

МОТИВАЦИЯ, КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

*Гриб Е.В., Попко И.А., Мельников А.П. магистр пед. наук
Белорусский государственный медицинский университет
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Цель физической культуры – сформировать у студента умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни. Крепкое здоровье, закалка и всесторонняя физическая подготовленность способствуют повышению производительности труда, предупреждают заболевания, повышают творческую активность человека, физически развитые и закаленные люди успешнее справляются со своей профессиональной работой в любых условиях, быстрее овладевают новыми производственными умениями и навыками.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, важной составляющей частью которого является двигательная активность, были и остаются актуальными. Особенное значение они приобретают, когда потребность в физической активности необходимо сформировать у студентов медицинского университета – будущих врачей. Успешно реализовать это возможно во время занятий физической культуры и только при понимании мотивирующих факторов у занимающихся. Это поможет осуществлять процесс физического воспитания целенаправленно. Важность формирования мотивации к занятиям физической активностью, делает предпринятое исследование актуальным.

Студенчество — это социальная группа, которая имеет высокие риски, связанные с необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения, формированием межличностных взаимоотношений вне семьи на фоне продолжающихся физиологических изменений, связанных с процессом созревания. На сегодняшний день, к сожалению, лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи.

Двигательная активность человека – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная потребность. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм и является причиной развития различных заболеваний во взрослом возрасте. Физическая культура является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни. Однако, несмотря на все ее преимущества, не все люди занимаются физической культурой постоянно и с удовольствием.

Мотивация это один из ключевых факторов, влияющих на активность в занятиях физической культурой. Мотивация (от лат. moveo – двигаю) – общее название для процессов, методов, средств побуждения, учащих к продуктивной познавательной деятельности, активному освоению содержания образования. Приказы и наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни если всем этим не управляет осознанная мотивация.

Цель и задачи. Поиск методов повышения уровня мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой посредством внедрения новых форм проведения занятий. Выявить условия благоприятные для повышения мотивационной сферы.

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы и анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение: Традиционные формы проведения занятий по физической культуре включают в себя – обязательные учебные занятия: практические и теоретические, самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом, физические упражнения в режиме дня, массово оздоровительные физкультурно-спортивные в режиме дня. Использование названных форм физической культуры должно обеспечить выполнения студентами двигательной активности в объеме 10-14 часов в неделю.

В анкетном опросе приняли участие 450 студентов 1-4 курсов специального учебного отделения (СУО) Белорусского государственного медицинского университета, обладающие разным двигательным и социальным опытом. Им было предложено ответить на вопросы, которые были условно разделены 4 группы, содержащие мотивы к занятиям физической культурой в университете.

Таблица. Группы мотивов анкетного опросника

Группы мотивов			
Здоровье	Фигура	Эмоции	Социум
-укрепление здоровья, -развитие двигательных качеств, -борьба с гиподинамией, -профилактика заболеваний.	-совершенствование фигуры, -укрепление мышечного тонуса, -корректировка веса, -быть привлекательным для противоположного пола	-понижение уровня стресса, -повышение самооценки, -получения от знаний удовольствия	-смена обстановки, - получение знаний по здоровому образу жизни, -разнообразие процесса учебы

Анализ полученных данных выявил мотивационно-ценностные ориентации и предпочтения в сфере физического воспитания у студентов.

Так, основными мотивами для занятий физкультурой являются: улучшение уровня здоровья (1,55 %); 2,21% опрошенных занимаются физкультурой, чтобы справиться со стрессом и повысить самооценку и уверенность в себе. К сожалению 24% студентов посещают занятия по физкультуре вынужденно, т.к. только посещая занятия они смогут участвовать в итоговой аттестации (получение зачета). Выявлены предпочтения студентов к месту проведения занятия и двигательной активности основанных на их эмпирическом опыте и во время обучения в университете: 63,9% отдали предпочтение тренажерному залу; 37,3% выбрали Терренкур (тропа здоровья); 25% студентов интересны занятия в зале аэробики (все ответившие таким образом – девушки); 8,9% с удовольствием станут заниматься, если занятия будут проводиться на открытом воздухе на стадионе. Из видов физических упражнений лидирующее место по двигательной активности занимает оздоровительная ходьба – 49,4%; предпочтение силовой тренировке отдадут 44,3% респондентов. С небольшим отрывом на третьей позиции находится плавание, его указали 42,4% студентов. Далее следует аэробика, ее, как средство выбрали 38,6% занимающихся; циклической аэробной нагрузкой – оздоровительным бегом и скандинавской ходьбой хотели бы заниматься 11% и 8,9% принявших в опросе студентов соответственно.

Мотивация является одним из ключевых факторов, влияющих на активность в занятиях физической культуры, важное влияние имеет – место проведения занятия, и вид двигательной активности.

Выводы. Для повышения мотивации на занятиях по физической культуре кроме традиционных форм, необходимо использовать новые направления, разнообразные методы и средства физической культуры, способствующие повышению интереса у студентов с различным уровнем здоровья, физической подготовленности и потребностей. Полученные данные позволят оперативно корректировать содержание занятий, выбирая наиболее интересные для студентов виды и формы физической активности. Список литературы:

Литература

1. Пуни А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов/ А.В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004-С. 16-36.
2. Пономаренко А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов/ А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов // Молодой ученый. -- 2013. -- №1. -- С. 356-358.