

УДК 681.3.069

О.П.Кузьмина (асп., каф. физвоспитания), В.Н.Мельгунов, ст. преп.

ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЕ ОРИЕНТИРЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ «ХАТХА-ЙОГА»

Результатом учебных занятий по курсу «Физическая культура» должно стать овладение студентами системой знаний и практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, умение делать выбор той или иной физкультурной активности, способствующей разнообразной деятельности человека. Для успешного достижения такого результата в процессе учебных занятий у занимающихся должны формироваться соответствующие ценностно-мотивационные ориентиры. Исследование уровня сформированности этой сферы сознания студентов было проведено в учебных группах элективного курса йоги.

В анонимном анкетировании участвовало 68 студенток и 18 студентов I и II курсов. Опрос показал, что у большинства приступающих к занятиям студентов исходные ориентиры на становящиеся модными экзотику и «экстрим» уже к окончанию семестра пополняются интеллектуальными и другими более жизненно важными мотивами. Из многих выделенных каждым студентом мотивов занятий йогой наиболее признанными оказались: интерес к новизне занятий – 56% опрошенных; желание повысить работоспособность, снять усталость от основных занятий – 53%; повысить уровень ощущения своего тела – 46%; решить оздоровительные задачи – 45%; повысить уровень физической подготовленности – 34%; положительные ощущения от смены режимов напряжения и расслабления – 31%. Менее признанными оказались такие физические аспекты полезности занятий йогой, как коррекция фигуры – 20% и оптимизация массы тела – 6%. Ориентация лишь на получение зачета представлена только одним положительным ответом.

Проведенное исследование свидетельствует о положительном влиянии элективного курса йоги на формирование ценностно-мотивационной ориентации студентов в сфере физической культуры и позволяет в последующие три семестра рассчитывать на дальнейший рост числа студентов, осознанно расставляющих ценностные приоритеты. В пользу этого свидетельствует также добровольное посещение занятий йогой старшекурсниками после окончания обязательного курса «Физическая культура». Само анкетирование, вызывающее живой интерес у студентов и по другим аспектам их личной физической культуры, прекрасно вписывается в образовательный процесс, т.к. ответы студентов на многие вопросы требуют получения новых знаний и обсуждения с преподавателем, дают студенту стимулирующую самооценку его уровня физической культуры.