

## ОСНОВЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

*Матвеева Л.В., к.пед.н., доцент*

*г.Владивосток, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса*

Целью физического воспитания в вузе является формирование основ здорового образа жизни, физической культуры студента, как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать её в социально-профессиональной деятельности, что связано с большей гуманизацией общества, ориентацией высшей школы России на европейские ценности.

В своём первом обращении к российскому парламенту в 2008 году Дмитрий Медведев отмечал, что наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. Показателем личного успеха должно стать, скорее, здоровье человека, а не количество заработанных им денег. И если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, то будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Эту же тему Д.Медведев продолжил в Послании Президента Собранию Российской Федерации в 2009 году: «...Особая задача – создание безбарьерной школьной среды для детей-инвалидов. В 2010 году будет принята пятилетняя государственная программа «Доступная среда», направленная на решение этих проблем».

Физическая культура одна из дисциплин, пропагандирующих красоту и здоровье человеческого тела. Однако, если занятия не интересны, студенты ищут любую причину, чтобы их не посещать, а формально получить зачёт.

Следует отметить, что эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения учащихся и студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом в настоящих социально-экономических условиях. При этом важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь, поддерживая своё здоровье.

На сегодняшний день личностно ориентированная парадигма воспитания нашла свое концептуально-правовое выражение в ряде долгосрочных программных документов: Национальной доктрине образования, Концепции модернизации Российского образования на период до 2010 года, Федеральной программе развития образования, где одной из задач воспитания является задача формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. Ценность здоровья рассматривается государством как ключевая, поскольку здоровье нации в целом зависит от здоровья каждого ее гражданина и является условием не только развития и роста, но и выживания общества.

К сожалению, из года в год растёт количество студентов, которых по состоянию здоровья при проведении медицинского обследования отправляют в специальные медицинские группы. Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в здоровье, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости различным заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии [1]. Однако для многих студентов из медицинских групп физкультурно-спортивная деятельность не является потребностью, не вызывает положительного отношения к ценностям физической культуры. Отсутствие понимания значения двигательной активности для укрепления здоровья и несформированность положительного отношения к ценностям физической культуры и спорта, отсутствие необходимой мотивации на всех этапах возрастного развития детей являются негативной проблемой данной группы учащихся. Наиболее осознанно к занятиям физической культуры и спорта студенты подходят после осмысления и представления её влияния на организм. Поэтому мы убеждены, что физическое воспитание в вузе нуждается в переосмыслении, так как «не происходит главного – обращения сознания студента к пониманию и принятию физической культуры как жизненно важной ценности» [2, с.10].

Разнообразие направлений физической культуры даёт возможность выбора средств физической культуры соответствующих индивидуальным и психологическим особенностям личности. Перед педагогами стоит задача по оздоровлению студентов в стенах вуза средствами физической культуры и спорта. Здесь на первый план выходит вопрос внутренней и внешней мотивации к занятиям.

Для внутренней мотивации студентов необходимо, чтобы занятия физической культурой соответствовали их возможностям, вызывали вдохновение успехом, были не сложными. Свои достижения люди преимущественно оценивают путём сравнения с результатами других, а не по абсолютным показателям.

В русле вузовского обучения одним из важнейших является педагогический воспитательный аспект, определяющий вопросы формирования ценностного отношения учащейся молодежи к здоровьесбережению как мировоззренческой установки личности. При этом предполагается, что образовательная деятельность в сфере физической культуры должна представлять собой исключительно важное, приоритетное значение. Важен характер взаимоотношений учащегося с педагогом, с членами коллектива во время этих занятий. Здесь большое значение уделяется роли тренера-преподавателя, его профессиональной компетентности, умению мотивировать человека на дальнейшее оздоровление. Эффективным является поддержка верных движений обучающихся, правильная обратная связь, сформировавшаяся между преподавателем и студентом во время занятий. Умение педагогом использовать позитивную обратную связь в общении является одним из ценнейших моментов, входящих в процесс коммуникации.

Однако сегодня физическая культура переживает серьёзный кризис. Уровень здоровья подрастающего поколения низок, качество преподавания не всегда отвечает современным требованиям, не все преподаватели обладают навыками правильной обратной связи с учащимися, которая является для них осно-

вой обучения. Внимание практиков уделяется лишь формированию ценностей двигательного компонента физической культуры личности и происходит принижение значимости формирования интеллектуальных ценностей. Поэтому в последнее время вопрос о спортивно-оздоровительных тренировках встает особенно остро. Здесь большое значение уделяется роли тренера-преподавателя, его профессиональной компетентности, умению мотивировать человека на дальнейшее оздоровление.

За последние годы на кафедре физкультурно-оздоровительной и спортивной работы (ФОСР) Владивостокского государственного университета экономики и сервиса (ВГУЭС) выполнен ряд исследований по научному обоснованию эффективности комплексных форм занятий в медицинских группах, в структуре которых сочетаются разнородные средства: гимнастики и оздоровительного бега, плавание, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения, занятия на тренажерах. Результаты проведенных нами исследований убедительно показывают, что занятия пилатесом, оздоровительным бегом, плаванием, аквааэробикой и другими оздоровительными системами физических упражнений оказывают положительное влияние на характер изменения показателей состояния здоровья, физической подготовленности, развивают координацию, улучшают гибкость, учат двигаться красиво и грациозно.

