

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ПОДДЕРЖАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕРЕЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Работа представлена кафедрой теории и методики физической культуры
РГПУ им. А. И. Герцена.*

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор Г. Н. Пономарев

В статье рассматриваются возможности средств и методов физического воспитания студентов по формированию у них устойчивой мотивации к поддержанию двигательной и социальной активности.

Ключевые слова: *физкультурно-спортивная деятельность, двигательная и социальная активность, интересы, мотивы.*

O. Tarasova

IMPROVING OF STUDENTS' MOTIVATION FOR MAINTAINING PHYSICAL AND SOCIAL ACTIVENESS THROUGH SPORTING ACTIVITIES

The article is devoted to the opportunities of the means and methods of students' physical training used in order to form steady motivation for maintaining physical and social activeness.

Key words: *physical training and sport, physical and social activeness, interests, motives.*

Быстро меняющаяся экономическая, социальная и политическая ситуация в стране предъявляет повышенные требования к выпускникам вузов. Качественные знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, помогают сегодняшним студентам успешно конкурировать на рынке труда. На

протяжении всего периода обучения в вузе студенту дают не только комплекс знаний по определенным дисциплинам, но и учат умения думать, искать информацию, делать выводы и принимать решения. Сформированные за годы пребывания в вузе навыки общения, организации и самоорганизации, управления

и самоуправления, самообразования, саморегуляции позволяют выпускнику получить конкурентные преимущества.

При подготовке специалистов в области менеджмента особые требования предъявляются к профессионально важным качествам эффективного руководителя. Это прежде всего его приобретенные способности управлять коллективом, формирование культуры организации, создания рабочей атмосферы, знание системы управления, производственных технологий и его компетенция в той области, в которой ему предстоит непосредственно осуществлять свою деятельность. Реализация этих профессионально значимых качеств на самом высоком уровне становится возможным при проявлении социальной активности, которые успешно формируются и в процессе занятий физической культурой [3, с. 119–120].

Научные исследования фиксируют снижение физической подготовленности, а уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны вызывает серьезные опасения. В образовательном пространстве вуза дисциплина «Физическая культура», комплексно решая задачи содействия гармоничному развитию личности, сохранения и укрепления здоровья студентов в период напряженного умственного труда во время учебы, формирование профессионально важных психофизических качеств должна обеспечивать надежность в будущей профессиональной деятельности специалиста [1, с. 19–22].

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью. Проведенный анкетный опрос предпочтений студентов ($n = 133$) 1-го и 2-го курсов к занятиям физической культурой и различными видами спорта в Санкт-Петербургской академии управления и экономики показал, что регулярную физическую тренировку (4–6 раз в неделю) проводит не более 3–12% студентов 1, 2-го курсов. Так, утренней гимнастикой занимаются 9% студентов 1-го курса и 12% студентов 2-го курса факультета менеджмента. На факультете социального управления – аналогичные результаты – 6 и 11% соответствен-

но. Более предпочтительно выглядят ответы студентов, занимающихся различными видами физических упражнений 2–3 раза в неделю, что можно считать вполне удовлетворительным отношением к вопросам поддержания режима двигательной активности. Диапазоны занимающихся в таком режиме двигательной деятельностью составляют от 3 до 41% от общего числа опрошенных студентов в зависимости от вида двигательной активности. Больше всего занимающихся представлено спортивными играми 41 и 31% среди студентов 1-го и 2-го курсов факультета менеджмента и 25 и 50% среди студентов 1-го и 2-го курсов факультета социального управления.

Походы выходного дня как форму активного отдыха и поддержания естественного фона двигательной активности избрали 22 и 34% студентов факультета менеджмента и 16 и 22% – студентов социального управления. Не меньший интерес представляют для них занятия по легкой атлетике. При этом 29 и 30% респондентов факультета социального управления отдали ей свои предпочтения, в то время как на факультете менеджмента эти показатели составили 19 и 9% соответственно.

