

Глусская Арина Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

К ВОПРОСУ О СТИМУЛИРОВАНИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы стимулирования студенческой молодежи к самостоятельным занятиям активной двигательной деятельностью, физическими упражнениями, спортом. Приводятся результаты социологического обследования студентов в контексте темы исследования.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, двигательные качества, мотивация, студенты вузов.

Результаты исследования и их обсуждение

Физическая активность студентов помогает им сохранять здоровье и поддерживать «здоровый стиль жизни». Проблема сохранения и укрепления здоровья всегда была актуальна и интересна, но сейчас она стала ещё более популярной, чем когда-либо. Это вызвано тем, что в современном мире всё больше студентов поддерживают нездоровый образ жизни, подвержены гиподинамии и вредным привычкам [2; 7].

Как же этому противостоять? Единственным способом поднятия «физкультурного» духа и здорового образа жизни среди студентов является «позитивная мотивация».

Мотивация к физкультурной деятельности направлена в том числе и на достижение наилучшего уровня работоспособности и физической подготовленности [3].

Физическая культура направлена на развитие таких качеств личности, которые позволяют ей развиваться одновременно с обществом и культурой, улучшать физическое и духовное состояние [1].

Для успешного вовлечения студенчества в физкультурно-спортивную деятельность может помочь мотивация. Чтобы работа была продуктивной, необходимо изучать источники побудительных сил, благодаря которым можно действительно мотивировать студентов. Мотивация здесь является процессом побуждения к какой-либо деятельности для достижения желаемого результата. Именно мотивация помогает личности формировать цель, достигать её и в качестве результата удовлетворять потребности, в том числе и в сфере физкультурно-спортивной деятельности [4; 5].

Часто на занятиях по физической культуре студенты неохотно выполняют учебные задания, выполняют упражнения, участвуют в играх. Что же делать в таких ситуациях? Именно здесь может помочь мотивация.

Мотивы посещения занятий могут различаться: одни посещают занятия для укрепления здоровья и физического развития; другие преследуют цель получение зачёта и избежание возможных «санкций» и «неприятностей» из-за прогулов и невыполнения тестов и нормативов.

Для того, чтобы легче было подготовить студентов к занятиям физической культурой и спортом, необходимо знать виды мотивов [6].

1. Оздоровительные – это возможность показать студентам, что здоровье важно и его необходимо укреплять.
2. Двигательно-деятельностные.
3. Соревновательно-конкурентные, направленные на улучшение спортивных достижений.
4. Эстетические, для улучшения внешнего вида, привлекательности фигуры и впечатления, производимого на окружающих.

5. Коммуникативные, для привлечения студентов к совместным занятиям, налаживания коммуникации.

6. Познавательно-развивающие, призванные познать свой организм и его резервные возможности, а также впоследствии улучшить их.

7. Творческие.

8. Профессионально ориентированные, призванные обеспечить становление профессиональных качеств будущего специалиста.

9. Административные, для успешной сдачи зачётов, выполнения программы обучения.

10. Психолого значимые, для улучшения психического состояния личности, устранения отрицательных эмоций.

11. Воспитательные, для развития физических качеств, волевых навыков и самоконтроля.

12. Статусные, для развития жизнестойкости и устранения конфликтных ситуаций.

Был проведён опрос среди студентов второго курса на тему данной статьи. В опросе приняли участие 20 студентов в возрасте 19–20 лет; из них девушек – 60% и юношей – 30%.

Первый вопрос был довольно простой: «Посещаете ли вы «пары» по физической культуре»?

Большинство опрошенных ответили, что они занятия посещают. Есть те, кто иногда это делают, но также существуют студенты, которые периодически на них отсутствуют по причине наличия медицинского освобождения или банальных прогулов.

с какой целью вы посещаете занятия?

20 ответов

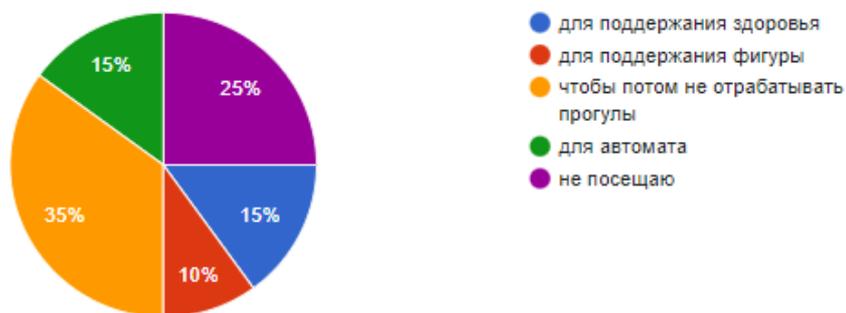


Рис. 1

Следующий вопрос заключался в цели посещения занятий. Были предложены наиболее популярные варианты ответа. Рассмотрев диаграмму, можно понять, что большинство всё-таки ходят на пары по физической культуре, чтобы потом не отрабатывать прогулы, но есть и те, кто следит за своим здоровьем.

На вопрос: «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом самостоятельно?», ответы разделились: 40% ответили «нет», столько же ответили «да».

Среди способов повышения мотивации к физкультурным занятиям наиболее популярными ответами студентов было получение зачета или «самозачета», а также забота о своём здоровье, красивая фигура, развитые физические качества.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций. Ч. 2 / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.

3. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образо-

вание: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (Всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

4. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социологическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (Всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 129–136.

5. Александров С.Г. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228.

6. Алмагамбетова Д.Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов / Д.Т. Алмагамбетова // Психология, социология и педагогика. – 2014. – №7 – С. 25–29.

7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.