Процесс решения задачи здоровьесбережения в условиях современного вуза характеризуется многоаспектностью в подходах, имеет социальный, экологический, психологический, биологический и другие ракурсы рассмотрения. Поэтому главная задача физической культуры в учебном заведении – формирование привычки к систематическим занятиям. Здесь немаловажное значение имеют и внешние мотивации, к которым относятся наличие современных спортивных сооружений и спортивного оборудования.

Одним из приоритетов деятельности ВГУЭС в вопросах успешной реализации здоровьесбережения является формирование многоуровневого образовательного пространства в системе «школа-вуз», включающего в себя учреждения от детского сада до магистратуры и аспирантуры. ВГУЭС заметно отличается от многих российских вузов, все больше приближаясь к стандартам вузов в странах с развитой рыночной экономикой. Здоровье, питание, спорт и физическое воспитание во ВГУЭС играют важную роль в процессе развития и совершенствования личности. Здесь создана самая лучшая на Дальнем Востоке и отлично оснащенная спортивная база, способствующая формированию здорового образа жизни, обеспечивающая становление социально активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности.

Общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректорат, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программой возложена на кафедру ФОСР, которая проводит и массовую оздоровительную, физкультурную и

спортивную работу совместно с медицинским центром «Лотос» и спортивным комплексом, расположенным на территории основного кампуса, «Чемпион-1», который занимает 6,6 тысячи квадратных метров. При этом площадь одного из тренажерных залов - 728 квадратных метров. В этом зале, разделенном на несколько секций, разместились 130 тренажеров ведущих иностранных и российских производителей. В одной секции установлены велосипедные и гребные тренажеры, беговые дорожки, другая оснащена всем необходимым для занятий тяжелой атлетикой. Кроме этого, отдельные площадки предусмотрены для боксеров, борцов, легкоатлетов. Есть зал для командных игр - баскетбола, волейбола. Футболисты смогут гонять мяч на специальном поле с искусственной травой, прямо под открытым небом, популярный бассейн с 25-метровыми дорожками и сауной. Изюминкой этого сооружения являются не только его возможности по проведению здесь соревнований самого высокого уровня, но и современный сервис, направленный на сбережение здоровья. К услугам посетителей – солярий, массажный кабинет, инфракрасные бани.

Уделяя большое внимание спортивным достижениям студентов, преподаватели кафедры ФОСР придают большое значение не только количественным показателям по выполнению нормативов, но и формированию культуры, владению знаниями.

Известно, что выпускники вузов, не получая систематических знаний на уроках физкультуры, не достигают общекультурного и образовательного уровня в области физической культуры. В результате снижается вероятность осознания физической культуры как ценности, падает ее престиж, что мешает деятельностному отношению молодежи к своему здоровью и физическому развитию. В этой связи актуальной является разработка научно-практической вузовской программы «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе (на примере ВГУЭС)», которая позволила кафедре решать задачи, способствующие сохранению и укреплению здоровья в университетском образовательном пространстве, которые включают в себя:

- внедрение методологии, принципов и методов здоровьесберегающего образования;
- разработка и реализация спортивно-оздоровительных программ и рекомендаций по улучшению физических качеств студентов, учащихся колледжа и лица ВГУЭС, обеспечивающих, надежное функционирование органов и систем человека;
- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- создание во ВГУЭС условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;

- выработка психологических умений и жизненных навыков через тренинговые занятия;
- создание и реализация программы «Спортивно-оздоровительной работы со студентами и учащимися ВГУЭС»;
- развитие научно-методической, производственной, образовательной просветительской деятельности университета в сфере формирования и сохранения здоровья;
- осуществление медико-физиологического, социологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья субъектов образовательного пространства;
- мониторинг и оценка эффективности программной профилактической деятельности;
- осуществление научно-образовательной миссии университета через распространение знаний, идей, разработок, здоровьесберегающих технологий, просвещение населения;
- контроль соблюдения законодательных и нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность университета по вопросам сохранения здоровья обучающихся;
- обобщение полученных данных, представление их в статьях и докладах на конференциях и симпозиумах.

Для реализации этой программы на кафедре ФОСР создан научный коллектив, включающий преподавателей физического воспитания, медиков, психологов, специалистов в области информационных технологий, основной задачей которого является разработка практических рекомендаций для внедрения в учебно-воспитательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуры здорового образа жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению здоровья. Все члены этого коллектива понимают, что успех зависит не только от способностей, но и от мотивации достижения. Учитывая это, преподаватели в медицинских группах стремятся усилить мотивацию своих учеников, задействовав как можно большее число мотивов, увеличивая побуждающую силу каждого из них. Преподаватели стремятся строить обучение в соответствии с возможностями каждого учащегося, учитывая особенности возраста, пола, уровень начальной подготовки, индивидуальные различия способностей. Всё это позволяет учащимся сделать осознанный выбор тех или иных занятий оздоровительной направленности.

#### Библиографический список

1. Дойняк Ю.П. Отношение студентов специальной медицинской группы к занятиям по физической культуре /Ю.П.Дойняк, И.П.Дойняк //Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта: материалы Международной научно-методической конференции. – Минск: БГУФК, 2008. – С.30-31.
2. Лубышева Л.И. Концепции формирования физической культуры человека /Л.И.Лубышева. – М.:ГЦОЛИФК, 1992.