

УДК 796.011.3 +378.037.1

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ОЧНО-ЗАОЧНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

*И.Р. Стовба, Н.В. Столярова, О.Л. Петрожак*

Очно-заочная форма обучения становится востребованной молодежью именно потому, что она позволяет совмещать учебу и работу. В последнее время число студентов, которые приходят поступать на заочное отделение, увеличилось. На то есть объективные причины, связанные с переменами в нашем обществе. Стремление к самостоятельности – одна из главных тенденций. Преимущество заочного отделения – возможность получать знания «без отрыва от производства», не нанося при этом ущерба ни тому, ни другому.

Ключевые слова: студенты очно-заочного отделения, физическая культура, мотивационно-ценностное отношение к физической культуре.

Очно-заочная форма обучения подходит абитуриентам различных возрастных категорий. Учебный процесс должен быть адаптирован для тех, кто не имеет возможности ежедневно посещать занятия, но стремятся овладеть новыми знаниями.

«Физическая культура» является одним из компонентов общей культуры и входит в число обязательных дисциплин. Целью преподавания курса является развитие личности, воспитание сознательного и творческого отношения к физической культуре как к необходимой общеоздоровительной составляющей жизни.

К задачам изучения физической культуры относят:

1. Понимание ее социальной роли в развитии личности при подготовке к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; получение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, с установкой на здоровый стиль жизни;
3. Физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных физических упражнениях [2, 3].

Малое количество академических часов, в учебной программе очно-заочного отделения, не создают должных условий для последовательного функционального совершенствования нервно-мышечного аппарата человека и энергетического обеспечения функций организма. В связи с этим возникает острая необходимость в систематических занятиях физическими упражнениями, а это ускоряет процесс физического совершенствования и увеличивает работоспособность организма. При сравнении очно-заочной и

очной формы обучения, можно сказать, что самостоятельные занятия при этих формах обучения очень разные. Самостоятельные занятия, направленные на приобщение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями путем формирования навыков. У студентов очников такая форма носит добавочный характер, а у студентов очно-заочного отделения она является базовой. Отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями тесно связано с особенностями образа жизни. Студенты очно-заочной формы обучения, это взрослые работающие студенты, имеющие большой перерыв в обучении, домохозяйки, многодетные мамы, беременные женщины, а также подростки, по разным причинам не имеющие возможности продолжать образование на очном отделении. Причин невозможности обучаться на очном отделении много, но среди них преобладают следующие: возраст, желание получить высшее образование работая (тяжелое финансовое положение в семье, вынуждающее подростка совмещать работу с учебой), физические недостатки, инвалидность. Поэтому необходимо помочь студентам овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, достичь лучшей специальной психофизической подготовленности в соответствии с выбранной профессией. Понимание студентами собственного здоровья как лично-значимой ценности заставляет их часть времени посвящать укреплению своего здоровья. Большое значение на формирование сознательного отношения к занятиям имеет мотивация студентов [1, 4].

Из анализа научной и учебно-методической литературы, опроса и анкетирования студентов различных специальностей и курсов не физкультурного вуза были выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые [2, 5, 6, 8].

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента вос-

приятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной [1, 7].

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом [8].

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность [6].

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания у обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специально-

стей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка у обучающихся студентов, содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии [2,3].

9. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, избежание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности [4, 8].

12. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

13. Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы» [7].

Как показывает практика, наиболее сложно протекает процесс адаптации первокурсников, особенно в получение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, с установкой на здоровый стиль жизни. Это связано с тем, что студенты, по сравнению с очной формой, ограниченное время (в учебные сессии) находятся в социальной среде университета, мало общаются с преподавателями и сокурсниками, выполняют

большой объем учебной нагрузки самостоятельно, не участвуют в общественной жизни вуза и т.д. Поэтому к организации учебного процесса по очно-заочной форме необходимо подходить более тщательно, с учетом указанных особенностей. Для решения одной из основных задач изучения физической культуры, будет проведено анкетирование по определению мотивации к занятиям физической культурой у студентов очно-заочного отделения факультетов технической и гуманитарной направленности.

#### Библиографический список

1. Бауэр, В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Бауэр. – М., 1987. – 23 с.
2. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада / М.Я. Виленский. – М., 1990. – 84 с.
3. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.В. Лотоненко. – Краснодар, 1998. – 39 с.
4. Рогов, М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук / М.Г. Рогов. – Казань, 1999. – 349 с.
5. Слостенин, В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед / В.А. Слостенин. – М.: Академия, 2007. – 567 с.
6. Окуньков, Ю.В. Физическое воспитание как фактор всесторонней подготовки специалиста (на примере технических вузов): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Окуньков. – М., 1975. – 16 с.
7. Пятков, В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. ... канд. пед. наук / В.В. Пятков. – Сургут, 1999. – 184 с.
8. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сб. статей / под ред. науч. пед. проф. И.А. Зимней. – М., 2000. – 88 с.

[К содержанию](#)