

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (НА ПРИМЕРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА)

В статье рассматривается процесс формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Раскрывается значимость оздоровительного бега в повышении уровня функционального состояния организма студента. Предложена методика формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности на примере занятий оздоровительным бегом.

Ключевые слова: мотивация, самостоятельные занятия, оздоровительный бег.

Студенческая молодежь – особая профессиональная группа, а информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются, очень часто приводят к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следуют различные отклонения в состоянии здоровья, ухудшение функционального состояния организма студента, что приводит к снижению работоспособности [10].

Данные врачебного контроля свидетельствуют о том, что уровень физического здоровья от курса к курсу снижается, а число хронических заболеваний возрастает. Численность студентов, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и отнесенных к специальной, и подготовительной медицинским группам увеличивается. По мнению специалистов, наблюдается и понижение к «старшим курсам» работоспособности студентов.

Ухудшение здоровья студентов требует новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи. Двигательная активность является одним из определяющих факторов здоровья человека. Наблюдается повсеместное снижение физической активности и, к сожалению, самое резкое ее падение приходится на период от 15 до 25 лет.

Неосознанное отношение студентов к своему здоровью, непонимание благоприятного воздействия физической культуры на его состояние, невысокая мотивация к занятиям физическими упражнениями, неразвитость навыков самоконтроля все это приводит к снижению уровня двигательной активности, и как следствие к ухудшению здоровья.

На наш взгляд, одной из задач обучения студента в университете по предмету «Физическая культура» является формирование у студента устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включения их в свой повседневный быт.

Мотив – это то, что определяет, стимулирует, побуждает человека к совершению какого-либо действия, включенного в определяемую этим мотивом деятельность [4]. Мотивы деятельности, по словам А.Н. Леонтьева, это многогранное понятие, включающее в себя: потребности, установки, интерес, привычки, побуждения, желания, склонности, влечения [6].

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив».

Мотивация, по мнению ученых, это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы деятельности и придают этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей.

Влияние мотивации на поведение человека зависит от множества факторов, во многом индивидуально и может меняться под воздействием обратной связи со стороны деятельности человека [7]. Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать.

В учебной деятельности проявляются следующие мотивы:

– познавательные, направленные на содержание предмета и процесс учения (овладение знаниями и способами деятельности, потребности к интеллектуальной активности, решение труднодостижимых целей и т. д.);

– социальные (мотивы долга, ответственности, самоопределения, самосовершенствования);

– урколические (мотивы благополучия, престижа, избегание неприятностей и т. д.)

Физкультурная деятельность студентов имеет следующую классификацию мотивов:

– мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);

– мотивы, связанные с удовлетворением результатом занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);

– мотивы, связанные с видением конкретных перспектив занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Для повышения мотивации студентов к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой необходимо дать полный объем информации о средствах и методах физической культуры. Необходимо показать социальную значимость физической культуры, как для отдельной личности, так и для общества в целом, что позволит повысить интерес студенческой молодежи к физкультурным занятиям.

Процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивационно-ценностные ориентации личности на активное, положительное отношение к физической культуре во всех сферах жизнедеятельности отражают сформированную потребность в ней, систему знаний и убеждений, организующих, направляющих на познавательную и практическую деятельность [2].

Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной

Самостоятельные занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности студентов, способствуют более эффективному восстановлению организ-

ма и повышению физической и умственной работоспособности.

Студенты, которые занимаются самостоятельно физическими упражнениями, должны опираться на научно-методическую помощь кафедры физического воспитания. Планирование таких самостоятельных занятий осуществляется ими при непосредственном участии преподавателей по физической культуре и медиков.

Привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы предмета «Физическая культура» является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Потребность в движении обеспечит нормальное развитие и жизнедеятельность организма студента, будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой как в рамках учебного процесса, так и вне его.

Для увеличения двигательной активности, повышения физического развития студентов, мы предложили самый простой и доступный всем вид самостоятельных занятий физическими упражнениями, это занятия оздоровительным бегом.

Оздоровительный бег можно рекомендовать всем – от детей до лиц пожилого возраста. Влияние оздоровительного бега на человеческий организм чрезвычайно велико. Для оценки эффективности воздействия бега необходимо выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект. Общее влияние на организм молодого человека связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые возникают в течение учебного дня у студента, и вызывают хроническое нервное перенапряжение. Во время занятий оздоровительным бегом снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. В результате положительного влияния систематических занятий бегом на центральную нервную систему изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительными, контактными, доброжелательными, имеют бо-

лее высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется. Многие ученые отмечают повышение творческой активности, плодотворности научных исследований после начала занятий оздоровительным бегом [3], [9].

