

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УВО

Совпель Е.В., Бедик А.Е., Попкович Г.Н.
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Образовательный процесс студенческой молодежи в учреждениях высшего образования (УВО) в настоящее время претерпевает колоссальные изменения. Современный образ жизни, подстегиваемый информационными технологиями, требует всесторонне развитого человека с высокими профессиональными и моральными качествами. Однако, попытки следовать такому интенсивному укладу, используя технологические новинки прогресса, приводят к тотальной гиподинамии и потере собственного здоровья. Всемирный интернет и социальные сети отнимают у молодежи драгоценное время от занятий физической культурой и ведением ЗОЖ. И как результат - низкая физическая подготовленность, низкие мотивационные приоритеты, отсутствие интереса к дисциплине «Физическая культура» у студентов, отсутствие ценностного отношения к индивидуальным занятиям физическими упражнениями. Этим и определяется актуальность данного исследования, заключающаяся в поиске новых стимулов, мотивирующих молодежь к физическому самосовершенствованию через физические нагрузки, физические упражнения. А сочетание и взаимодействие физкультурных занятий с внеучебной деятельностью, увеличение оздоровительно-спортивной работы в УВО, учет личностных предпочтений студентов в выборе физических упражнений, а также хорошо оснащенная спортивно-техническая база способны преодолеть негативную тенденцию в состоянии здоровья и физической подготовленности студентов.

Условия жизнедеятельности населения, вызванные пандемией (covid 19), в которых человек большинство времени вынужден проводить в домашних условиях (дистанционное обучение, удаленная работа) делают особенно необходимым физическое укрепление организма. Кроме того, достаточно популярным среди молодежи стало движение бодипозитива, призывающее заботиться о себе – своем психологическом и телесном состоянии, обращать внимание на потребности и реакции своего организма, увеличивать уровень двигательной активности, уделять время его развитию для улучшения качества жизни. Так, для более конкретного понимания основ бодипозитива, практические занятия по физической культуре способствуют повышению уровня физкультурного образования (за счет теоретических занятий), дальнейшее развитие знаний о физической тренировке, создание устойчивой, **правильной и крепкой мотивации для регулярных занятий физическими упражнениями.**

С целью определения мотивов к занятиям физической культурой и видов физической активности был организован анкетный опрос среди студенток факультета социальных коммуникаций (ФСК) Белорусского государственного университета 1-3 курсов (90 чел.) в 2020-2021 уч. году. Содержание вопросов анкеты касалось личного опыта участниц в занятиях физической культурой и спортом в УВО, их отношения к разным видам физической активности в рамках дисциплины «Физическая культура», а также предпочтений в выборе физических упражнений для самостоятельного выполнения, учитывая особенности собственного здоровья.

Так как для закрепления привычки необходима систематичность в поведении, приводящая к возрастанию мотивации, прежде всего, участницы исследования оценивали свое личное отношение к физической культуре и спорту. В результате, 48% респонденток отметили положительное отношение, 42% – нейтрально относятся к спорту, и 10% – негативно. При этом 71,1% анкетированных (64 чел.) занимаются физической культурой в свободное время, основные виды которой представлены на рис. 1.

