

УДК 378.172:796.077.5

**НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВОВ У СТУДЕНТОВ  
К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ****Е.А. ДОДОНОВА***(Полоцкий государственный университет)*

*Проведен анализ государственной политики Республики Беларусь в части развития физической культуры. Определены ключевые проблемы формирования здорового образа жизни молодежи. Выявлены негативные факторы, сдерживающие мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом. Доказана необходимость развития внеурочных форм занятий со студентами и повышения их мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Предложены методические подходы к совершенствованию учебного процесса в учреждение высшего образования при изучении дисциплины «Физическая культура» посредством расширения спектра форм, методов и средств активизации физкультурной и спортивной деятельности студентов на основе развития их мотивации.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, мотивация, спорт, студент, учебный процесс, физическая культура.*

Развитие физической культуры и спорта в Республике Беларусь – одно из важнейших направлений социальной политики. По словам Президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко, здоровый образ жизни стал визитной карточкой страны. Вопросам организации физкультурно-оздоровительной работы с населением и развитию массового спорта в стране уделяется особое внимание. Ежегодно в Беларуси для сторонников здорового образа жизни проводится порядка 22 тыс. спортивных мероприятий. Традиционными стали физкультурно-спортивные соревнования «Белорусская лыжня», Всебелорусский физкультурно-спортивный праздник, посвященный Дню Независимости Республики Беларусь, Всебелорусский легкоатлетический кросс на призы газеты «Беларусь сегодня», республиканские соревнования среди детей и подростков по футболу «Кожаный мяч», гандболу «Стремительный мяч», биатлону, лыжным гонкам и стрельбе из пневматического оружия «Снежный снайпер», а также общенациональный хоккейный турнир на призы Президентского спортивного клуба «Золотая шайба». По всей стране в рамках организации массового спорта среди молодежи организуются подростковые спортивные клубы, работают учебные центры для подготовки профессиональных спортсменов (Белорусский государственный университет физической культуры, училища олимпийского резерва, специализированные школы олимпийского резерва, детско-юношеские спортивные школы); подготовку спортивного резерва осуществляют 464 организации физической культуры и спорта, в т.ч. 11 средних школ – училищ олимпийского резерва, и 453 специализированных учебно-спортивных учреждения, где проходят спортивную подготовку 176 тыс. юных спортсменов [1].

Значительно расширяется и укрепляется во всех регионах Республики Беларусь материально-техническая база спорта, которая включает в себя 23 тыс. физкультурно-спортивных сооружений не только для профессионального, но и для массового спорта. Популяризации здорового образа жизни, физкультурного и спортивного движения в Республике безусловно будут способствовать такие события мирового масштаба, как II Европейские игры, которые пройдут в Минске и Минском районе с 19 по 30 июня 2019 г. по 15 видам спорта, и чемпионат мира по хоккею с шайбой, который состоится 7–23 мая в 2021 г. в Беларуси.

Однако в обществе в целом и особенно в среде молодежи проявляются и негативные тенденции. Так, в научных исследованиях белорусских ученых обращается внимание на следующее: в Республике Беларусь по разным данным от 20 до 40% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, и число их в процессе обучения в вузе неуклонно растет; низкий уровень физического здоровья наблюдается более, чем у 80% молодых людей [2, с. 29]. Прослеживается тенденция к росту наркомании – так, по данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, по сравнению с 2005 г. количество наркоманов увеличилось в 2017 г. с 6 145 человек до 8 649 человек, и наибольшее число наркоманов именно молодого возраста – от 20 до 29 лет [3, с. 29]. По статистике, в 2017 г. под наблюдением психиатров и наркологов в Беларуси состояло 15 тыс. несовершеннолетних, употребляющих психоактивные вещества (ПАВ) [4]. При снижении общего количества преступлений в Республике Беларусь, по данным МВД Республики Беларусь, в 2017 г. было зарегистрировано 5 481 преступлений, связанных с наркотиками; 2 043 преступления, совершенных несовершеннолетними, в воспитательные колонии для несовершеннолетних отправлено 269 человек [5].

Таким образом, вредные привычки являются не только фактором разрушения здоровья молодежи, но и способствуют проявлению антисоциальных и преступных явлений.

