

дечных сокращений, рост, вес и возраст студента. Таким образом определялся уровень индивидуальной работоспособности.

Чем тщательнее и внимательнее мы будем подходить к состоянию здоровья студентов, тем выше будут результаты коррекции, укрепления здоровья и их физического состояния.

Студентам с наиболее слабой физической подготовкой, а также с нарушениями в опорно-двигательном аппарате рекомендовались индивидуальные домашние задания, состоящие из комплексов ЛФК, корректирующей гимнастики. Такие задания усиливают мотивацию к занятиям физической культурой, пробуждают активность самого студента, укрепляют веру в себя, повышают уровень знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм. Девиз «Студент – создатель собственного здоровья» ложится в основу здорового образа жизни.

Литература

1. Воропаев В. И. Учебная и организационно-методическая работа со студентами, освобожденными от практических занятий по физвоспитанию // Материалы VIII Междунар. конф. КНМЦ МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 2004.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 1999.
3. Сумарокова Н. М. Специфические условия организации и содержания занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Материалы VIII Междунар. конф. КНМЦ МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 2004.

ЛУКАШОВА А. А.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Изменения, происходящие во всех областях жизни российского общества, в значительной мере влияют и на отношение к физической культуре. Динамика ценностных ориентаций значительной части молодежи характеризуется сдвигом в сторону материальных интересов, ослаблением культурных запросов, терпимостью к негативным социальным явлениям, ростом авторитета физической силы, агрессивности, утраты интереса к занятиям физической культурой.

Анализируя данные социологических исследований последних лет, мы выявили комплекс объективных (внешних) условий и субъективные (внутренних) факторов, влияющих на отношение и мотивацию студентов к физкультурно-спортивной деятельности. По мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурную деятельность определяются состоянием материальной спортивной базы, направленностью содержания учебного процесса и организацией массовой физкультурно-оздоровительной работы, наличием физкультурных знаний для организации самостоятельных занятий [2, с. 112].

Современные тенденции развития физической культуры и спорта свидетельствуют об усилении культурного и образовательного подходов в организации физического воспитания с целью повышения его значимости.

Опираясь на теоретические и практические работы многих авторов, посвященные решению вопросов повышения интереса к различным аспектам физической культуры, а также на фундаментальные основы гуманистической педагогики и социальной психологии, нами было проведено эмпирическое исследование мотивации студентов в области физической культуры.

Проведенное исследование показало, что у большинства студентов, не сформирована качественная мотивация в сфере физической культуры, это является следствием снижения интереса к физической культуре как к учебной дисциплине и как к базовой ценности.

Столкнувшись с данной проблемой и опираясь на то, что высокая мотивация может играть роль компенсаторного фактора в случае недостаточно высоких специальных способностей или недостаточного запаса у учащегося требуемых знаний, умений и навыков, предприняли попытку повлиять на мотивацию физкультурно-спортивной деятельности студентов (усилить мотивацию), разработав мотивационное воздействие, представляющее собой продуманные, нравственно выверенные, согласованные действия нескольких лиц.

В целях пропаганды физической культуры и спорта мы предлагаем принять следующие меры:

- на факультетах возле стенда с расписанием занятий студентов поместить стенд с фотографиями ведущих спортсменов института и краткой информацией о них; фотографиями с про-

шедших физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий; информацией о предстоящих мероприятиях; информацией, полезной для студентов (куратор института от кафедры физвоспитания, телефон кафедры, расписание работы и т. п.);

- в начале первого курса продемонстрировать студентам фильм о деятельности кафедры физвоспитания, который содержит информацию: о направлениях работы кафедры; о спортивных сооружениях и площадках ИГУ, доступных для пользования студентами; секциях (занятия по видам спорта) и клубах (по спортивным интересам); об организации активного досуга студентов (бассейн, сауна, прокат инвентаря, тренажеры).

Изменение содержания лекций теоретического курса по физическому воспитанию «Психофизиологические основы здоровья студентов». Анализ современной методической литературы по вопросам содержания и проведения теоретических занятий по физкультурному воспитанию и беседа со студентами позволили выделить области знания, интересные современной молодежи, призванные повысить интерес к ценностям физической культуры и как следствие повлиять на формирование мотивационно-ценностных ориентаций студентов.

