

региона» тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук Москва 2011 г. Стр.-252

3. Тозик О.В. “Повышение функциональных резервов организма учащихся старших классов средствами физического воспитания” тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук Москва. 2011 г. Стр.-143.

МОТИВАЦИЯ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

КОБЕЦ Е.А.

*Преподаватель кафедры ТМФК,
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
Гомель, Республика Беларусь*

ТРОФИМОВИЧ И.И.

*Аспирант,
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
Гомель, Республика Беларусь*

Необходимость сбережения и укрепления здоровья юного поколения – одна из основных задач современного общества. Актуальность исследования определена тем, что в минувшие годы прослеживается внезапное смещение в худшую сторону состояния здоровья и физической подготовленности обучающейся молодёжи Республики Беларусь [2]. По мнению исследователей, основной причиной ухудшения здоровья студенческой молодежи является низкий объем двигательной активности, что отражается на функционировании множества систем организма, в особенности сердечно-сосудистой системы (ССС), что ведет к ухудшению работы всего организма.

Слабая мотивация у учащихся к занятиям физической культурой — представляет собой одну из проблем физического воспитания в высшей школе. Основными мотивами, побуждающими студенток к занятиям физической культурой, являются те, роль которых, непосредственно сопряжена с сутью физической культуры: укрепление здоровья, корректировка телосложения, снятие нервного напряжения, активный отдых. Однако, 30% обучающихся девушек приводили те либо иные мотивы «пассивности», «неучастия», большая часть которых носила вид «ситуационных»: «не хватает времени», «лень», «не могу себя заставить».

Развитию стабильной внутренней мотивации студенток к занятиям физической культурой в большей степени мешает принцип нормативного подхода к занятию, когда учитываются не интересы учащихся, а соответствие учебному плану, программе, необходимость выполнения контрольных нормативов. Как следствие, пропадает заинтересованность к самой дисциплине, уменьшается посещаемость и результативность занятий [1,2].

В возрасте 17-20 лет девушки уделяют особенное внимание красоте, гибкости, физической активности собственного тела и по этой причине стараются заниматься упражнениями, которые содействуют формированию гармоничного телосложения. Большинству студенток не нравятся определенные традиционные средства физического обучения, применяемые на занятиях по физической культуре. Именно поэтому применение на занятиях оздоровительных гимнастик и некоторых видов фитнеса неизменно вызывает повышенный интерес учащихся.

Для изучения мотивационно-потребностной сферы учащихся, нами было проведено анкетирование со студентками трех курсов подготовительной группы биологического факультета, посещающих занятия по физической культуре два раза в неделю [Таблица 1].

Таблица 1.

Перечень вопросов для студенток с целью изучения их мотивационно-потребностной сферы к занятиям физической культурой

Вопрос анкеты (да/нет)	% положительных ответов
1. Считаете ли вы себя здоровым человеком?	43
2. Имеются ли у Вас медицинские ограничения к выполнению физических упражнений?	36
3. Считаете ли вы себя спортивным человеком?	24
4. Считаете ли вы физическую культуру нужным (обязательным) предметом?	73
5. Посещаете ли вы занятия по физической культуре в ВУЗе?	86
6. Нравятся ли вам занятия по физической культуре в ВУЗе?	48
7. Удовлетворяет ли вас качество проведения занятий по физической культуре в ВУЗе?	43
8. Нужны ли изменения в структуре занятия по физической культуре в ВУЗе?	76
9. Знакомы ли вам какие-либо направления фитнеса?	92
10. Знаете ли вы направления фитнеса оздоровительной направленности?	74
11. Знаете ли вы направления фитнеса спортивной направленности?	52
12. Заинтересовали бы вас занятия по физической культуре с использованием различных видов фитнеса?	94

Подводя итоги анкетирования, возможно совершить вывод, что увеличился процент учащихся не пропускающих занятия (86%), позитивная динамика (94%) прослеживается в проявлении заинтересованности девушек к занятиям физической культурой при использовании на занятии наиболее популярных видов фитнеса, как спортивного, так и оздоровительного. Большинство (78,3 %) студенток считают физическую культуру обязательным предметом, следовательно, понимают благотворное влияние регулярных занятий физической культурой на повышение умственной и физической работоспособности, успеваемости и поддержание жизненного тонуса.

Также к факторам, стимулирующим формирование потребности к занятиям физической культурой, можно отнести осведомленность студенток об оздоровительных (74%) и спортивных (52%) направлениях фитнеса (шейпинг, аэробика, стрейтчинг, калланетика, йога, дыхательная гимнастика, пилатес) и использование их в учебном процессе (94%).

Таким образом, мы подошли к заключению, что постепенное, грамотное внедрение в учебный процесс, по физическому воспитанию студенток, различных видов фитнеса, будет содействовать увеличению их мотивации к занятиям, стимулировать их приобщение к здоровому образу жизни, способствовать регуляции психоэмоционального состояния, позволит более полно овладеть техникой исполнения упражнений, обеспечивая усовершенствование физической подготовленности и содействуя большей эффективности и интенсификации учебного процесса.

Список литературы

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298.
 2. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В., Лагутенков В.Г. Мотивация здорового образа жизни // *Известия Института систем управления СГЭУ*. – 2015. – № 1(11). – С. 61-64.
-