

Главным фактором поддержания здоровья - физическая активность, влияющая на жизнедеятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Учебная дисциплина «Физическая культура» Государственным образовательным стандартом включена в блок обязательных гуманитарных дисциплин. Цели: обеспечение студентов аспектами знаний о трудоспособности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть аспектами практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности. Главная часть для успешного выполнения любой деятельности является мотивация. Мотивация – ход формирования что-либо сделать. Мотивация к занятиям физической культуры - состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких

психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Сформированное обоснование своего поступка, действия – мотив. Это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени дает повод совершить то или иное действие. Именно мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов ВУЗов и несформированность потребности к занятиям физической культурой, вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Студенты в наше время ведут малоподвижный образ жизни, сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими

упражнениями. Отсюда следует, что падает мотивация к занятиям физической культурой и спортом и приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов. В связи с этим огромное значение приобретает исследование структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, поиск путей ее повышения.

И в течении многих лет остается большая проблема приобщения студентов, в особенности творческих студентов к здоровому образу жизни способом понимания ее роли в жизни личности, как основа культуры, формирования позитивного ценностного взгляда к физической культуре и спорту. Цель этой задачи состоит в том, чтобы студент понимал важность активности и занимался ею не только на учебных занятиях, которые предоставляет университетская программа, но и внеучебные занятия при самостоятельном использовании средств физической культуры в жизни человека. Главным мотивом рассматривания этой проблемы является то, что студенты, поступившие в Вуз (исключая

физкультурный ВУЗ) не имеют достаточной мотивации к спорту. Считают, что положительный эффект возникает там, где студенты понимают с какой целью им нужно заниматься физической культурой, какой степени в этом им нужно достичь и пригодится ли им это в будущем. Осознанное отношение к занятиям физической культуры дает возможность достичь уровня самопознания у студента, как выявление резервов организма и психики. По отчетам материалов научных конференций, связанных проблемами преподавания физической культуры в вузах выявил, что много публикаций по проблеме недостаточной мотивации студентов к спорту отмечают их эффективность при индивидуальных занятиях. Таким образом повышается интерес к учебному предмету в целом. Физическая культура рассматривается в большинстве случаев только как двигательный элемент и не дает возможности для развития познавательных способностей студентов. Решение задач на занятиях физической культурой осуществляется совместно, предполагая обучение как теоретическим знаниям, так и практическим навыкам. Первокурсникам невозможно в полной мере осваивать знания, которые

предписывают стандартом высшего профессионального образования. Особенность обучения в вузе – половина страны обучается на инженерных, технических, информационных, юридических, экономических и других специальностях, которые не требуют дополнительного образования. Вторая особенность обучения – творческие специальности: дизайнеры одежды, архитекторы-дизайнеры, графические дизайнеры, web-дизайнер, художники, артисты, певцы и т.д. Данной категории студентов часть занятий, не входящих в сферу их интересов дается им с трудом. Они испытывают большие трудности во время занятий физической культурой. Во время исследования в СКФУ приняло участие 95 студентов 1, 4 и 5 курсов из кафедры дизайна. Для того, чтобы исследование прошло более успешно, была использована анкета Сонькина В.Д., Бузруких М.М. Результаты показали, что в тестировании приоритеты у студентов были распределены по-разному. Так, будущие дизайнеры всех отраслей относятся к физической культуре менее позитивно, мало кто был подготовлен лучше физически в целом, так как часто игнорируют учебный предмет «Физическая культура», относятся к нему несерьезно,

считают необязательным для будущей успешности в профессии и жизни. При этом студенты первого курса одинаково отмечают «удовольствие от движений» (59% и 52%). Так же студенты кафедры дизайна указывают на значимость факторов «соперничество» (19%) и «доминирование» (31%) в физическом самовыражении. Эти студенты относят эти проявления только в художественной сфере. Дух спортивного соревнования не относится к этой категории студентов. Занятия физической культуры, рассматривая как общение отмечают 35% студентов творческих специальностей, что указывает индивидуальную обособленность. При этом ценность «приобретения практических навыков» у студентов дизайнеров составляет лишь 19%. Это показывает то, что удовольствие от движений для большинства студентов-дизайнеров не играет большой роли физическая культура. Важность состояния здоровья для дизайнеров составляет 49%. Это свидетельствует о понимании ценности здоровья в целом. А стремление к саморазвитию выявлено лишь у 37% дизайнеров. Так же было проведено тестирование в плане теоретических знаний. Результаты знаний выявляли с помощью теста-

опросника, состоящего из 70 вопросов, которые раскрывали основные базовые знания учебной программы предмета «Физическая культура»:

1. Проблемы теории и практики проведения физических упражнений.