Лекции теоретического курса, читаемые студентам ИГУ, могут содержать больше аутентичной проблемной информации по следующим темам:

- история физической культуры и спорта;
- методики организации самостоятельных занятий;
- использование методов психорегулирующей тренировки (в стрессовых ситуациях, для расслабления, мобилизации);
- социальные функции физической культуры;
- самовоспитание и самосовершенствование;
- жизнедеятельность организма;
- ценностный потенциал физической культуры (интеллектуальные, двигательные, технологические и мобилизационные ценности).

Использование в лекции элементов дискуссии со студентами может способствовать их вовлеченности в процесс обучения и осознанности этого процесса.

Решающее значение при расширении знаний в области физической культуры приобретает профессионализм преподавате-

ля, так как он должен не только организовать занятие, наполнить его содержанием, но и создать благоприятную атмосферу. Для гармонизации процесса усвоения знаний мы предложили несколько изменить способ традиционного взаимодействия преподавателя и студента:

- замена оценочных суждений преподавателя последовательной психологической поддержкой студента на каждом шагу освоения ФК через сопровождение не самого становящегося движения, а рефлексии учащегося;

- последовательное использование возможностей совместной продуктивной деятельности при становлении физической культуры личности студента (от интеллектуального до двигательного компонента);

- деликатная, развивающая в отношении личности педагогическая обстановка вокруг освоения физической культуры (система контроля и оценки);

- поощрение мотивированной предметной коммуникативной деятельности между студентами на занятиях.

При разработке мотивационного воздействия мы исходили из того, что студент не является пассивным объектом этих воздействий. Как отмечал С. Л. Рубинштейн [3], «внешние причины действуют через внутренние особенности», т. е. побудительные стимулы вызывают те или иные реакции человека не иначе, как преобразуясь в мотивы деятельности и поступков.

Мы постарались, чтоб процесс преподавания физической культуры хотя бы в некоторых направлениях приобрел социально-философский аспект, сущность которого сводится к формированию жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры.

Важнейшими из принципов, которыми мы руководствовались при подборе мер, направленных на усиление мотивации, являются: усиление внимания к личности каждого человека; превращение ученика из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъекта активной творческой деятельности; демократизация в отношениях преподавателя и учеников.

Пути повышения мотивации студентов находятся в области значимых индивидуально-групповых и личностных ценностей, соответственно, необходимо изучать ценности студентов и, при-

меняя социально-педагогические методы (поощрение, наказание, приучение, убеждение) [4], прививать новые ценности, находящиеся в области значимых при физкультурном воспитании.

Положительный эффект мотивационного воздействия будет достигнут, если помимо приложенных профессиональных умений и формального применения административной власти, которой обладают деятели физической культуры, проводящие воздействие, они смогут увлечь, «заразить» продвигаемыми идеями людей, на которых проводится воздействие, обесценить в их глазах альтернативные идеи. В этом случае личностные ценности физической культуры будут прочувствованы объектом воздействия, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться активной физкультурно-спортивной деятельностью.

Литература

1. Виллонас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Виллонас. – М., 1990. – 288 с.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – 2-е изд., стер. – М., 2004. – 240 с.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб., 2000. – 712 с.
4. Справочник физкультурного работника / под ред. И. И. Переверзина, А. В. Царина. – М., 1991. – 312 с.

ЛУМПОВА О. М.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЦ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Оценка физического развития (ФР) человека имеет большое практическое значение в совершенствовании системы физического воспитания и спортивной подготовки [15; 17; 18], а также является одним из информативных показателей уровня здоровья населения [14].

Однако до сих пор в методике оценки ФР человека нет единого подхода. Сложилось, что о ФР судят, главным образом, по внешним морфологическим параметрам, и большинство авторов ограничиваются длиной, массой тела и окружностью грудной клетки. Более детальные исследования включают морфофункциональные параметры – длину туловища и конечностей, шири-