Еще одна причина снижения уровня физического здоровья молодежи – малоподвижный образ жизни. Студенты, основная деятельность которых – обучение, с этой точки зрения наиболее уязвимы. Большая часть учебного времени отводится на пассивную фазу жизнедеятельности. Это существенно отражается на физическом развитии студентов и приводит к ухудшению состояния здоровья. Недостаток двигательной активности снижает функциональные возможности организма. Вследствие этого наиболее активная и потенциальная часть населения переходит в категорию населения с наличием массы болезней.

В этих условиях неоправданно низким можно считать количество часов, отводимых в учреждениях высшего образования на занятия физической культурой в урочное время студентами дневной формы обучения: при 4 часах в неделю ни о какой «двигательной активности» и повышении функциональных возможностей организма студентов говорить нельзя.

Очевидно, что при такой физической нагрузке на организм студентов недостаточно эффективно организовать урочные формы организации физической культуры в учреждениях высшего образования – надлежит прививать студентам культуру и традиции формирования здорового образа жизни в повседневности. Используя все формы физического воспитания в комплексе (как урочные, так и внеурочные), необходимо достичь оптимальной компенсации биологической потребности в движении студентов. Большой резерв возможностей в решении этих задач имеет организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом должны стать обязательной составной частью формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. Самостоятельные занятия уменьшают дефицит двигательной активности, способствуют быстрому восстановлению организма после усталости, повышают физическую и умственную работоспособность. Они могут проводиться в определенных условиях, в разное время и включать задания преподавателя. Таким образом, без участия преподавателей профилирующих кафедр невозможно сформировать устойчивые потребности студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, стереотип здорового образа жизни как первоосновы развития социума и экономики в своем учебном заведении, городе, стране в целом.

Для понимания механизма формирования здорового образа жизни в повседневности студентов посредством организации самостоятельных занятий физической культурой целесообразно максимально использовать все методы и средства активизации двигательной активности студентов в урочное и внеурочное время.

Так, целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. В соответствии с требованиями образовательного стандарта Республики Беларусь при изучении дисциплины «Физическая культура» студент должен знать теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни, гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом, т.е. иметь необходимые базовые знания для организации своей физкультурно-спортивной деятельности в повседневности. Преподаватель обязан научить студента навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также правилам безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Применение этих знаний и навыков должно дополняться следующими психолого-дидактическими приемами: пониманием и принятием студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста; овладением знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формированием мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта; использованием средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности; овладением опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры; участием в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта.

Для решения этих задач преподавателями кафедры физического воспитания УО «Полоцкий государственный университет» используются как учебные, так и самостоятельные формы физического воспитания.

Организация самостоятельных занятий физической культурой студентами заключается в применении преподавателем различных эффективных форм педагогического процесса. Главная из них – формирование у студентов устойчивых мотивов к занятиям физическими упражнениями, спортом, туризмом как одной из важнейших задач физического воспитания в любом учебном заведении. При использовании всех возможностей самостоятельной работы эта форма существенно дополняет учебные формы занятий

и придает процессу физического воспитания непрерывный характер, тем самым повышая эффективность влияния на физическое развитие и подготовленность студентов к трудовой деятельности.

Самостоятельная работа – это разного рода целенаправленные индивидуальные и коллективные действия с использованием различных упражнений физической культуры и спорта, которые выполняют студенты на занятиях во внеурочное время как в учреждении высшего образования, так и в общежитиях, дома без участия преподавателя, но по его заданию и рекомендациям.

Организатором и руководителем самостоятельной работы студентов должен быть преподаватель физической культуры. Он подбирает комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определяет элементы техники видов спорта для самосовершенствования, дает организационно-методические указания, советы студентам по выбору форм и методов самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Учет рациональных приемов самостоятельных занятий позволяет разработать систему домашних заданий, сформировать соответствующие навыки, воспитать настойчивость, привычки и убеждения в необходимости регулярно заниматься физическими упражнениями. При этом именно преподаватель своевременно помогает студентам преодолевать трудности и исправлять ошибки в выборе форм и методов, контролирует процесс, подводит итоги, анализирует и оценивает достижения студентов за определенный период занятий физической культурой.

Для формирования устойчивых мотивов студентов к физическому совершенству посредством систематических занятий физической культурой преподаватель физической культуры должен использовать такие средства, как стенды с контрольными нормативами, сдача тестов и нормативов уровня физической подготовленности, протоколы соревнований по различным видам спорта, проводимых в университете и за его пределами с участием студентов и др. Под влиянием пропаганды здорового образа жизни и агитации к занятиям физической культурой и в спортивных секциях преподаватель формирует ценностные ориентации и отдельные стороны физического развития и физической подготовки студентов. Это развивает мотивацию студентов к физическому самосовершенствованию.