2. Основные понятия, которые обычно используют в отрасли физической культуры.

3. Регламентации нагрузки при занятиях физическими упражнениями.

4. Объяснения значения систематичности и грамотной организации самостоятельных занятий, соблюдения режима дня, средств и методов укрепления здоровья.

В исследовании приняли те же 95 студентов 1, 4, 5 курсов из кафедры дизайна. Результаты тестирования обрабатывались путем прямого подсчета баллов – за каждый правильный ответ студенту начислялся 3 балл. За более приближенный ответ давалось 2 балла. За неправильный ответ или отсутствие вопросы расценивались в 0 баллов.

Результат показал следующие данные: в диапазоне 0÷10 баллов получили 29,4%, 11÷20 баллов, поставленных за правильные ответы, получили 80,1% студентов, 21÷30 баллов – 18,3%, 31÷40 баллов – 0,5%. 41÷50 баллов – 0,4%. Из

этого можно сделать вывод о том, что результаты тестов по теории физической культуры и спорта очень низкие и можно констатировать, что на данном этапе образования отсутствует достаточный уровень знаний по теории и методике физической культуры.

Поэтому важно уже на первом курсе ВУЗа методически обеспечить доступность содержания учебного материала для каждого студента. Нужно ввести систематическую оценку уровня знаний по предмету и нужно сформировать оценочные средства, которые в течении обучения повысят эффективность учебного процесса – более активно формировать мотивацию к занятиям физической культурой. Помимо этого должна помочь развить потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и дать мотивацию к самосовершенствованию во всех сферах деятельности.

Для повышения мотивации к изучению теоретической и практической физической культуры необходимо выстроить цепь междисциплинарных связей между предметом «Физическая культура» и учебными предметами, связанными с будущей профессией студента.

Для этого нужно ориентироваться на конструкторско-типологические, цвето-композиционные теоретические составляющие подготовки дизайнеров. Факторы здоровья, психики влияют на восприятие дизайнерского проекта или продукта дизайнерского творчества. Здоровье дизайнера во многом зависит от его выносливости и эффективности коммуникации с заказчиком. Для этого нужно разрабатывать различные программы для повышения интереса к предмету «физическая культура»: игры, технологии case study, опережающие способы обучения, приемы развития критического мышления и т.п.

Опрос преподавателей физической культуры города Пятигорска и Ставрополя в высших учебных заведениях показал, что 60,1% педагогов не используют самооценку и самоконтроль во время занятий со студентами. Многие преподаватели задают одинаковую программу для всех студентов, не учитывая при этом их возможности и интересы. А некоторые из преподавателей 30,7% эпизодически применяют элементы самооценки и при этом не знают, как формировать и развивать навыки учащихся. Только некоторые спортивные педагоги 15,7% применяют самооценку и

самоконтроль и пользуются методикой для подхода к каждому студенту в процессе урочных форм занятий. Таким образом у большинства преподавателей не сформировано единое мнение о развитии и использования самооценки и самоконтроля по предмету «Физическая культура». Они, в основном, не используют в учебной деятельности контроль и оценку со стороны студентов, не видят целостности в ней, а студент освобождается от необходимости оценивать свою деятельность и лишается контролирующего компонента учебной деятельности, а также мотивирующей основы. Педагоги мало уделяют внимания формированию учебных действий на основе коррекции, самооценки и самоконтроля. В течении учебного года (экспериментальная группа, состоящая из 70 человек первокурсников и контрольная группа, состоящая из 50 человек первокурсников) города Пятигорска была опробована методика формирования учебных действий на предмете «Физическая культура» с использованием самооценки и самоконтроля двигательных действий. У контрольной группы обучение проходило по классической методике. У студентов этой группы в результате специфицировались условия для выбора

средств и методов обучения. К этому также подбирали условия для стабильной организации учебной деятельности студентов, которая поможет сформировать самооценку своей учебной деятельности, проведение оценки своих двигательных навыков и умений. Цель и задача преподавателя: научить самостоятельно оценивать и контролировать свой организм и двигательную активность не только в время урочных занятий, но и во внеурочных. Самоконтроль прежде всего связан с целью оценивая учебной двигательной деятельности студента. Это поможет учащемуся определить, понять и исправить свои ошибки, найдя выход. На этапе начального разучивания особое внимание нужно уделять определению предполагаемого результата обучения, созданию положительного представления у студента по отношению к физической культуре. А также определению точек контроля двигательного действия, по которым будет определяться самооценка. На этапе более углубленного изучению физической культуры нужно совершенствовать технику двигательного действия, при этом осуществляя взаимный контроль и внесение многих коррективов в технику двигательных действий.