Однако основная масса студентов от 51 до 91% в различных группах и факультетах не занимаются лыжным спортом, единоборствами, не посещают дни здоровья, не принимают участия в походах выходного дня, туристических походах, не занимаются закаливанием, т. е. они фактически проявляют невысокую социальную активность по отношению к физической культуре, пренебрегая своим собственным социальным статусом, не заботясь о физической культуре личности, отвергая здоровый образ жизни.

Проанализировав ответы на вопросы анкеты: «Какими видами физической активности вы бы хотели заниматься?» и «Какими видами физической активности вы занимаетесь?», мы рассчитали индекс потребности и индекс реальной активности в занятиях физическими упражнениями (по методике предложенной А. Н. Николаевым).

Так, у студентов 1-го курса факультета менеджмента индекс потребности – 1,46, а индекс активности – 0,74, а на 2 курсе индексы

имеют значения – 1,67 и 0,88, на факультете социального управления – 1-й курс – 1,50 и 0,87, 2-й курс – 1,52 и 0,81 соответственно. Полученные в результате опроса данные позволили сделать вывод о том, что значительное количество студентов СПб академии управления и экономики слабо мотивированы к занятиям физическими упражнениями. Позитивные мотивы к процессу своего физического совершенствования зависят от реальной потребности к поддержанию двигательной активности.

А ведь потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. [2; 6, с. 13].

Исследовав отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности в Академии, куда относятся не только учебные занятия, но спортивно-массовые мероприятия, такие как «Веселые старты», спортивные праздники открытия и закрытия Спартакиады Академии, соревнования по 6 видам спорта, турниры первокурсников мы выяснили, что избегают участия в физкультурно-спортивной деятельности 22% опрошенных, 16% принимают участие только эпизодически, еще 25% ходят только на учебные занятия ради зачета, 29% студентов отметили, что физкультурно-спортивная деятельность представляет интерес не только как учебная, но и как форма активного отдыха. И только 8% активно участвуют в учебных и различных спортивно-массовых мероприятиях.

С другой стороны, среди основных причин, препятствующих занятиям физическими упражнениями, студенты указали на следующие недостатки: отсутствие времени (40% от общего числа опрошенных), нехватка знаний в области физической культуры для организации самостоятельных занятий (11%), отсутствие инвентаря и спортивной формы

(8%), отсутствие выбора вида спорта (5%), слабая организация массовой физкультурно-оздоровительной работы в Академии (10%). В то же время около 26% студентов вообще не задумывались о причинах.

Наметившаяся тенденция к переориентации вузовских программ в сторону спортивно-ориентированного физического воспитания создает положительный эффект для регулярных занятий физической культурой в студенческой среде. Однако требует от вуза достаточной материально-технической базы, так как одним из аспектов такого направления является предоставление студенту возможности свободного выбора вида спорта. А это, к сожалению, в современных условиях может позволить себе не каждый вуз. Вместе с тем обеспечение условий для занятий физическими упражнениями и спортом может оказать положительное влияние не только на их двигательную, но и социальную активность.

Важным звеном повышения активности в физкультурно-спортивной деятельности и общественной практике является формирование мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями и профессиональной деятельности. Они во многом определяют содержание и направленность аудиторной и внеаудиторной деятельности студентов.

Необходимость повышения двигательной и социальной активности студентов, неоднозначность их отношений к физкультурно-спортивной деятельности, условий обеспечения занятий физическими упражнениями непременно должны найти отражение в работе со студентами. Исходя из опыта, можно предложить следующие основные направления деятельности студентов: обогащение имеющихся знаний, опыта физкультурно-спортивной деятельности на основе развития инициативы и самостоятельности студентов в коллективных делах. Постепенное овладение физическими упражнениями и методами организации физкультурно-спортивных занятий, сопровождаемых положительными переживаниями достигнутых успехов. Это должно рождать благоприятную самооценку своего первоначального опыта, стимулировать его реализацию в положительно мотивированной

аудиторной и внеаудиторной деятельности. С учетом этого необходимо соблюдать следующие условия:

1. Обеспечение связи между обучением и процессами образования, воспитания и развития.