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется, прежде всего, в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности. Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией [3], [9].

Оздоровительный бег, в отличие от других видов физических упражнений, хорош еще и тем, что нагрузки легко регулируются по объему и интенсивности. Они могут быть длительными или короткими, редкими или систематическими [10].

В исследовании принимали участие 134 студента основной медицинской группы (60 юношей, 74 девушки). Исследование проходило в три этапа.

На первом этапе мы выявили отношение студентов к занятиям физической культуры и ценностям здоровья. С помощью анкетирования, опроса, беседы мы установили, что студенты достаточно высоко осознают социальную ценность здоровья в жизни общества и структуре жизнедеятельности. Большинство респонденты (64%) отнесли себя к спортсменам и физкультурникам, и 36% опрошенных студентов считают достаточным собственный двигательный режим для повседневной деятельности и сохранения здоровья. Однако лишь 15% студентов занимаются самостоятельно (во внеурочное время) физическими упражнениями, и тратят 6–7 часов в неделю, что отвечает требованиям рационального двигательного режима. Всего лишь 17% опрошенных респондентов считают необходимыми занятия физической куль-

турой для успеха в будущей профессиональной деятельности.

На вопрос: «Что Вас сдерживает от активных самостоятельных занятий физкультурой и спортом?», студенты 1–3 курсов ответили:

- Не могу перебороть себя, хотя и понимаю, что занятия нужны – 23%;
- Просто не знаю, с чего начать и где можно заниматься – 37%;
- Ничто не сдерживает, я активно занимаюсь – 15%;
- Для желаемых занятий требуется слишком много денег – 12%;
- Плохое состояние здоровья – 5%;
- Большая общая нагрузка в университете, дома – 5,3%;
- Отсутствие или неудобное расположение спортивной базы – 2,7%.

Проведенные исследования позволяют выявить причины, по которым студенты не достаточно активно занимаются физическими упражнениями самостоятельно:

- недостаточная информированность важности двигательной активности в укреплении здоровья;
- отсутствие практических умений и навыков в организации самостоятельных занятий физической культуры;
- не умение планировать и использовать физические упражнения с учётом особенностей телосложения и физической подготовленности;
- отсутствие навыков самоконтроля.

В ходе исследования, мы выявили основные мотивы для занятий физической культурой: улучшить фигуру, осанку; укрепить здоровье; желание двигаться; развить физические качества; эмоциональная разгрузка, хорошее настроение.

С помощью экспресс-методике Г. Л. Апанасенко определялся исходный уровень функционального состояния организма студентов [1]. Данные представлены в таблице №1.

На втором этапе нашего исследования, по итогам анкетирования, опроса, бесед, студентам были предложены программы тренировок оздоровительным бегом по А. Лидьярду, К. Купера, В. Бауэрмана и В. Гариса в зависимости от уровня функционального состояния организма студентов и мотивов к самостоятельным занятиям оздоровительным бегом [5].

На занятиях использовался информационный подход, который реализовался, в теоретичес-

кой части практических занятий по физической культуре, в форме индивидуальных и групповых бесед, подбора для студентов специальной литературы. Обсуждались темы: значение физической культуры в жизни студента, значение двигательной активности в укреплении здоровья и повышения уровня физической подготовленности студента, основные средства и методы физического воспитания, методы самоконтроля в ходе самостоятельных занятий оздоровительным бегом. В ходе практических занятий особое внимание уделялось технике бега и правильному дыханию во время занятий оздоровительным бегом.

Таким образом, студентам был дан необходимый объем знаний и методических умений для самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

На протяжении всего эксперимента студенты получали консультации по возникающим вопросам в ходе занятий оздоровительным бегом. В индивидуальных беседах преподаватель физической культуры подбадривал начинающих бегунов. В течение всего периода самостоятельных пробежек студенты заполняли дневник самонаблюдения, где фиксировались результаты самоконтроля. Опираясь на записи в дневнике самонаблюдения, совместно с преподавателем, периодически анализировалось эффективность нагрузки самостоятельных занятий. К концу эксперимента, студент уже сам вносил коррективы в свою тренировочную программу оздоровительным бегом.

На третьем этапе нашего исследования проводилось тестирование для определения функ-

ционального уровня организма студентов занимающихся самостоятельно оздоровительным бегом. Результаты представлены в таблице 1.