Для формирования учебных действий с использованием самоконтроля и самооценки учащихся нужно применять следующие элементы:

Создание образа двигательного задания.

Словесное описание.

Выделение главных элементов двигательного задания.

Выполнение различных вариантов по образцу задания.

Определение точек контроля.

Оценка действий себя и других учащихся.

В процессе прохождения учебного материала студент совместно с преподавателем вырабатывают критерии оценки и на контрольном уроке проводят самооценку двигательного действия и сравнивают ее с оценкой самого преподавателя.

Главные критерии оценки каждого элемента данного упражнения, проговариваются ошибки при выполнении данных упражнений. В процессе совершенствования техники анализируемых упражнений студенты давали самооценку техники выполнения двигательных действий, оценивали двигательные действия учащихся своей группы, совместно с преподавателем

вносили коррективы в технику данных двигательных действий. На контрольном занятии после прохождения каждого раздела сравнивали свою самооценку техники анализируемого упражнения с оценкой преподавателя физической культуры и оценками своих товарищей. В конечном обследовании большинство студентов экспериментальной группы оценили себя правильно по разделу «легкая атлетика» (65,3%), разделу «гимнастика» (73,8%), разделу «спортивные игры» (68,5%). Среди студентов, необъективно оценивающих свои двигательные действия, преобладали те, которые сделали по 3-5 ошибок. В контрольной группе только 30,5% студентов смогли реально оценить свои двигательные способности и уровень по учебной программе. В этой группе были учащиеся, которые сделали при самооценке более 2-3 ошибок. Далее сопоставлялись экспертные оценки (преподаватели физической культуры с высшей категорией) техники выполнения двигательных действий (5-балльная шкала оценок) и получены следующие результаты: метание мяча (экспериментальная – 5,34 баллов, контрольная – 4,87 баллов); прыжок в длину с разбега (экспериментальная – 7,33

баллов, контрольная – 4,86 баллов); опорный прыжок (экспериментальная – 3,27 баллов, контрольная – 1,72 баллов); лазание по канату (экспериментальная – 4,94 баллов, контрольная – 3,71 баллов); верхняя передача мяча (экспериментальная – 5,14 баллов, контрольная – 1,69 баллов); подача мяча (экспериментальная – 7,01 баллов, контрольная – 3,77 баллов). Также сопоставили приросты результатов (начальные и конечные) в метании мяча (экспериментальная – 14,7%, $p < 0,05$), контрольная – 9,4%, $p > 0,05$) и прыжке в длину с разбега (экспериментальная – 7,7%, $p < 0,05$), контрольная – 5,4%, $p > 0,05$). Преимущество студентов экспериментальной группы в приросте данных результатов преимущественно за счет повышения технических характеристик двигательных действий. Большинство (97%) занимающихся экспериментальной группы отмечали повышение большого интереса и заинтересованности в выполнении физических упражнений при таком методическом обеспечении учебного процесса. Студены контрольной группы не отметили позитивное отношение к физической культуре. Сделаем выводы: за период исследования у учащихся

экспериментальной группы на более высоком уровне сформировалась техника изучаемых упражнений, они более успешны и уверены в самооценке своих двигательных действий и более результативно выполняют тестовые задания. Создание на уроке физической культуры условий для анализа техники двигательных действий, самоконтроля и адекватной самооценки элементов упражнений приводит к более прочному формированию универсальных учебных действий по предмету «Физическая культура», существенно повышает мотивацию к занятиям физической культурой.

В результате анализа научно-методической литературы и бесед с преподавателями ВУЗов выявлено, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек вести фитнес, а для юношей - силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, необходимо активно использовать игровой и соревновательный методы, активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой. Исследованием выявлены основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом у

студентов. Большинство респондентов отмечают, что от занятий физической культурой они хотят получить здоровое и эстетически красивое тело. Но физическая культура должна в себе нести цели не только достижение красивого тела, но и полное удовлетворение духовных интересов студентов; знания, полученные при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.