

Чепига Артем Олегович

старший преподаватель

Институт военного обучения

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Таганрог, Ростовская область

Мазуркевич Елена Алексеевна

преподаватель

ГБУ ДО РО «СШОР №13»

г. Таганрог, Ростовская область

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УНИВЕРСИТЕТЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются педагогические условия формирования устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательной среде университета. Показано, что обязательное присутствие физической культуры в учебном плане само по себе не обеспечивает заинтересованного отношения обучающихся к двигательной активности. Существенное значение имеют содержание занятий, характер взаимодействия преподавателя и студента, возможность выбора, учет исходной физической подготовленности и постепенное включение самостоятельной работы. Особое внимание уделено переходу от внешней мотивации, связанной с необходимостью получения зачета и выполнения установленных требований, к внутренней мотивации, основанной на осознанной ценности физической активности. Сделан вывод о том, что результативность физического воспитания в вузе следует оценивать не только по текущим показателям физической подготовленности, но и по способности студента самостоятельно поддерживать необходимый уровень двигательной активности.*

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенты, университет, мотивация, педагогические условия, двигательная активность, самостоятельные занятия.

Введение.

Физическая культура занимает особое место в образовательном процессе университета. В отличие от большинства учебных дисциплин она непосредственно связана не только с освоением знаний, но и с двигательной деятельностью, формированием привычек и отношением человека к собственному физическому состоянию. По этой причине педагогический результат занятий физической культурой нельзя сводить исключительно к выполнению нормативов или получению зачета.

Для преподавателя принципиально важно, какое место физическая активность занимает в системе личных приоритетов студента. Если обучающийся занимается только потому, что дисциплина включена в учебный план, такая активность обычно сохраняется до тех пор, пока действует внешний контроль. Иная ситуация возникает тогда, когда студент понимает назначение занятий, видит собственный прогресс и способен самостоятельно выбирать приемлемые формы физической активности.

Проблема мотивации к занятиям физической культурой остается актуальной для российского высшего образования. Исследования последних лет показывают, что отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности формируется под воздействием комплекса факторов: личных интересов, состояния здоровья, предыдущего двигательного опыта, условий обучения, содержания занятий и характера взаимодействия с преподавателем [1–5].

Цель работы – определить педагогические условия, способствующие формированию устойчивой мотивации студентов университета к занятиям физической культурой и спортом. В работе использованы методы анализа и обобщения научно-педагогической литературы, сравнения подходов к организации физического воспитания студентов и систематизации опубликованных результатов исследований.

Мотивация как педагогическая проблема физического воспитания.

Мотивация в физическом воспитании имеет неоднородную структуру. Студент может посещать занятия, поскольку этого требует учебный план, стремиться улучшить физическую форму, повысить работоспособность, общаться со сверстниками или заниматься конкретным видом спорта. Нередко несколько мотивов действуют одновременно.

В исследовании И. В. Вашляевой, Н. Н. Шуралевой и И. С. Кудрявцева показано, что студенты связывают занятия физической культурой не только с физическим состоянием, но и с более широкими аспектами собственной жизнедеятельности [5]. Сходные результаты представлены в работах, посвященных мотивации студентов различных учебных групп [3; 4].

Для педагогики существенен не столько сам перечень мотивов, сколько их устойчивость. Внешняя мотивация позволяет организовать деятельность, но не всегда сохраняется после прекращения обязательного контроля. Поэтому одна из задач преподавателя состоит в постепенном создании условий, при которых студент начинает видеть в физической активности личную ценность.

Такой переход не происходит автоматически. Он требует изменения характера учебного процесса. Физическое воспитание должно давать обучающемуся возможность понять собственные физические возможности, увидеть динамику результатов и приобрести практический опыт самостоятельного выбора нагрузки.

Осмысленность учебной деятельности.

Первым педагогическим условием является осмысленность выполняемых действий. Студенту недостаточно знать последовательность упражнений. Желательно, чтобы он представлял, почему используется конкретное упражнение, какие физические качества оно развивает и каким образом нагрузка связана с поставленной задачей.

На практике эта составляющая иногда остается на втором плане. Преподаватель, располагая ограниченным временем, сосредотачивается на организации занятия и контроле техники, тогда как объяснение логики тренировочного

процесса сокращается до минимума. В результате студент выполняет задания, но не всегда способен самостоятельно воспроизвести принципы построения нагрузки.