2. Обязательное наличие связи между процессом обучения и реальными учебными возможностями студентов.

3. Взаимосвязь обучения с методами и средствами стимулирования, организации и контроля учебной деятельности [5, с. 94–95; 7].

Исходя из вышеизложенного, считаем, что программа повышения социальной активности средствами и методами физического воспитания должна осуществляться с целью формирования следующих мотивов [6, с. 13–14]:

- физического совершенствования, связанного со стремлением ускорить темпы собственного развития;

- дружеской солидарности, продиктованного желанием быть вместе с друзьями, общения и сотрудничества;

- долженствования, связанного с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнения требований учебной программы;

- соперничества, характеризующегося стремлением выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж;

- подражания, связанного со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

- престижа, определенного стремлением добиться значительных результатов;

- процессуального, при котором внимание сосредоточено на самом процессе занятий;

- игрового, выступающего средством гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния и др.

А для реализации этих мотивов необходимо применять следующие группы стимулов:

- непосредственно направленные на повышение функциональной подготовленности и работоспособности: фиксирование динамики уровня развития физических качеств, улучшение телосложения, общего самочувствия;

- связанные с реализацией творческих способностей, активности в учебной и общественной деятельности: постановка задач с учетом индивидуальных способностей, подведение итогов занятий с акцентом на достижения поставленных задач, проведение соревнований по разным видам спорта между группами, факультетами, представление деканам наиболее активных студентов для награждения грамотами и ценными призами;

- направленные на формирование студенческого коллектива; включение заданий, где необходимо проявить навыки управления, самоорганизации, дисциплинированности, коммуникативные навыки, использование метода соучастия и переживания, оценка выполнения заданий всей группе;

- по закреплению статусного самоутверждения: использование гласного поощрения усилий и достижений студентов в решении поставленных задач, освещение в газете «Менеджер» спортивно-массовых мероприятий.

Таким образом, проведение целенаправленной работы с учетом различного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности и мотивов занятий физическими упражнениями открывает благоприятные возможности для формирования не только двигательной, но и социальной активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бальсевич В. К.* Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспект // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 19–22.
2. *Ильин Е. П.* Мотивы и мотивация. СПб.: Питер, 2004. 512 с.
3. *Лубышева Л. И.* Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. 2-е изд., стереотип. М.: Изд. центр «Академия», 2004. 240 с.

4. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов / Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Серова Л. К. М.: Просвещение, 2005. 349 с.
5. Сидоров А. А. Педагогика: учеб. для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. «Физ. культура». СПб., 1996. 272 с.
6. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448 с.: ил.
7. Якунин В. А. Педагогическая психология: учеб. пособ. СПб.: Изд-во Михайлова В. А.: Изд-во «Полиус», 1998. 639 с.

REFERENCES

1. Bal'sevich V. K. Sportivno-orientirovannoye fizicheskoye vospitaniye: obrazovatel'ny i sotsial'ny aspekt // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2003. N 5. S. 19–22.
2. Il'in E. P. Motivy i motivatsiya. SPb.: Piter, 2004. 512 s.
3. Lubyшева L. I. Sotsiologiya fizicheskoy kul'tury i sporta: ucheb. posobiye. 2-e izd., stereotip. M.: Izd. tsentr «Akademiya», 2004. 240 s.
4. Psikhodiagnostika v sporte: ucheb. posobiye dlya vuzov / Marishchuk V. L., Bludov Yu. M., Serova L. K. M.: Prosveshcheniye, 2005. 349 s.
5. Sidorov A. A. Pedagogika: ucheb. dlya stud., asp., prep. i trenerov po dists. «Fiz. kul'tura». SPb., 1996. 272 s.
6. Fizicheskaya kul'tura studenta: ucheb. dlya stud. / pod red. V. I. Il'inicha. M.: Gardariki, 2007. 448 s.: il.
7. Yakunin V. A. Pedagogicheskaya psikhologiya: ucheb. posob. SPb.: Izd-vo Mikhaylova V. A.: Izd-vo «Polius», 1998. 639 s.