Знания строения организма, гигиены, основ самоконтроля, закаливания, лечебной физкультуры, методики и техники выполнения упражнений и видов спорта, предусмотренных учебной программой, облегчают организацию самостоятельных занятий студентов физической культурой. Таким образом, самостоятельные занятия должны иметь связь с содержанием учебной программы высшего учебного заведения.

Не менее важным является индивидуальная работа с каждым студентом. Преподаватель должен разрабатывать конкретные задания для каждого студента с учетом уровня его физической подготовленности и склонностей к тому или иному виду физической нагрузки, а потом проверять их выполнение.

Важным условием организации самостоятельных занятий физическими упражнениями является соблюдение студентами режима дня. Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности. Преподаватель должен помочь студентам спланировать свою деятельность в соответствии с режимом данного учебного заведения, объяснить, как правильно (с пользой для здоровья) использовать свободное время.

Итак, можно выделить основные условия организации самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов высшего учебного заведения, а именно:

- осуществление постоянного руководства и контроля со стороны преподавателя физического воспитания;
- четкость разработанной системы домашних заданий по физической культуре для студентов;
- наличие необходимых теоретических знаний и практических умений у студентов для выполнения этих заданий;
- индивидуальный подход при разработке заданий с учетом реальных возможностей студентов;
- соблюдение студентами режима обучения, отдыха и свободного времени.

Преподаватель физической культуры, используя мотивацию студентов к физическому совершенствованию, должен пробудить желание к ежедневному выполнению упражнений. Для этого необходимо сформулировать задание и дать представление о том, как его выполнить. Четко оговоренная преподавателем деятельность студентов побуждает их к систематическим занятиям физическими упражнениями.

К основным факторам мотивации к самостоятельной физкультурной и спортивной деятельности студентов можно отнести такие, как:

- подготовка к сдаче контрольных нормативов по программе физической культуры;
- подготовка к спортивным праздникам и вечерам, куда включаются конкурсные соревнования на силу, быстроту, ловкость и выносливость;
- повышение уровня спортивного мастерства, достижение определенного спортивного результата;
- повышение или сохранение достигнутого уровня физической подготовленности;

- укрепление здоровья, улучшение общего самочувствия;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- организация активного отдыха.

Полученные знания и умения, на основе которых формируется сознательное отношение к физической культуре, имеют важное значение в вопросе привлечения студентов к самостоятельным занятиям. В этой связи целесообразно включать в учебный процесс программы, направленные на формирование знаний и умений у студентов в самостоятельном овладении навыками физического совершенствования по следующим подразделам программы:

- занятия по теоретическому разделу программы;
- короткие беседы в вводной части урочного занятия с целью выработки отдельных рекомендаций, советов, указаний на занятия;
- домашние задания по теоретическому разделу программы с составлением комплексов утренней гимнастики;
- написание конспектов и рефератов на тему физического совершенствования и здорового образа жизни.

Содержание и формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом определяются их целью. В этой связи выделяются три формы самостоятельных занятий, которые необходимо применять в учреждении высшего образования:

- индивидуальная;
- групповая;
- смешанная.

По результатам опроса студентов УО «Полоцкий государственный университет», студенты предпочитают такие формы самостоятельных занятий, как:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- тренировочные занятия по заданию преподавателя;
- выполнение домашнего задания по физической культуре и требований недельного двигательного режима;
- тренировочные занятия по инициативе студентов на основе сформированных у них знаний, умений, навыков;
- прогулки – использование факторов природы, закаливание организма.

Одной из эффективных форм групповых и смешанных самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентами является развитие мотивов к их участию в массовых мероприятиях, предусмотренных Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь (далее – Комплекс) [6]. Для этого необходимо сбалансировать учебные программы по дисциплине «Физическая культура» и графики учебного процесса в учреждениях высшего образования с основной целью Комплекса, направленной на «развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни» [6, с. 6], и его основными задачами, которые заключаются в «создании и развитии физкультурного движения в Республике Беларусь; повышении эффективности физического воспитания; обеспечении преемственности в формировании здорового образа жизни населения; привлечении населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях» [6, с. 6].