Целесообразно включать краткие пояснения непосредственно в практическое занятие. Например, при работе над выносливостью можно объяснить причины различий в интенсивности отдельных отрезков, а при развитии силы – обратить внимание на технику, последовательность упражнений и восстановление.

Подобное сопровождение не превращает практическое занятие в лекцию. Напротив, оно делает двигательную деятельность понятной и постепенно расширяет самостоятельность обучающегося.

Индивидуализация без снижения требований.

Студенческая группа почти всегда неоднородна. В нее входят обучающиеся с различным спортивным опытом, уровнем физической подготовленности и отношением к конкретным видам активности. Поэтому одинаковая нагрузка может оказаться недостаточной для одного студента и чрезмерной для другого.

Личностно ориентированный подход к физическому воспитанию предполагает учет индивидуальных особенностей обучающихся при сохранении общих образовательных требований [2]. Речь не идет об отказе от контроля или произвольном снижении нагрузки. Задача преподавателя заключается в выборе адекватного способа достижения требуемого результата.

Практически это может выражаться в изменении объема упражнения, количества повторений, темпа или сложности задания. При этом студент должен понимать, почему его нагрузка отличается от нагрузки другого обучающегося.

Индивидуализация особенно важна для студентов с невысокой исходной подготовленностью. Постоянное сопоставление их результатов с результатами наиболее сильных одноклассников способно закреплять ощущение неуспешности. Более продуктивным представляется сочетание общих требований с оценкой индивидуальной динамики.

Вариативность и возможность выбора.

Следующим условием является разумная вариативность содержания занятий. Она позволяет учитывать интересы студентов и уменьшать однообразие учебной деятельности.

Речь не обязательно идет о радикальном изменении программы. Даже внутри традиционного занятия преподаватель может использовать различные формы работы, сочетать индивидуальные, парные и групповые упражнения, предлагать несколько вариантов выполнения одинаковой по педагогическому смыслу задачи.

Отдельного внимания заслуживает использование современных видов двигательной активности. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев и А. С. Смирнов исследовали возможности применения лазертага в физическом воспитании студентов и отметили выраженный интерес обучающихся к такой форме занятий [9].

Однако новизна сама по себе не должна становиться педагогической целью. Через некоторое время любой новый вид активности становится привычным. Более значимо другое: студент получает опыт выбора и учится соотносить собственные интересы с задачами физического развития. В перспективе именно этот навык позволяет человеку самостоятельно выбирать приемлемые формы физической активности уже вне образовательной организации.

Педагогическая обратная связь.

Контроль является необходимой частью физического воспитания, но его функция не должна ограничиваться выставлением оценки.

Для студента результаты тестирования приобретают педагогический смысл только тогда, когда он понимает, что именно изменилось и почему. Если контроль проводится несколько раз в течение учебного периода, появляется возможность использовать его как обратную связь.

Преподаватель может показать динамику показателей, обратить внимание на сильные стороны подготовки и обозначить одно-два направления, требующих дополнительной работы. Такой формат значительно полезнее простого сообщения результата.

В этом отношении важно избегать ситуации, когда вся учебная работа фактически сводится к подготовке к очередному нормативу. Норматив характеризует отдельный результат, тогда как физическое воспитание представляет собой более широкий процесс.

Профессиональная направленность.

Мотивация может усиливаться, когда студент понимает связь физической подготовленности с будущей профессиональной деятельностью.

А.А. Русаков и В.Р. Кузекевич на примере педагогического вуза показывают возможности включения профессионально-прикладной физической подготовки в содержание занятий [8]. Подобный принцип может использоваться и применительно к другим направлениям подготовки.

При этом профессиональная направленность не обязательно означает использование специальных упражнений. В ряде профессий существенное значение имеют способность длительно сохранять работоспособность, переносить статическую нагрузку, быстро восстанавливаться после напряженной деятельности или грамотно организовывать собственный двигательный режим.

Объяснение таких связей позволяет студенту иначе воспринимать дисциплину. Занятия становятся частью профессионального становления, а не изолированным элементом учебного расписания.

Формирование самостоятельности.

Наиболее важным долговременным результатом физического воспитания представляется способность студента самостоятельно организовывать физическую активность.

