

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Чекан Ю. В.¹, Савуль Я. И.¹, Давыдова А. Ю.¹, Ародь Э. С.²

¹ – УО «Гродненский государственный аграрный университет»;

² – УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов [1].

Проблема сохранения и укрепления здоровья существовала всегда, однако в настоящее время она стала более актуальной, чем когда-либо. Гармоничное сочетание оздоровительной, физкультурной и спортивной видов деятельности в физическом, духовно-нравственном и творческом развитии личности, несомненно, способствует становлению мобильности, способности к творчеству и активной деятельности.

Стремление к формированию и культивированию социальных потребностей, в частности потребности в физической культуре и спорте, обусловлено их возрастающей ролью в социальном развитии общества. Физическая культура и спорт приобретают все новые черты и становятся социальными явлениями, имеющими растущее экономическое, культурное, воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом расширяют реальные возможности всестороннего развития личности, повышения ее духовного богатства, моральной чистоты и физического совершенствования [2].

Одной из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация.

Мотивация к физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня

физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это процесс, который выстраивается от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Причины, влияющие на интерес и активность на занятиях по физической культуре, по своему характеру можно разделить на 3 группы: группа причин организационного, методического и личностного характера. Изучения данной проблемы разными авторами показали, что в среднем среди причин методического характера примерно 41% – это несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям, среди личностных причин 37% – низкий уровень собственной физической подготовленности, среди причин организационного характера 42% – отсутствие занятий по интересам.

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с точки зрения лично-значимой и общественно-необходимой позиции. Многочисленные результаты научных и практических исследований говорят о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в личный интерес [6].

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Мотивы посещения занятий физкультуры студентов разные: как правило, те студенты, которые довольны занятиями, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен, посещают их ради зачетов, чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.

Технология развития мотивационных основ самоорганизации личности студента в процессе физического воспитания объединяет основные позиции педагогических технологий, их проблематику,

постановку целей, выбор принципов, средства моделирования содержания и создания условий гуманистического воспитания.

Необходимо использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности студентов, опираясь на следующие виды мотивов:

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. Выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих.

5. Коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности; и другие виды мотивов [5].

Можно сделать следующие выводы: необходима целенаправленная работа по приобщению студентов к физической культуре как одного из важнейших слагаемых в формировании здорового образа жизни и эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья у студентов. В связи с этим основной задачей физической культуры в вузе является развитие познавательного интереса студентов к занятиям физической культурой. Для решения

данной задачи, во-первых, следует учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-оздоровительной деятельности, а во-вторых, необходимо формировать у студентов осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья. Из этого следует, что нужно разнообразить занятия по физической культуре посредством включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, которые позволят в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении. Вместе с тем большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это все в целом поможет сформировать у студенческой молодежи потребность заниматься физической культурой и спортом на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой [7].

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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М: Педагогика, 1976. – 208 с.
2. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23-25.
3. Гришина, Ю. И. Физическое воспитание в высшей школе / Ю. И. Гришина. – Краснодар, 1979. – 48 с.
4. Кузьмак, Б. С. Социально-экономические проблемы физ. культуры и спорта / Б. С. Кузьмак, А. А. Осинцев. – М., 1981. – С. 12-20.
5. Маргутова, И. Спорт и образ жизни / И. Маргутова, Ф. Иохимстлер. – М., 1979. – С. 92, 97-98.
5. Степовой, П. С. Спорт и образ жизни / П. С. Степовой. – М., 1979. – С. 51-56.
6. https://revolution.allbest.ru/sport/00559932_0.html.