

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ

Шабалина Ю.С., студент гр. ОУб-181, I курс
Научный руководитель: Максимова Т.С., преподаватель
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

Статья посвящена определению уровня мотивации студентов к занятиям физической культуры и спорта. Проведен сравнительный анализ мотивации студентов и спортсменов высокого уровня подготовки. Сделан вывод на основе полученных результатов и даны рекомендации по повышению мотивации студентов к занятиям физической культуры и спорта.

В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности студенческой молодежи. Немаловажной проблемой является формирование мотивации студентов к занятиям физической культуры. Так как большую часть своего времени современные студенты проводят в малоподвижном состоянии, порождая просторы «всемирной паутины».

Огромное значение в формировании здорового образа жизни имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основу педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития важных качеств и личностных особенностей, должно быть положено формирование у студентов мотивации к физической активности, установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в спорте.

Соответственно, необходимо повысить значимость занятий физической культуры и спортом у студентов, при помощи правильного подбора средств и методов повышения мотивации. А желание и осознанное отношение к какой-либо деятельности - это, как известно залог положительного результата.

Цель исследования: повышение мотивации студентов 1 курса к занятиям физической культуры и спорта.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Задачи исследования:

1) Определить уровень мотивации студентов первого курса к занятиям физической культуры и спорта.

2) Провести сравнительный анализ мотивации студентов 1-го курса и спортсменов высокого уровня физической подготовки.

3) Разработать рекомендации по повышению уровня мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

1) Мотивацию можно измерить при помощи письменных тестов, беседы, интервью, опросников, анализа биографических данных человека. Для оценки мотивации студентов к занятиям физической культуры и спорта мы обратились к опроснику Б. Кретти, в котором выделены вопросы, связанные с удовлетворением биологических (вопросы 1 – 6), психологических (вопросы 7 – 12), социальных (вопросы 13 – 18) потребностей. Оцениваются мотивы по 10-ти бальной системе: 1-3 балл – мало помогают, 4-7 – помогают средне, 8-10 – очень помогают.

Опросник:

1. Потребность в физических движениях.
2. Потребность в физическом самоусовершенствовании.
3. Потребность в повышении физической нагрузке.
4. Желание соревноваться с товарищами по команде, с самим собой.
5. Желание укрепить свое здоровье, развить физические качества.
6. Потребность иметь красивую фигуру, рельефные мышцы.
7. Потребность в самоутверждении, самовыражении.
8. Удовлетворение познавательных потребностей.
9. Удовлетворение эстетических потребностей.
10. Потребность в повышении и сохранении статуса.
11. Потребность в положительных эмоциях, получаемых от занятий спортом и участия в соревнованиях.
12. Потребность в самовоспитании, желание сформировать сильный характер.
13. Потребность в общении, установлении личных контактов.
14. Потребность в материальных поощрениях.
15. Потребность быть частью спортивного коллектива.
16. Потребность в одобрении со стороны тренера, друзей, родителей, «значимых лиц».
17. Стремление внести свой вклад в спортивные достижения коллектива (группы, клуба, города, страны).
18. Желание походить на выдающегося спортсмена в спорте и жизни.

Опрос проводился среди студентов 1-го курса КузГТУ, учебные группы: ХО-171, ТС-171, МА-171, ЭЛ-171,ЭР-171, ПИ-172, ТЭ-171.

По результатам опроса, вышеуказанных групп студентов, мы вывели средние баллы по каждому вопросу.

С этими же вопросами мы обратились к спортсменам, занимающимся легкой атлетикой, имеющим спортивное звание от КМС и выше.

Для сравнения показателей, полученные данные представлены в виде диаграммы. (рис.1)

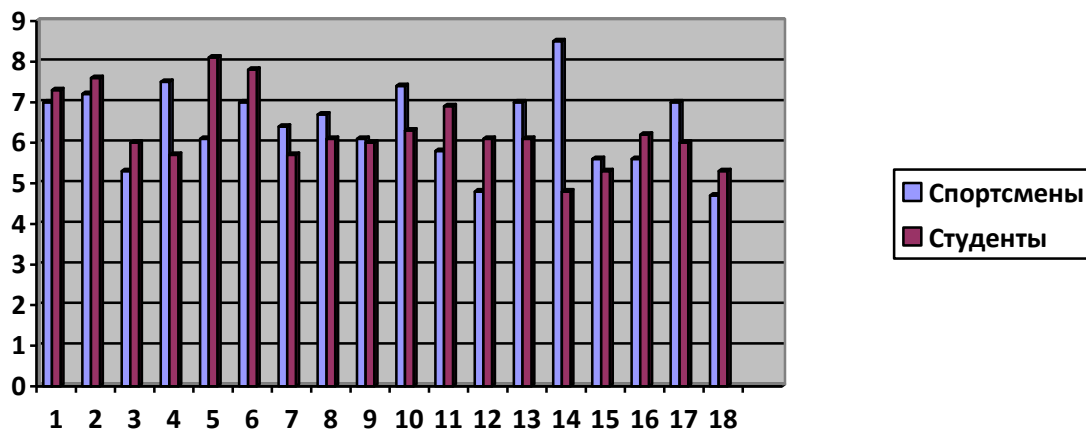


Рис.1- Средние показатели опросника по 10-ти бальной шкале.

2) Результаты опроса показали, что больших расхождений между мотивацией спортсменов и мотивацией студентов первого курса не было выявлено. Поэтому можно сказать, что значимость занятий физической культуры и спорта у этих студентов находится на высоком уровне.

Для более подробного анализа ответов, мы сравнили средние показатели вопросов, удовлетворяющих биологические, психологические и социальные потребности.

По вопросам биологических потребностей у спортсменов средний бал оказался 5,6, а у студентов - 6,7. Это можно объяснить тем, что спортсмены уже находятся на высоком уровне физической подготовленности, и мотивация к занятиям спортом в этом направлении у них немного ниже, чем у студентов.

По вопросам психологических потребностей результаты средних баллов оказались одинаковы как спортсменов, так и студентов – 6,2 балла.

А по вопросам социальных потребностей были небольшие расхождения в средних баллах: Студенты- 5,6, Спортсмены 6,4. Так как спортсмены видят большую перспективу реализовать себя в сфере физической культуры и спорта, социальные мотивы оказались для них более актуальны, чем для студентов.

3) В целом, можно сделать вывод, что мотивация студентов 1-го курса к занятиям физической культуры и спорта сформирована и находится на высоком уровне.

Для поддержания должного уровня мотивации к занятиям физической культуры и спорта и повышению социального аспекта мотивации студентам рекомендуется больше участвовать в спортивно- массовых мероприятиях, туристических слетах и организовывать группы поддержки (болельщиков) при участии товарищей в соревнованиях.

Список литературы:

1. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
2. Галич И.С., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Личностная мотивация студентов к занятиям по физической культуре и спорту// Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 94-95.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: Учеб. пособие для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
4. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности. – СПб.: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 55 с.
5. Надёжина Н. В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов 1-3 курсов АЧИИ ФГБОУ ВО ДонГАУ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 23. – С. 55–58. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56392.htm>.
6. Никощенко С.Л., Глущенко Л.И. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой // Сб. науч. тр. мол. учен. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 81-83.
7. Психология физического воспитания и спорта./Под ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2004.
8. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник. – М.: Академический Проект, 2004. – 576с.
9. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: Учебник для вузов. М.: Владос-Пресс, 2002. – 608 с.
10. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте [Текст] / И.А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. - 163 с.