Этот навык необходимо формировать постепенно. Н. А. Рыбачук рассматривает обучение студентов самостоятельной работе по физической культуре как специальную педагогическую задачу [7]. Т. А. Зенкова также обращает внимание на значение самостоятельной двигательной активности студентов [6].

Простейшей формой такой работы может быть самостоятельный подбор нескольких упражнений для разминки или восстановления. В дальнейшем студенту

можно предложить составить короткий тренировочный комплекс, определить последовательность упражнений и обосновать выбор нагрузки.

Важно, чтобы самостоятельная работа не превращалась в формальное задание. Ее смысл состоит в передаче студенту части ответственности за собственную физическую подготовку.

Цифровые средства – приложения, шагомеры, спортивные часы – могут дополнять этот процесс, но не должны подменять его. Само наличие числовых показателей еще не формирует грамотного отношения к физической активности. Студент должен уметь понимать эти данные и соотносить их с собственным самочувствием и тренировочной задачей.

Роль преподавателя.

При таком подходе меняется и функция преподавателя. Он остается организатором учебной деятельности и контролирует безопасность выполнения упражнений, но одновременно выступает консультантом, который помогает студенту понять логику физической подготовки.

Педагогическая требовательность при этом не исключается. Более того, понятные и последовательно применяемые требования являются необходимым условием учебной дисциплины. Однако их желательно сочетать с объяснением, индивидуальной обратной связью и возможностью увидеть собственный прогресс.

Исследования последних лет показывают, что педагогические условия формирования мотивации связаны не с одним отдельным методом, а с организацией образовательной среды в целом [1]. Поэтому недостаточно изменить одно упражнение или добавить новый вид спорта. Существенна согласованность содержания, методов контроля и характера взаимодействия преподавателя со студентами.

Заключение.

Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой следует рассматривать как самостоятельную педагогическую задачу университета.

Обязательное посещение занятий обеспечивает необходимую организационную основу, однако не гарантирует, что физическая активность станет частью образа жизни студента. Для этого необходимы осмысленность выполняемых упражнений, индивидуализация нагрузки, вариативность содержания, понятная обратная связь и постепенное расширение самостоятельности.

Особую роль играет преподаватель, который связывает практическую двигательную деятельность с образовательным содержанием и помогает студенту увидеть индивидуальный результат.

В таком случае физическое воспитание выполняет не только текущую учебную функцию. Его результатом становится сформированная способность самостоятельно поддерживать необходимый уровень двигательной активности после завершения обязательного курса физической культуры.

Список литературы

1. Педагогические условия формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом / А. С. Королев, А. А. Ларченко, Ю. Ю. Андреева, Д. С. Бурцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 12. – С. 48–53. – EDN WPOGCO.

2. Кузнецова, З. В. Применение личностно-ориентированного подхода в процессе формирования мотивации к занятиям физической культурой / З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9, № 2. – С. 46–53. – DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-46-53.

3. Мотивация студентов к обучению в вузе и к занятиям физической культурой / Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма, И. Л. Бондарчук [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 2 (228). – С. 62–65.

4. Мотивация студентов специального учебного отделения Сибирского федерального университета к занятиям физической культурой / Л. И. Александрова, М. Ю. Лубнина, Т. В. Утешева [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5. – С. 24–29. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p24-29.

5. Вашляева, И. В. Исследование мотивационных факторов к занятиям физической культуры и спортом студентов / И. В. Вашляева, Н. Н. Шуралева, И. С. Кудрявцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 53–57. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p53-57.

6. Зенкова, Т. А. Поиск направлений физической культуры в самостоятельной работе студентов / Т. А. Зенкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 142–146. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p142-146.

7. Рыбачук, Н. А. Эффективность мета методики для обучения студентов самостоятельной работе по физической культуре / Н. А. Рыбачук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7, № 3. – С. 63–69. – DOI 10.47475/2500-0365-2022-17309.

8. Русаков, А. А. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов в условиях педагогического вуза / А. А. Русаков, В. Р. Кузкевич // Преподаватель XXI век. – 2023. – № 2. – С. 210–219. – DOI 10.31862/2073-9613-2023-2-210-219.

9. Алексеева, Н. Д. Лазертаг в физическом воспитании студентов / Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. С. Смирнов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 6–9. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p6-9.