Наряду с исследованием улучшения показателей функционального уровня организма студентов, нами изучалось психоэмоциональное состояние занимающихся оздоровительным бегом самостоятельно, которое оценивалось с помощью педагогических наблюдений и методики А.Н. Лутошкина «Цветопись» [8]. Результаты исследования показали, что после выполнения оздоровительной пробежки эмоциональное состояние у 76% студентов улучшалась. Студенты отмечали разрядку и нейтрализацию отрицательных эмоций, которые возникали в течение учебного дня. У 14% эмоциональное состояние в течение занятия изменялось незначительно. Во время педагогических наблюдений у 10% молодых людей отмечались жалобы на болевые ощущения во время бега в голеностопном суставе и в икроножных мышцах.

Хотелось бы отметить, что 90% студентов достигли желаемого результата. Из этого числа улучшили фигуру (сбросили лишний вес) – 64%; повысили функциональное состояние организма – 70%; повысили двигательную активность – 90%; улучшили показатели общей выносливости – 89%.

10% студентов не получили эмоционального удовлетворения и не достигли желаемых результатов. Полученные результаты они объясняют тем, что данный вид двигательной активности им не подходит.

Таблица 1 – Результаты тестирования студентов для определения функционального уровня организма

Показатели	Этап эксперимента			
	Начало		Конец	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
Масса тела (кг) / рост ² (м) (средн. арифм в балл.)	-1,6	Ниже средн.	0,2	Средн.
ЖЕЛ (мл) / масса тела (кг) (средн. арифм в балл.)	-0,8	Ниже средн.	2,2	Выше средн.
ДМК (кг) x 100 / масса тела (кг) (средн. арифм в балл.)	-0,7	Ниже средн.	1,6	Средн.
ЧСС x АДсис / 100 (средн. арифм в балл.)	-1	Ниже средн.	3	Выше средн.
Время (мин.) восстан. ЧСС после 20 прис. за 30 сек. (средн. арифм в балл.)	-1,1	Ниже средн.	5,4	Выше средн.

В ходе нашего исследования, студенты получили достаточный объем информации о важности двигательной активности в укреплении здоровья; приобрели практические умения и навыки в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; научились использовать физические упражнения с учётом особенностей телосложения и физической подготовленности; приобрели навыки самоконтроля. Почти все студенты продолжают самостоятельно заниматься оздоровительным бегом.

Выводы:

1. Физическая культура должна обеспечить более полное удовлетворение духовных интересов студентов; знания, полученные при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

2. Для повышения мотивации студентов к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой необходимо дать полный объем информации о средствах и методах физической культуры. Необходимо показать социальную значимость физической культуры, как для отдельной личности, так и для общества в целом, что позволит повысить интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой.

3. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у студентов желание и интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

12.02.2014

Список литературы:

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология. / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова – Рост. На Дон. Феникс. – 2000. – 248 с.
2. Афанасенко, Е.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы: автореф. дисс. канд. пед. наук / Е.А. Афанасенко. – Москва, 2006. – 25с.
3. Виру, А.А. Аэробные упражнения. / А.А. Виру, Т.А. Смирнова – М.: ФиС. – 1988. – 196 с.
4. Гельфман, С.Н. Психолого-педагогические условия развития понятийного мышления / С.Н. Гельфман, Э.Г. Цымбал – Томск. – 2003. – 239с.
5. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л., Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. Свет. – 2008. – 198с.
6. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев – М. – 1971. – 196 с.
7. Пономаренко, А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов // Молодой ученый. / А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов. – 2013. – №1. – С. 356-358.
8. Соколов, В. А. Методика тренировки в легкой атлетике / В. А. Соколов. – Мн.: Польша, 1994. – 504 с.
9. Фурман, Ю.М. Физиология оздоровительного бега. / Ю. М. Фурман – Киев: Здоровье. – 1994. – 208с.
10. Холодова, Г. Б. Оздоровительный бег как средство повышения работоспособности студента // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – №12 (161). – С. 83–87.
11. Холодова, Г. Б. Субъектная профессиональная позиция будущего педагога // Вестник университета управления / Холодова Г. Б. – 2011. – №4. – С. 106-108.

Сведения об авторе:

Холодова Галина Борисовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3216 тел.: (3532) 372468, e-mail: xolodova478@mail.ru
Михеева Татьяна Михайловна, доцент кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3216, тел.: (3532) 372468, e-mail: motya-sto@mail.ru