

ДОМИНИРУЮЩИЕ МОТИВЫ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ЛЕСОХОЗЯЙСТВЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА УО «БГТУ» ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сегодняшний мир требует подготовки высококвалифицированных кадров, способных эффективно преодолевать трудности и решать комплексные задачи. Несмотря на объективную потребность в таких кадрах, наблюдается тенденция среди молодых специалистов к недооценке значимости занятий физической культурой, воспринимаемых ими как нецелесообразная трата времени. Данное отношение приводит к упущению возможностей для поддержания необходимого уровня двигательной активности и физической подготовленности, что является важным требованием для успешной реализации в будущей профессиональной деятельности. В результате мы сталкиваемся с проблемой отсутствия у студентов должной мотивации к физической активности.

В высших учебных заведениях формирование устойчивой мотивации к физическим упражнениям, перерастающей в осознанную потребность, достигается посредством комплексного подхода. Он включает в себя теоретические лекции по физической культуре, практические занятия и организацию массовых оздоровительно-спортивных мероприятий. Физическая культура как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов для Республики Беларусь.

Важно помнить, что за период обучения в университете, будущий специалист испытывает различные затруднения, которые отнимают у него много сил и времени, он истощает свой организм как физически, так и психологически [1]. Именно поэтому важно, чтобы образовательный процесс в университете способствовал не только формированию личностных и профессиональных качеств, которые будут необходимы ему в дальнейшей работе, но и был направлен на развитие профессионально-прикладных качеств, которые будут необходимы в жизни [2].

С целью определения мотивов, побуждающих обучающихся к занятиям физической культурой, было проведено анкетирование студентов 1 курса лесохозяйственного факультета УО «БГТУ». В исследовании приняли участие 52 девушки и 58 юношей.

Анализ мотивационных факторов, побуждающих студентов к занятиям физической культурой, выявил преобладание стремления к

эстетическим изменениям. У девушек основной движущей силой является желание коррекции фигуры и снижения массы тела, что отметили 33% респондентов. Аналогичная тенденция наблюдается и среди юношей, где улучшение телосложения и увеличение мышечной массы выступают доминирующими мотивами (34%).

Руководствуясь полученными данными, мы приходим к выводу, что студенты переживают за свое тело и данный факт мотивирует их заниматься физической культурой.

Среди второстепенных мотивационных факторов, получение зачета по физической культуре является доминирующим для 26% юношей и 24% девушек. При этом у студентов первого курса сохраняется выраженное стремление к поддержанию и улучшению собственного здоровья, а также к повышению уровня физического развития, что было отмечено 22% опрошенных.

Анализ мотивов показывает их сходство у девушек и юношей. Однако выявлено существенное различие: девушки не ассоциируют занятия физической культурой с механизмом снятия стресса, в то время как у юношей этот показатель демонстрирует двукратное превосходство. Занятия физической культурой и спортом, являются наиболее эффективными источниками отдыха и психологической разрядки, способствуют формированию навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью [2]. Крайне важно донести эти преимущества до студенческой аудитории.

Увеличение значимости и эффективности занятий физической культурой в университете является залогом здорового образа жизни студентов. Когда студентов спросили, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах, подавляющее большинство (85%) ответили утвердительно. Лишь 6% дали отрицательный ответ, а 9% не смогли определиться. Данные ответы позволяют нам понять, что студентов мотивирует мысль о том, что, если они будут здоровы, физически развиты, их ждет успех в профессиональной деятельности.

Для понимания важности и необходимости занятий физической культурой и спортом, молодых людей нужно замотивировать. Сделать это возможно только в том случае, если занятия по физической культуре будут соответствовать современным требованиям, с использованием инновационных технологий, имея хорошую материально-спортивную базу, а личность преподавателя будет соответствовать современному портрету специалиста [3].

Опрос, проведенный среди студентов первого курса лесохозяйственного факультета технологического университета, позволил оценить степень соответствия занятий физической культурой их ожиданиям. Выяснилось, что подавляющее большинство (69%) опрошенных

удовлетворены предлагаемыми занятиями. Еще 24% респондентов указали на частичное соответствие, в то время как 7% выразили неудовлетворенность текущей программой.

Грамотная организация учебных занятий, где преподаватель совместно со студентами организует работу по формированию и развитию физических качеств и ответственного отношения к своему здоровью, способствует приобщению к занятиям физической культурой и спортом. Важное значение здесь будет иметь личность преподавателя, его подход к взаимодействию со студентами и стремление к созданию благоприятной эмоциональной атмосферы, что способствует повышению эффективности образовательного процесса.

В частности, для специалистов по физической культуре крайне важно не только обучать, но и вдохновлять личным примером, демонстрируя готовность к выполнению нормативов ГТО и приверженность принципам здорового образа жизни [4].

В работе по созданию мотивации необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, стремление к саморазвитию. Важно адаптировать образовательный процесс под их потребности, используя интерактивные методы и позитивную обратную связь

Анализ ответов на вопрос о барьерах для занятий физической культурой выявил, что наиболее значимыми препятствиями для вовлечения в физическую активность и спорт являются высокая учебная нагрузка обучающихся (46%). Усталость и нежелание заниматься были названы в качестве препятствий 18% респондентов.

Анализ данных анкетирования показал, что, несмотря на то, что более половины (55%) респондентов идентифицировали себя как здоровых, лишь 38% оценили своё состояние здоровья как удовлетворительное. При этом 6% опрошенных дали неудовлетворительную оценку своему здоровью, а 1% затруднились с ответом. Примечательно, что 17% студентов указали проблемы со здоровьем в числе основных препятствий для регулярных занятий физической культурой.

Кафедра физического воспитания и спорта придает особое значение вопросу физического совершенствования студентов. Для привлечения все большего числа студенческой молодежи к формированию здорового образа жизни в университете проводятся беседы о важности и необходимости занятий для здоровья, организовываются встречи с выдающимися спортсменами. Ежегодно проводится студенческая Спартакиада среди факультетов университета, работают группы спортивного совершенствования по разным видам спорта, студенты принимают участие в студенческой Республиканской универсиаде

и других соревнованиях. Организовываются дополнительные занятия по физической культуре для неуспевающих студентов.

Разнообразие спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, позволяет студентам проявить свои лучшие качества и раскрыть потенциал, что способствует повышению мотивации молодежи и станет стимулом для занятий различными видами двигательной активности. Для усиления мотивации студентов к занятиям физической культурой необходимо акцентировать внимание на ее значимости. Предлагается использовать лекционный формат, который не только заинтересует студентов, но и подробно осветит преимущества физической активности для здоровья, а также риски, связанные с ее отсутствием.

В результате проведенного исследования были выявлены ключевые факторы, мотивирующие студентов к занятиям физической культурой. Мотивация студентов зависит от желания хорошо выглядеть, получать пользу для своего организма, желания самосовершенствоваться в избранном виде спорта, психоэмоционального состояния. Таким образом, ориентируясь на выявленные мотивы в занятиях физической культурой, учитывая отношение к физической культуре и спорту, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие занятиям физическими упражнениями, необходимо разрабатывать оптимальные формы и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студентов и их привлечению к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: Учебное пособие / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов [и др.]. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2008. 56 с.

2. Формирование компетенций здорового образа жизни у студентов вуза / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8(210). С. 350-354.

3. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник [и др.]. Санкт-Петербург: Скифия-Принт, 2022. 84 с.

4. Сытник Г. В., Рагозина Н.А. Практико-ориентированный подход в привлечении студентов и сотрудников вузов в реализации комплекса ГТО // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. 2021. № S3. С. 116-121.