В ВУЗах задачу формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями призваны решать лекции и практические занятия по физической культуре, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия.

Большая практическая значимость проблемы мотивации и средств её повышения, а так же недостаточно высокая мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов университета, послужили поводом для исследования и написания данной статьи.

В соответствии с документами, регламентирующими осуществление образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования в учебные планы всех направлений и специальностей ФГБОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет» (ПГНИУ) включён теоретический курс «Физическая культура». Реализация данного учебного курса в университете осуществляется на основе Положения о порядке реализации модуля «Физическая культура» в ФГБОУ ВО ПГНИУ.

Главной целью теоретического курса «Физическая культура» является формирование ценностей физической и спортивной культур личности, проявляющихся в обеспечении готовности студентов к будущей профессиональной деятельности.

В данном учебном курсе «Физическая культура» содержится необходимая информация по теоретическим основам физического воспитания, которая позволит студентам успешно решать поставленные задачи по самостоятельной организации двигательной активности.

Ознакомление студентов с методиками оценки состояния таких функциональных систем организма человека, как сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, по нашему мнению, создает предпосылки для формирования таких мотивов организации самостоятельной двигательной активности как укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения, повышение функциональных резервов организма, развитие волевых качеств.

Выполняя расчёты по энергетическим затратам своего организма хронометражно табличным методом и составляя суточный рацион питания в соответствии с физиологическими нормами сбалансированного питания, студенты знакомятся с видами энергозатрат, с физиологическими правилами комплектации отдельных приёмов пищи, учатся анализировать и сопоставлять свою двигательную активность и калорийность питания. В данном случае формируются следующие мотивы: оздоровительный, двигательно-деятельностный, познавательно-развивающий, эстетический, творческий.

В ходе ознакомления студентов с правилами организации, построения и проведения самостоятельного учебно-тренировочного занятия в соответствии текущими задачами физического самосовершенствования, они сами составляют для себя план-конспект занятия, дневник самоконтроля, учатся соотносить упражнения и нагрузку. При данной самостоятельной работе у студентов формируются мотивы двигательной и познавательной деятельности, оздоровительной направленности, коррекции недостатков в физическом развитии и телосложении; повышения функциональных ресурсов организма.

Знания, полученные студентами в рамках изучения темы «Профессионально прикладная физическая подготовка» (ППФП) помогают им развить умения соотносить средства ППФП с профиограммой своей специальности. Таким образом, возникает предпосылка к возникновению профессионально-ориентированного мотива.

Благодаря учебному материалу лекционных и практических занятий по физической культуре студенты определяют проблемы своего физического состояния, что побуждает их искать пути саморазвития, самосовершенствования. А самое главное, формируется убеждённость в необходимости регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями и положительное отношение к здоровому образу жизни.

Библиографический список

1. Гавронина, Г.А. Прикладная физическая культура студентов: учеб.-метод. пособие / Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова, Е.Б. Коломейцева. Перм. гос. нац. исслед. ун-т, Пермь, 2016. 164 с. Текст: непосредственный.

2. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: учеб. пособие / И.А. Зимняя. Ростов на Дону, Феникс, 1997. 201 с. Текст: непосредственный.

3. Зорина, С.Д. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / И.А.Зимняя. Текст: непосредственный // Психология и педагогика: методика и проблемы. 2013. №34. Профессиональное образование Вестник Мининского университета. 2018. Том 6. № 1
4. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С.Наговицын. Фундаментальные исследования. Педагогические науки, 2011. №8. 293 с. Текст: непосредственный.
5. Чедов, К.В. Сопровождение формирования культуры здоровья старшеклассников и студентов / К. В. Чедов. Текст: непосредственный. Педагогика, 2018. № 6. С. 117 – 119.

УДК 37.015.31:796-053.4

Колосова Н.Н.

Kolosova N.N.

*Евпаторийский институт социальных наук (филиал)
Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского*

г. Евпатория

Evpatoria Institute of Social Sciences (branch)

V.I. Vernadsky Crimean Federal University

Evpatoria

kolosova_nataly@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. В статье актуализируются вопросы создания здоровьесберегающей среды. Рассмотрено ключевое понятие, цель, задачи и основные принципы создания здоровьесберегающей среды в условиях дошкольной образовательной организации.

Abstract. The article updates the issues of creating a health-saving environment. The key concept, purpose, tasks, and basic principles of creating a health-saving environment in a preschool educational organization are considered.

Ключевые слова: здоровьесберегающая среда, дошкольная образовательная организация.

Keywords: health sberegatelny environment, preschool educational organization.

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, формирование у них здорового образа жизни – важнейшая задача современного общества, требующая вариативного и комплексного подхода. Одним из эффективных путей решения этой задачи является создание в образовательных организациях здоровьесберегающей среды (Э.Н. Антонелене, И.А. Аршавский, М.М. Безруких, В.А. Петровский, О.Е. Подгорная, Н.Т. Рылова, Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков, О.А. Тимченко, Г.И. Тушина и др.).

Зарождение «педагогики среды» связано, в первую очередь, с