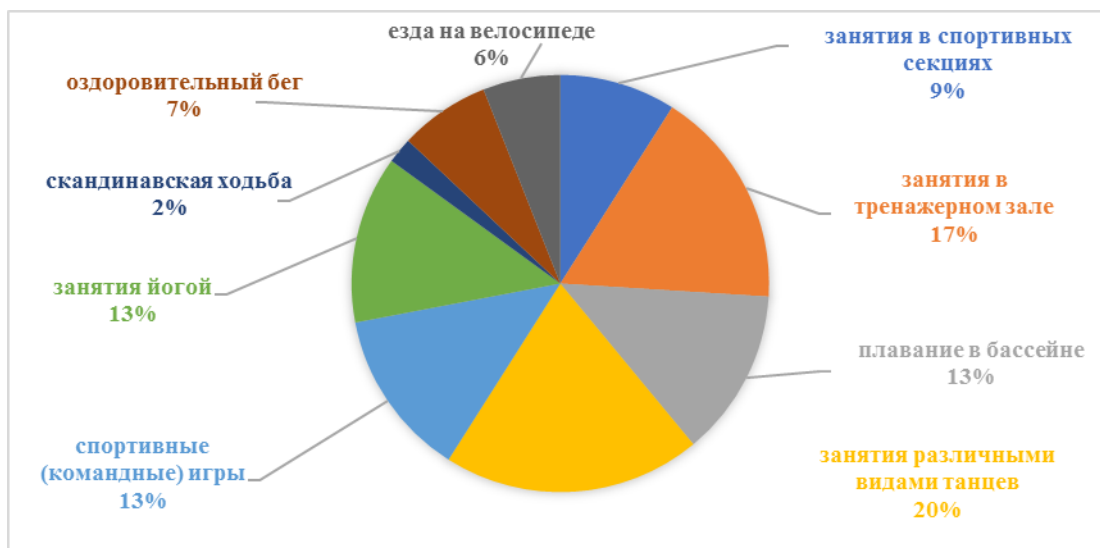


Рисунок 1 – Виды физической активности среди студенток, занимающихся физкультурой в свободное время (согласно анкетному опросу, 2020)

Однако значительная часть опрашиваемых не занимается постоянно занятиями физическими упражнениями, поэтому дисциплина «Физическая культура» в УВО является их основной (порой единственной) возможностью для укрепления и совершенствования собственного организма. Именно поэтому важно, чтобы практические занятия в университете вызвали интерес, приносили пользу и удовольствие студенткам. Однако только 25 % респонденток оценивают занятия физической культурой положительно, около 50 % нейтрально относятся к физкультурным занятиям и 26 % - негативно. Таким образом, заметно, что занятия не соответствуют их ожиданиям. Решение данной проблемы многие студенты видят в улучшении материально-технической базы (современный инвентарь), инновационные методы и подходы к проведению занятий, применение современных фитнес-технологий в образовательном процессе, прогрессивные средства мониторинга за состоянием здоровья (шагомеры, пульсометры) и т.д.

При исследовании предпочитаемых видов активности на занятиях по физической культурой было выявлено, что исследуемые выбирают: занятия на свежем воздухе (прогулки по лесопарковой зоне «Роща» в хорошую погоду с небольшим количеством упражнений); для занятий в спортивном зале в качестве лучших вариантов деятельности наиболее подходят для респонденток спортивные (командные игры); физические упражнения в парах; ритмическая гимнастика под музыкальное сопровождение; эстафеты, соревнования в командах; физические упражнения с элементами йоги; занятия на силовых тренажерах.

Таким образом, учитывая пожелания студенток и предпочитаемые ими виды деятельности, можно повысить их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом и сделать занятия более увлекательными и приятными, как для обучающихся, так и для преподавателей.

Для более глубокого анализа мотивации участниц исследования к занятиям физической культурой использовалась модель, предложенная Наговицыным Р.С., изучающего мотивационные приоритеты и выделившего категории мотивов: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые [1, с. 294]. Для каждой категории было предложено вопросы, в которых респондентки оценивали мотив, как

важный или неважный в соответствии с его личной значимостью и местом в их системе мотивации. Результаты представлены в табл. 1.

Табл.1 – Категории мотивов к занятиям физической культурой и спортом (по Наговицину Р.С.)

