

Ким Виктория Вячеславовна

студентка

Проскурина Елена Федоровна

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РОЛЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблема мотивации к занятиям физической культурой студентов, способы ее повышения, а также обозначена необходимость изучения мотивационного фактора на последующую заинтересованность студентов занятиями физической культурой и спортом, что в свою очередь является отправной точкой для формирования профессиональных качеств.*

***Ключевые слова:** мотивация, мотив, мотивационно-ценностные ориентации, физическая культура, здоровый образ жизни.*

Физическая культура представлена в законодательной основе Российской Федерации как дисциплина и в тоже время, неотъемлемый элемент развития личностного потенциала. Физическое воспитание как категория – общая часть профессиональной подготовки студентов, которая прививается в обязательном порядке на некоторую часть всего периода обучения. Значимость культурной подготовки проявляется через развитие у человека духовной и физической культуры, формирование общекультурных ценностей, так и психическое здоровье, и внешнее совершенство.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны для общества и человека. Физкультурно- спортив-

ная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности.

Мотивация к физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Приобщение студентов вузов к физической культуре и спорту начинается, как правило, в первую очередь, с учета базовых особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки. В настоящее время связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно отчетливо. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни каждого человека любого возраста. Вследствие этого, необходимо вместе с учебным процессом прививать студенту стремление приобщения к спортивной жизни, развивать в нём качества спортсмена – лидера.

Система физического воспитания в условиях вуза должна способствовать, как правило, формированию личной физической культуры студента, выступая его, так называемым, интегральным качеством, как условие и предпосылка эффективной *учебно-профессиональной деятельности*, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста, и наконец, как цель саморазвития и самосовершенствования [1, с. 71–72].

В настоящее время, наблюдается такая тенденция, что студенты не испытывает никакого особенного интереса к занятиям или же не желают заниматься вообще. Среди них превалирует, как правило, низкий уровень знаний о здоровье, здоровом образе жизни, правильном питании, профилактике заболеваний

и т. д. Именно систематические занятия физической культурой и спортом должны, в свою очередь, обеспечить достижение необходимого уровня развития физических качеств и навыков. Данную цель можно достичь тогда, когда педагог по физической культуре направляет свою деятельность именно на формирование у студентов необходимой мотивации к занятиям физкультурой с учетом их интересов и предпочтений, а также на выявление, как правило, тех видов двигательной активности, которые впоследствии способны вызвать у студентов интерес к данным занятиям.

Для решения поставленной цели, необходимо, во-первых, учитывать индивидуальные возможности, а также предпочтения разных студентов, а во-вторых, следует формировать у студентов осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья.

Из вышесказанного следует, что нужно максимально возможно разнообразить занятия по физкультуре, например, посредством, включения в программу высших учебных заведений игрового или же соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, позволяющих в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении.

Наряду с этим, наибольшее значение на сегодняшний момент приобретает процесс донесения до студентов информации, необходимых сведений о взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это все в целом поможет сформировать у студенческой молодежи необходимую потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это важно для их дальнейшей профессиональной деятельности [2, с. 43–45].

Таким образом, центральной целью занятий физической культурой, проводимых в учебных заведениях является формирование физической культуры отдельной личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности

в будущем. Для этого следует развивать у студентов вузов стремление к овладению системой определенных умений, а также навыков, которые могут обеспечить сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств каждой личности.

Стоит отметить, что мотивация основывается на мотивах. Под данным определением понимаются конкретные побуждения, а также стимулы, которые так или иначе заставляют личность действовать, совершать разного рода поступки. В качестве мотивов, как правило, могут выступать во взаимосвязи эмоции и стремления, интересы и потребности, а также идеалы и установки. Следовательно, мотивы – сложные динамические системы, в которых осуществляются выбор и принятие решений, анализ и оценка выбора [4, с. 161].

Физкультурная деятельность студентов имеет следующую классификацию мотивов:

- мотивы, связанные с удовлетворением результатом занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);
- мотивы, связанные с видением конкретных перспектив занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.);
- мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.).

Процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом – это, как правило, не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [3, с. 90].

Мотивационно-ценностные ориентации личности, ориентированные на активное, положительное отношение к занятиям спортом во всех сферах жизнедеятельности отражают сформированную потребность в ней, систему знаний

и убеждений, которые направляют на познавательную и практическую деятельность.

Что касается повышения эффективности физического воспитания, то стоит отметить, что оно повысится, в том случае, если будет значительно повышен уровень положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой. Для каждого педагога физкультуры, а также для руководства вуза в целом, необходимо выработать потребность у студентов заниматься физическими упражнениями не только за период обучения, но и на всю жизнь.

Таким образом, можно сделать выводы, что только при хорошем и рациональном знании системы мотивов, побуждающих к физкультурно-спортивной деятельности можно рассчитывать на положительное расположение студентов к физической культуре и спорту. Наряду с этим, система занятий физической культурой должна быть таковой, чтобы наиболее полноценно реализовывать задачу развития систем внутренней и внешней мотивации личности. Исследование мотивационных особенностей занимающихся может служить исходным основанием для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств и процесса формирования здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Закирова К.С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / К.С. Закирова, И.В. Фокина // Студенческий научный форум: Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции. – 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru>

2. Матвеева Р.Ю. Мотивация студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / Р.Ю. Матвеева // Физкультурное образование: спорт и Здоровье: Материалы IV научно-практической интернет-конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых. – 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.convdocs>

3. Михеева Т.М., Холодова Г.Б. Формировании мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культуры (на примере оздоровительного бега) / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – №3 (164) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>

4. Мормужева Н.В. Мотивация обучения студентов профессиональных учреждений / Н.В. Мормужева // Педагогика: традиции и инновации: Материалы IV междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013.