В частности, Комплекс содержит программы мотивации и стимулирования занятий физической культурой, которые могут быть применены в учреждениях высшего образования Республики Беларусь. Организация физкультурного движения в рамках Комплекса в учреждениях высшего образования может основываться на выполнении критериев, определенных для возрастных групп граждан по 3 и 4 ступеням не только в рамках сдачи контрольных нормативов, как это существует в большинстве учреждений высшего образования, но и участия в массовых спортивных мероприятиях:

– третья ступень «Физическое совершенство» – для студентов 17–18 лет с целью формирования интереса к занятиям физической культурой с учетом профильной ориентации посредством решения таких задач, как осуществление профильной физической подготовки к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь и профессиональной деятельности, развитие мотивации к самостоятельному выполнению физических упражнений, комплексов физических упражнений, регулярным занятиям физической культурой, формирование самоконтроля за занятиями физической культурой;

– четвертая ступень «Здоровье, сила и красота» – для студентов 19–22 лет с целью формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом с учетом дифференцированной профессионально-прикладной направленности, оказания содействия в организации занятий физической культурой и спортом.

Таким образом:

1. Несмотря на то, что в Республике Беларусь правительством проводится активная работа по развитию физической культуры и массового спорта, в обществе существует проблема проявления антисоциальных факторов, негативно влияющих на сознание молодежи (в т.ч. студенческой).

2. Наряду с этими факторами пассивная жизнедеятельность студентов отражается на их физическом развитии и снижает функциональные возможности организма, что приводит к росту заболеваемости. Таким образом, неоправданно низким можно считать количество часов, отводимых в учреждениях высшего образования, на занятия физической культурой в урочное время студентами дневной формы обучения.

3. Для решения данной проблемы необходимо развивать мотивацию студентов к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом при консультационной помощи преподавателей, которые должны максимально использовать все методы и средства активизации двигательной активности студентов в урочное и внеурочное время.

4. В своей деятельности преподаватели учреждений высшего образования должны учитывать факторы развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурной и спортивной деятельности, вооружить студентов знаниями и умениями, на основе которых формируется сознательное отношение к физической культуре, использовать все возможные формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом, среди которых групповые и смешанные в рамках Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь являются приоритетными.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Беларусь спортивная [Электронный ресурс] / Официальный сайт Министерства спорта и туризма Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://mst.by/ru/sports-belarus-ru/>. – Дата доступа: 25.03.2018.

2. Гаврилов, Д.Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях / Д.Н. Гаврилов, В. И. Григорьев, А. Г. Комков // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 3. – С. 27–30.

3. Информационно-справочный материал к Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом [Электронный ресурс] / Официальный сайт Министерства спорта и туризма Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.26poliklinika.by/edinye-dni-zdorovya/512-problema-narkomanii-v-respublike-belarus>. – Дата доступа: 25.03.2018.

4. Белорусские подростки пьют и курят потому, что взрослым все равно? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://naviny.by/article/20170328/1490715676-belorusskie-podrostki-pyut-i-kuryat-potomu-chto-vzroslym-vsyo-gavno>. – Дата доступа: 25.03.2018.

5. Общая статистика за 2017 год [Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства внутренних дел Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://mvd.gov.by/main.aspx?guid=162163>. – Дата доступа: 25.03.2018.

6. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций: методические рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач – Минск : Респ. учеб.- метод. центр физ.воспитания населения, 2016. – 84 с.

Поступила 27.03.2018

#### PRACTICAL-SCIENTIFIC POSITIONS OF THE DEVELOPMENT OF THE MOTIVATION OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE ORGANIZATION OF THE EXTRA-FIXED FORMS OF THE PHYSICAL CULTURE

*E. DODONOVA*

*In the article is carried out the analysis of the state policy of Republic Belarus in the part of the development of physical culture, the crucial problems of the formation of the healthy means of the life of young people are determined, the negative factors, which restrain the motivation of students to the occupations are revealed by physical culture and sport, the need for the development of the extra-fixed forms of occupations with the students and increases in their motivation to the independent occupations is proven by physical culture and sport, are proposed systematic approaches to the improvement of training process into the establishment of higher education during the study of discipline "Physical culture" by means of the expansion of the spectrum of forms, methods and means of the stimulation of the physical culture and sport activity of students on the basis of the development of their motivation.*

**Keywords:** *the healthy means of life, motivation, sport, student, training process, physical culture.*