Группы мотивов	Их характеристика	Важность мотива (согласно результатам опроса), в %
<i>оздоровительные</i>	стремление к улучшению физического состояния своего организма и укреплению тела при занятиях физической культурой и спортом	Важны для 70 % опрошенных
<i>двигательно-деятельностные</i>	связаны с активным отдыхом и переключением видов деятельности, при этом спорт выступает, как способ релаксации и психологической разгрузки	имеют значение для 57 % респондентов
<i>соревновательно-конкурентные</i>	задействуют стремление к соперничеству, присущее человеку, игре, приводящей к победе не только над противником, но и над собой. Занимающийся желает достичь идеала и утвердить свое превосходство	Мотивы соревнования отметили 42% исследуемых
<i>эстетические</i>	являются основным объектом воздействия медиа-технологий и моды – улучшая свое тело, человек стремится повысить свой престиж	Эта категория важна для 77% участниц
<i>коммуникативные</i>	основываются на необходимости человека в социализации и постоянном поиске единомышленников, которые будут разделять с ним желаемый вид деятельности. В целом способствуют налаживанию коммуникации, когда занятия происходят в группе	имеют значение для 52% участниц
<i>творческие</i>	задействуют желание к саморазвитию, телесному самосовершенствованию, которое сопряжено с духовным ростом и открывает путь к выходу человека за пределы собственных возможностей	важны для 39%
<i>административные</i>	Выполнение задания для получения зачета по дисциплине «физическая культура»	важны для 97% студенток
<i>воспитательные</i>	связаны со стремлением к повышению самоконтроля, достижения предела своих возможностей и преодоления его, развитию воли и упорства	значимы для 28% респондентов

Анализируя табл.1. видим, что в системе мотивации к занятиям физической культурой у подавляющего большинства студенток 1–3 курсов ФСК БГУ преобладают административные мотивы. Также значимыми для них являются мотивы, связанные с улучшением эстетики тела и здоровьем собственного организма [2, с. 33]. На наш взгляд, для повышения важности других мотивов, основываясь на предпочитаемых видах деятельности, с целью коррекции образовательного процесса в содержание практических занятий по физической культуре будет больше включено количество командных игр и соревнований, повышающих значимость коммуникативных и соревновательных мотивов. Танцевальные упражнения под современ-

ную (популярную) и активную музыку непосредственно окажут влияние на группы двигательных, творческих и эстетических мотивов. Так как воспитательный мотив находится на низком уровне значимости и при этом студентки не стремятся превозмочь себя, а наоборот отдают предпочтения более легким видам деятельности, после которых не чувствуют слишком сильной усталости, воспитание самоконтроля и выносливости может происходить не только с помощью соревнований и подвижных игр, а также с применением современного спортивного инвентаря (рис.2).



Рисунок 2 – Студентки ФСК БГУ на практических занятиях по физической культуре (2020)

Таким образом, учитывая основные мотивационные критерии и приоритеты современных студенток, специфику их будущей профессии сделать корректировать и совершенствовать учебно-воспитательный процесс по дисциплине «Физическая культура», а также сделать пребывание молодежи на занятиях по физической культуре более увлекательным и полезным для телесного развития.

Литература:

1. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе / Р.С. Наговицын // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 8. – С. 293–298.
2. Юрченя, И.Н. Мотивационные приоритеты и улучшение качества физического воспитания студентов специального учебного отделения / И.Н. Юрченя, С.Н. Запольская // *Вопросы физического воспитания студентов: сб. научн. ст.* – Мн.: БГУ, 2016. – с. 32-37.

УДК 796.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Матеша Д.С., научный руководитель Васильев.А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическое воспитание является одним из важнейших аспектов физической культуры, преподаваемой в начальных, средних, высших и других учебных заведениях, основанной на стандартах и включающей в себя контрольные показатели физической активности учащегося. Физическое воспитание предназначено для развития двигательных навыков, знаний и навыков ведения здорового образа жизни, физической подготовки, спортивного мастерства, самоэффективности и интеллекта. Это способ развития необходимых для полноценной жизни физических упражнений, предназначенных для детей и подростков, для развития их пригодности, двигательных умений и моторики.

Рассмотрим актуальные проблемы физического воспитания студентов, причины, по которым молодые люди все реже занимаются спортом и то, как решить данные проблемы. Одним из важных аспектов участия молодежи в спорте является достижение баланса между спортом и другими видами деятельности. Исследования показывают, что более высокие результаты развития достигаются молодыми людьми, которые проводят время в мероприятиях,