

Пандемия показала, что в современных реалиях работодателям и работникам необходимо быть гибкими и мобильными. Удаленная работа и дистанционное обучение теперь крепко войдут в нашу жизнь и этот тренд будет только усиливаться. Всеобщая паника и шок постепенно сошли на нет и стали видны неоспоримые плюсы удаленного формата как в работе, так и в обучении.

Мы осознали и приняли эту реальность и понимаем, что дистанционная форма обучения является наиболее жизнеспособной. Поэтому мы и дальше будем двигаться в этом направлении, чтобы открывать новые горизонты в сфере дополнительного профессионального образования, и останавливаться мы не намерены.

УДК 796:37.02

Е.А. Тетерук, преподаватель, **Д.А. Попова** ст. преподаватель,
В.Г. Аношко, ст. преподаватель,
*Учреждение образования «Белорусский государственный аграрный
технический университет», г. Минск*

СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В УО БГАТУ

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студенты.
Key words: motivation, physical culture, students.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы повышения мотивации студенток специального медицинского отделения к занятиям физической культурой. Раскрыта структура мотивации, даны практические рекомендации.

Abstract. This article discusses the issues of increasing the motivation of female students of a special medical department for physical education. The structure of motivation is revealed, practical recommendations are given.

В настоящее время на фоне стремительного ухудшения состояния здоровья студентов решение проблемы сохранения и укрепления здоровья является одной из приоритетных. Именно состоянием здоровья определяется раскрытие индивидом своих потенциальных способностей, обеспечивающих развитие человека как профессионала [1]. Наблюдается тенденция к увеличению числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые по результатам медицинского осмотра направляются в специальное медицинское отделение (СМО). Студенчество можно выделить как категорию людей с по-

вышненным фактором риска для здоровья. При этом самыми уязвимыми оказываются студенты, которые сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Поэтому физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией.

Для студенток СМО характерен низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой в вузе, что приводит к низкой двигательной активности. Функция мотивации – побуждение к конкретным действиям. В структуре личности мотивация представлена совокупностью мотивов, с помощью которых человек осознает смысл и личностную значимость конкретного явления, что позволяет субъекту выходить за границы должного в желаемое. Мотивы придают личностный смысл объективным обстоятельствам, однако личность может не отдавать себе отчета относительно побудительной силы, которая ее осуществляет. На основании этого мотивы не обязательно должны осознаваться личностью и приниматься в качестве модели должного [3].

Результаты физкультурно-оздоровительной деятельности не всегда могут быть достигнуты сразу. Кроме того, внешние условия могут тормозить достижение поставленной цели, что обуславливает необходимость включения воли в процесс управления деятельностью. Данный процесс представляет собой «активный поиск связей цели и осуществляемой деятельности с высшими духовными ценностями человека, сознательное приращение им гораздо большего значения, чем они имели вначале» [4].

Мотивационная основа физкультурно-оздоровительной деятельности личности определяет следующие функции мотивов [4]:

- побуждающую, обуславливающую двигательную активность личности;
- направляющую, которая определяет степень устойчивости мотива и выбор посредством стремления к достижению поставленных целей;
- регулирующую, состоящую в предопределении характера предстоящей деятельности, от которого зависит реализация смысловых установок личности. Смысловая установка проявляется в виде готовности к совершенно определенным образом направленной деятельности [5].

Формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой направлено на приобретение студентками здоровья как ценностной ориентации. Именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Поэтому приобщение студенток к здоровому образу жизни является основной целью физического воспитания, задачами которого являются повышение функциональных, адаптивных возможно-

стей организма, воспитание и развитие личности, направленное на развитие и саморазвитие физической культуры человека [3].

При проведении занятий физической культурой в специальном медицинском отделении задача преподавателя - правильно мотивировать студентов к регулярным занятиям. Но для получения качественного результата, помимо мотивации необходимо полное осознание студентками важности активных занятий физической культурой – осознания регулярности занятий, осознание правильного выполнения всех физических упражнений, корригирующей гимнастики, оздоровительных мероприятий. Именно комплекс всех этих факторов влияют на то, каким будет результат от занятий в специальной медицинской группе. Замечено, что после проведения бесед со студентками о необходимости осознанного, правильного выполнения физического упражнения, у них наблюдается более качественное выполнения этого упражнения, что ведет к осознанию значимости упражнения и как следствие, к сохранению здоровья [1].

Особой популярностью в настоящее время среди студенток пользуются занятия аэробикой или ритмической гимнастикой. Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз для отдыха, в быстром темпе. В комплексы включаются упражнения на все основные группы мышц. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий, ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Студентам СМО можно заниматься данным видом с учетом противопоказаний. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может составить себе комплекс для самостоятельной работы. Занятия аэробикой, ЛФК, терренкур, прогулки на лыжах со студентами СМО позволит повысить их интерес к физической культуре [2].

Список использованной литературы

1. Неверкович, С.Д. Мониторинг резервов физического здоровья и работоспособности молодежи России / С.Д. Неверкович, В.А. Орлов // Школа здоровья. – 2000. – № 2. – 58 с.
2. Фазлеева, Е.В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние пять лет / Е.В. Фазлеева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 87–88.
3. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8–2. – С. 293–298.
4. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 452 с.
5. Коверзиева, И.А. Психология активности и поведения: учеб.-метод. комплекс / И.А. Коверзиева. – Минск, изд-во МИУ, 2010. – 316 с.