

Хайруллин Ильдар Тагирович,

канд. пед. наук, доцент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

«Российский государственный университет правосудия»;

Галиев Ришат Ринатович,

канд. пед. наук, доцент,

ФГБОУ ВО «Поволжская академия физической культуры спорта и туризма»;

Шайхиев Эмиль Рабисович,

студент

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

В статье рассматривается формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом. В ходе исследования были выявлены мотивы, виды, формы самостоятельных занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, спорт, формирование, упражнения.

In article formation of the positive relation of students to independent occupations is considered by physical exercises and sport. During the research motives, types, forms of independent occupations were revealed by physical culture.

Keywords: physical culture, independent occupations, sport, formation, exercises.

Комфортные условия жизни, множество стрессов ставят современного человека в условия, когда ему необходима определенная доза систематических физических упражнений. За ежедневными заботами, недооценивая их роль, мы отодвигаем их на задний план. Иногда мы не хотим даже самим себе в этом признаться, что движение нужно нам так же, как ежедневное умывание или правильное питание. Невозможно переоценить ту огромную роль, которую играет мышечная активность в нашей жизни, в профилактике заболеваний и преждевременном старении организма. Многие психологи говорят, что мотивация занятий спортом и ведение здорового образа жизни заложено у

человека на генетическом уровне. Другие же полагают, что это носит спортивно-соревновательный характер, и по своей сути направлено на достижение максимального результата [5].

Одним из основополагающим фактором физкультурной активности студентов к самостоятельным занятиям физического воспитания является личное желание, обоснованное пониманием и осознанием необходимости двигательной активности для организма человека. Задачами физического воспитания студентов является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Кроме этого, анализируя научно-методическую литературу, можно привести следующие мотивы:

1. соревновательно-конкурентные мотивы, каждый должен стремиться к лучшим результатам, совершенствоваться, а конкуренция является самым эффективным методом;

2. эстетический мотив, внешний вид, который люди желают приобрести в ходе занятий служит основой для формирования личности с хорошей самооценкой и уверенностью;

3. коммуникативный метод исходит из эстетических соображений, то есть, это есть то, к чему мы хотим прийти в результате занятий физическими упражнениями и поддержанием здорового образа жизни [2].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Благодаря этим занятиям любой человек может поддерживать необходимый уровень здоровья. Особенно, если его основная деятельность является малоподвижной или связана со значительными психическими нагрузками, частыми возникновением стресса. А именно таким воздействиям подвергаются студенты. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям

физическими упражнениями является фактором успешности обучения студентов в вузе [3].

При формировании положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями целесообразно, в первую очередь, учитывать выраженность свойств личности, существенно влияющих на этот процесс (индифферентно, негативно, позитивно): «уровня притязаний», «мотивации достижений», «самооценки», «совпадения уровня притязаний с возможностями» и «направленности личности». Несмотря на существующие требования рабочей программы дисциплины «Физическая культура» в государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования, качественных теоретических знаний в области физической культуры студенты не имеют. Об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенные на базе нескольких вузов РФ: ясного понимания и желания того, как следует организовать самостоятельные занятия физической культурой, у студентов нет. В то же время, налицо тот факт, что в основе современной системы физического воспитания в высшем учебном учреждении, лежит принудительная подготовка студентов. Следовательно, для повышения уровня мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» необходимо углублять и расширять дополнительным объемом теоретических знаний [1].

Для выявления уровня мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом нами проведен опрос среди студентов разных форм обучения. Было опрошено 54 человека в возрасте от 18 до 29 лет.

1. Какой мотив побуждает вас заниматься физическим развитием?

Соревновательный	18,5%
Эстетический (Улучшение внешнего вида)	31,5%
Оздоровительный	44,4%
Коммуникативное (Общение)	5,6%

2. Продолжительность вашей тренировки по времени

10-30 минут	51,9%
-------------	-------

От 30 минут до 1 часа	25,9%
Более 1 часа	22,2%

3. В какой период дня преимущественно проходят ваши тренировки?

Не тренируюсь	9,3%
С 8:00 до 13:00	22,2%
С 13:00 до 19:00	38,9%
После 19:00	29,6%

4. Какой мотив побуждает вас заниматься физическим развитием?

Утренняя гимнастика	24,1%
Легкие физические нагрузки в течение дня продолжительностью не более 20 минут	48,1%
Целенаправленные тренировки высокой интенсивности	27,8%

5. Продолжительность по времени вашей тренировки

10-30 минут	51,9%
От 30 минут до 1 часа	25,9%
Более 1 часа	22,2%

6. Применяете ли вы упражнения для снятия умственного утомления?

Нет	35,2%
Редко	37%
Часто	27,8%

7. Используете ли вы ходьбу в качестве физического упражнения?

Да	55,6%
Редко	20,4%
Нет	24,1%

8. Сколько в среднем проходите за день пешком?

1-2 км	22,2%
2-5 км	46,3%
Более 5 км	31,5%

9. Часто ли вы выходите на пробежку?

Не бегаю	42,6%
----------	-------

Редко	46,3%
Часто	11,1%

10. Какую дистанцию вы можете пробежать без остановки в среднем темпе?

Менее 1 км	37%
1-3 км	33,3%
3-7 км	22,2%
Более 7 км	7,4%

11. Занимаетесь ли вы командными видами спорта? Если да, то какими?

Хоккей	5,6%
Футбол	14,8%
Баскетбол	5,6%
Волейбол	9,3%
Не занимаюсь	59,3%
Другое	5,6%

12. Часто ли вы плаваете?

Не умею плавать	13%
Часто	14,8%
Редко	72,2%

13. Как вы оцениваете свою физическую форму по шкале от 1 до 10?

1-3	33,3%
4-7	55,6%
8-10	11,1%

Таким образом, полученные данные опроса свидетельствуют о необходимости повышения активности студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом. В этой связи необходимо:

- применять инновационные педагогические технологии в преподавании теоретического раздела дисциплины «Физическая культура»;
- средствами информационных технологий стимулировать к систематическим занятиям физической культурой;

- формировать практические умения и навыки проектирования и использования самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- научить методам самоконтроля и контроля при выполнении физических нагрузок;
- формировать навыки по проведению восстановительных мероприятий после выполнения физических нагрузок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш., Васенкова Е.Н. Здоровьесберегающие средства в жизни студентов // *Вопросы педагогики*. – 2019. – № 1. – С. 14-17.
2. Матузов Л.Е. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Е. Матузов; Южно-Уральский государственный университет. – Тюмень, 2003. – 23 с.
3. *Физическая культура студента: Учебник/ под ред. В.И. Ильинича*. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
4. Хайруллин И.Т., Лоскутов М.А., Сальев И.В. Социальная роль занятий физической культуры и студенческого спорта в развитии общества // *Вопросы педагогики*. – 2018. – № 8. – С. 77-79.
5. Хайруллин И.Т., Фахрутдинов Р.Р. К вопросу физического воспитания студентов в вузе // *Научный аспект*. – 2018. – № 1-1. – С. 42-45.
6. Хайруллин И.Т., Жукова И.В., Особенности физкультурно-двигательной активности студентов в вузе // *Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование»*. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студентов*. – М.: Изд. Центр «Академия», 2003. – 480 с.