

К направлениям самостоятельных занятий относят: гигиеническое (переведение организма в активное или спокойное состояние), оздоровительно-рекреативное (восстановление работоспособности, профилактика утомления), общеподготовительное (достижение или поддержание уровня общей физической подготовки), спортивное (достижение или поддержание уровня спортивного мастерства), профессионально-прикладная (достижение или поддержание уровня физической готовности как профессионала), лечебное (восстановление здоровья и отдельных функций организма) [4].

Недостаточный уровень самостоятельных занятий можно отнести к одной из актуальных проблем в физическом воспитании. С целью изучения этой темы было проведено анкетирование студентов Учреждения образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины». Участвовало в данном анкетировании 50 студентов. При этом из опрошенных:

- занимается самостоятельно – 3 студента (6%);
- не занимается самостоятельно – 47 студентов (94%). Из них по причине:
- нехватки времени из-за учебной деятельности – 17 студентов (36%);
- нехватки времени из-за культурно-массовой деятельности – 10 студентов (21%);
- нехватки времени из-за научно-исследовательской деятельности – 5 студентов (11%);
- состояния здоровья – 7 студентов (15%);
- иные причины – 8 студентов (17%).

**Выводы.** По результатам исследования можно сделать выводы, что большинство студентов не имеют возможности заниматься самостоятельно ввиду того, что основная часть времени и сил уходит на обучение по специальности, получение и закрепление знаний, совершенствование практических навыков. Не следует исключать тот факт, что имеются студенты с отклонениями в состоянии здоровья, которые не позволяют им в полной мере физически овладеть возможностями полностью здорового организма. К иным причинам чаще относится элементарное нежелание самостоятельно заниматься физическими упражнениями для поддержания организма в тонусе из-за преобладания личных дел.

#### **Литература:**

1. Змановский, Ю. Ф. *Воспитаем детей здоровыми/Ю.Ф. Змановский.* - М.: Медицина, 2019. - 128 с.
2. Васильков, В. Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис. канд. пед. наук. СПб.* – 2003. 174
3. *Курс лекций «Физическая культура»: учеб. – метод. пособие/ А.К. Сучков, В.В. Шерновский, Е.И. Мартынова.* – Витебск: ВГАВМ, 2017. – 68 с.

УДК 796.03-057.875(476.6)

## **ВНЕУРОЧНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ГРГУ ИМ.Я. КУПАЛЫ**

**Юраго О.Л., Храмова Т.А., Седова Н.Ф.**

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Что побуждает личность заниматься физической культурой и спортом, какие факторы обуславливают такую ориентацию, каким образом на них можно влиять, - вот круг основных проблемных точек, которые исследуются целым рядом ученых.

Молодежь, как социальная общность, обладает специфическими характеристиками, многие из которых очевидны и обуславливаются решаемыми ею задачами. Особенно важно формирование потребностей и ценностных установок.

Направленность интересов и потребностей, а также уровень их развития в сфере физкультурно-спортивной деятельности во внеучебное время, у основной массы студенчества характеризуется не их практической реализацией, а лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям по физической культуре. По мнению ведущих специалистов, изучавших данную проблему, это вызвано целым комплексом объективных условий и субъективных факторов, характерных как для современного общества в целом, так и для вузов [2].

В повышении физического статуса и оздоровлении студентов, помимо обязательных занятий по физическому воспитанию, которые предусмотрены учебными планами, важную роль играют различные формы физкультурно-спортивной и оздоровительно-массовой работы в вузе [1]. К основным формам этого направления относят: утреннюю гигиеническую гимнастику, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время, внутрифакультетские, внутривузовские и межвузовские спортивные соревнования, занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах, работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей, оздоровительный и спортивный туризм и другие [3].

Дополнением к физическому воспитанию студентов в ВУЗе является внеурочная физкультурно-спортивная деятельность. Все внеучебные занятия строятся на мотивации и интересе к ним студентов. Одой из важнейших проблем современного вуза является формирование мотивации к занятиям физической культурой.

Для получения основных экспериментальных данных, на основании разработанной анкеты, был проведен анкетный опрос среди студентов Гродненского государственного университета им. Я. Купалы.

На вопрос «Если вы занимаетесь физической культурой и спортом, то, что побудило Вас?» абсолютное большинство опрошенных указали, что это было вызвано желанием улучшить самочувствие (43,5%) и обрести идеальную фигуру (64,2%) (таблица 1).

