

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СТУДЕНТОК ВУЗа**

*Гродненский государственный медицинский университет,  
Гродно, Беларусь*

Актуальность. Процесс формирования положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями многокомпонентен и длителен. Начинается он задолго до осознанно возникающего желания заниматься тем или иным видом спорта. Пример родителей, сидящих на скамейке и внимательно наблюдающих за ребенком, вряд ли воспитает потребность к самостоятельной активной физической деятельности. По мере взросления, человек сталкивается с большим количеством примеров как положительных, так и негативных, влияющих определенным образом. Нет более длительного периода времени, когда возможно и должно сформировать у подрастающего поколения представление и потребность к здоровому образу жизни, а самостоятельные занятия физическими упражнениями – одна из его составляющих. Качество и успешность этого процесса зависит от профессионализма учителя, его личностных качеств, умением обеспечить структурно-функциональный подход

к физическому воспитанию в единстве теоретического и практического компонентов. Параллельно решая задачу формирования знаний и умений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Следует признать, что в настоящее время мотивы и интересы студентов идут в разрез с педагогическими требованиями. Пассивность на занятиях, безразличие к оценке своего состояния, вследствие чего эффект обязательных занятий не способствует продуктивности умственной деятельности, что отражается на низкой успеваемости студентов. В современном обществе непродуктивно привлекать к физкультуре и спорту административным путем. По мнению современных ученых Бальсевича В.К., Блеера А.Н., Виленского М.Я., Ковалева Н.К., Кузина В.В., Начинской С.В., Сячина В.Д., Травина Ю.Г. и других, если в ближайшее время не принять радикальных мер в области оздоровительной физической культуры, негативные последствия нерациональной двигательной активности скажутся не только на соматическом здоровье и функциональной двигательной полноценности современной молодежи, но и на биологических основах будущих поколений [1, 2, 3].

Целью нашего исследования явилось совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию в вузе, путем учета интересов и мотивов студенток к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Методика исследования. Основным объектом нашего социологического исследования явились студентки 3–4 курсов лечебного факультета ( $n = 72$ ). С целью выявления основных мотивационных факторов к занятиям самостоятельными занятиями физическими упражнениями была разработана анкета, содержащая группы вопросов. Ответы на них позволили узнать мнение занимающихся о применяемых на занятиях физической культуры программах, их мотивации и интересах.

Результаты исследования. Основными мотивами к самостоятельной активной физической деятельности выступают: интересы, потребности, цель. Именно в такой последовательности, как нам кажется, будет формироваться правильная мотивация. Рассмотрим последовательно. Молодой человек или девушка, получая образование (среднее, специальное, высшее), постоянно находятся в определенной среде, что формирует их интерес к чему либо. Любой человек хочет быть лучше, интереснее для окружающих. Так формируется представление об эталонном макете поведения, знаний, умений и т.д. Затем «разрабатывается» алгоритм действий и в конечном итоге достижение поставленной цели. Большинство студентов посещающих занятия физической культуры и, особенно, спортивные секции, высоко мотивированы.

Анализ результатов проведенного социологического исследования, показал, что каждая студентка имеет личный мотив и в группе анкетированных, мнения по этому вопросу весьма разнообразны. Так, большинство студенток считают необходимыми самостоятельные занятия физическими упражнениями, и небольшая часть, что «нет в них необходимости». К сожалению,

высказывались единичные мнения «безразличного отношения» к данной форме занятий.

Полученные данные свидетельствуют, что большинство студенток медицинского ВУЗа посредством такой формы занятий желают «улучшить свой внешний вид» (36,6 %), получить оздоровительный эффект (34,6 %) (табл. 1). Урочные занятия физической культурой, по их мнению, не в полной мере могут удовлетворить их потребностям, вследствие чего, возникает необходимость в дополнительных самостоятельных занятиях, учитывающих их интересы.

Таблица 1

Основные мотивы к самостоятельным занятиям физической культурой

Мотивационные факторы	Количество студенток, (%)
Оздоровление	34,6
Коррекция фигуры, походки	36,6
Получение зачета по физической культуре	11,5
Способ общения	8,3
Разрядка, переключение	9

Анализ и интерпретация полученных сведений, определяющих интерес студенток к различным видам физических упражнений показал, что лидирует в рейтинге: занятия аэробикой (49,6 %) и шейпингом (43,4 %) (табл. 2).

Таблица 2

Рейтинг предпочтений в самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Спортивная специализация	Количество студенток, (%)
Аэробика	49,6
Шейпинг	43,4
Упражнения на тренажерах	30,7
Плавание	25,5
Спортивные игры	11,7
Оздоровительный бег	5,5

О желании заниматься атлетической гимнастикой и используя с этой целью различные тренажеры, сообщило 30,7 % респондентов. Данный факт, с нашей точки зрения, связан, прежде всего, с настороженностью студенток в вопросе формирования и коррекции фигуры такими средствами. Среди этой

группы анкетированных бытует мнение, что работа на тренажерах способствует только развитию мышечной силы, что не является их целью.

Плавание – 25,5 % опрошенных, назвали как желаемое средство в достижении поставленных задач. Еще более низкий процент желающих хотят заниматься спортивными играми (11,7 %) и оздоровительным бегом (5,5 %).

Выводы. На основании проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Студентки мотивированы к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и эти мотивы различны.

2. Наиболее предпочтительными являются коррекция фигуры, походки (36,6 %) и оздоровление (34,6 %).

3. В качестве основного средства самостоятельных занятий физическими упражнениями, наибольший интерес у студенток вызывает аэробика (49,6 %) и шейпинг (43,4 %).

Полученные данные свидетельствуют о том, что самостоятельные занятия физическими упражнениями должны содержать упражнения, вызывающие наибольший интерес у студенток. В этой связи, аэробика и шейпинг в содержании самостоятельных занятий должны быть включены обязательно.

#### **Литература:**

1. Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов: учебное пособие. / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев; под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко:– Санкт-Петербург: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.

2. Григоревич, В.В. Теоретико-методические аспекты физического самовоспитания студентов в контексте управляемой самостоятельной деятельности / В.В. Григоревич, С.К. Городилин // Пути усовершенствования учебного процесса. Самостоятельная работа студентов как форма личностно ориентированного обучения и способ повышения творческой активности студентов : материалы межвузовской науч.-метод. конф. / отв. ред. В.А. Снежицкий. – Гродно: ГрГМУ, 2012. – С.60-62.

3. Григоревич, В.В. К проблеме личностно ориентированного физического воспитания студентов ВУЗов / В.В. Григоревич, С.К. Городилин // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: Е.С. Григоревич [и др.]. – Минск : БГМУ, 2013 – С. 65-66.