**Таблица 1 – Мотивы занятий физической культурой и спортом  
(в % к числу опрошенных)**

№ п/п	Мотив	Всего
1.	Желание улучшить самочувствие	43,5
2.	Желание обрести идеальную фигуру	64,2
3.	Улучшить уровень физической подготовленности	8,1
4.	Снять стресс и утомление после учебных занятий	18,4
5.	Желание рационально использовать свободное время	9,8
6.	Улучшить физическое развитие	40,0
7.	Улучшить настроение, получить удовольствие	25,9
8.	Желание более близкого общения с друзьями, знакомыми	6,7
9.	Советы преподавателей	0,9
10.	Пример друзей, знакомых	5,1
11.	Что еще?	1,1

Нам представляется весьма важной не только динамическая характеристика смысловых образований, но и содержательная. К ней относятся личностные ценности как осознанные смыслы, качественные особенности мотивов и целей, а также их взаимоотношения,

наконец, те контексты, в которых и через которые осмысляются студентами их физкультурная активность.

Второй путь осмысления физкультурно-спортивной деятельности может быть проиллюстрирован достаточно значительной взаимосвязью степени удовлетворенности занятиями по физическому воспитанию в вузе и желанием заниматься по месту жительства. Менее значимое влияние качества учебных занятий обнаружилось на тех, кто уже занимается физической культурой и спортом в свободное время. По всей вероятности, источники осмысления последними своей активности лежат в предыдущем опыте физкультурно-спортивной жизни. Это подтверждается и тем фактором, что более половины занимающихся в свободное от учебы время располагают личным инвентарем. Однако более трети тех, кто не занимается, также имеют подобный инвентарь, что говорит о сложности перенесения опыта, полученного в определенной жизненной ситуации на другие условия (таблица 2).

**Таблица 2 – Зависимость физкультурно-спортивной активности от наличия спортивного инвентаря (в % к числу опрошенных)**

Наличие спортивного инвентаря	Занятия физ. культурой кроме уч. занятий	
	да	нет
Да	60,1	32,1
Нет	39,9	67,9

Отвечая на вопрос о причинах, препятствующих занятиям, основная часть респондентов указывает на отсутствие свободного времени и неумение его организовать (60,7%). Второй по значимости причину называют отсутствием необходимых условий и физкультурно-оздоровительных групп (56,5%) (таблица 3).

**Таблица 3 – Причины, препятствующие занятиям (в % к числу опрошенных)**

№ п/п	Причины	Всего
1.	Нет желания, интереса	15,9
2.	Нехватка свободного времени	38,2
3.	Отсутствие спортзалов, инвентаря	46,7
4.	Отсутствие физкультурно-оздоровительных групп	9,8
5.	Большая нагрузка на занятиях по физическому воспитанию	3,1
6.	Не могу организовать свободное время	22,5
7.	Другие причины?	2,3

Помимо означенных, одной из причин низкой физкультурной активности является плохие бытовые условия, что подтверждается тесной корреляционной связью между удовлетворенностью условиями быта и физкультурной активностью студентов.

Любопытно, что только 19,3% опрошенных студентов удовлетворены тем, как они проводят свободное время, причем вне зависимости от того занимаются ли они физкультурой и спортом в свободное время.

**Таблица 4 – Удовлетворенность проведением свободного времени (в % к числу опрошенных)**

№ п/п	Виды ответов	Всего
1.	Да	19,3
2.	Нет	36,9
3.	Затрудняюсь ответить	39,1
4.	Не знаю	4,7

Вероятно, для того чтобы жизнь воспринимать как полноценную, недостаточно самого факта занятий физической культурой и спортом. Важно, чтобы эти занятия соответствовали фундаментальным потребностям и устремлениям личности, способствовали ее самореализации.

лизации и саморазвитию, наращивали позитивный опыт деятельности, общения и переживания.

Все вышеизложенное позволяет предположить, что адекватное осмысление студентами своей физкультурно-спортивной активности может происходить при условии их интенсивного включения во взаимодействие с увлеченными физической культурой и спортом людьми, наращивания позитивного опыта физкультурной жизни. Это может происходить как на занятиях по физической культуре, так и в ходе внеучебной деятельности, неформального общения.

#### ***Литература:***

1. *Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://ebooks.grsu.by/fisical\\_training/2-1-fizicheskoe-vozpitanie-i-sport-v-vuze.htm](https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-1-fizicheskoe-vozpitanie-i-sport-v-vuze.htm) – Дата доступа: 16.03.2022.*

2. *Рейзан, В.М. Физическая культура в жизни студентов / В.М. Рейзан, А.С. Ищенко; науч. ред. А.А. Логинова. – Мн.: Высш. школа, 1986. – 175 с.*

3. *Типовая учебная программа для учреждений высшего образования (высших учебных заведений) «Физическая культура», утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ 025/тип.*