

*Луговая Ксения Александровна*

студентка

*Старлычанова Марина Анатольевна*

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ**

### **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация: в статье рассмотрены вопросы мотивации к занятиям физической культурой у студентов высших учебных заведений. Проведенное исследование позволяет утверждать, что занятия физической культурой вызывают особый интерес у студентов, несмотря на совершенно различную природу мотивации.*

*Ключевые слова:* физическая культура, занятия спортом, мотивация, студенты.

С ухудшением состояния экологии и постоянно меняющимися ценностями в жизни населения здоровый образ жизни получает всё большую актуальность и популярность. Занятия спортом становятся культом среди всех слоёв населения, самым активным из которых, несомненно, являются студенты.

«Физическая культура» как учебная дисциплина в соответствие с государственным образовательным стандартом включена в учебные программы абсолютно всех высших учебных заведений. Основная задача данной дисциплины – формирование у студентов знания о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни; она призвана научить студентов владеть аспектами практических умений и навыков, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формирование и улучшение психофизических способностей и качества личности.

Помимо занятий физической культурой в стенах ВУЗов, молодежь занимается самостоятельно на стадионах, в спортзалах, а также под руководством личного тренера. Несомненно, у каждого свои причины, мотивирующие к занятиям спортом.

Понижение уровня мотивации к занятию спортом и ведению здорового образа жизни молодежи обусловлено слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Для изменения сложившейся ситуации необходимо найти новые организационные средства, формы и методы, которые позволяют более результативно осуществлять данное направление. Они должны выступать инициаторами и организаторами целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества.

Проанализировав данные из различных источников, таких, как учебно-методическая литература и данные анкетирования студентов различных факультетов и курсов, можно выявить следующие характеристики мотивов к занятиям физической культурой в высших учебных заведениях:

1. Во-первых, 80% опрошенных студентов занимаются спортом для самосовершенствования (укрепление здоровья, развитие воли и выносливости), 5% через занятия спортом стремятся к самовыражению и самоутверждению (стремление к общественному признанию, желание быть привлекательным противоположному полу), 10% посредством занятий спортом удовлетворяют духовные потребности (стремление чувствовать себя частью команды), остальные 5% удовлетворяют материальные потребности (получение повышенной стипендии, поощрения на различных чемпионатах).

Из данной статистики следует вывод, что самой сильной мотивацией для молодежи является желание обладать крепким здоровьем и красивым телом, ведь, как известно, в наше время невозможно представить портрет успешного человека без этих двух составляющих факторов. На фоне данной мотивации процент респондентов, занимающихся спортом для самовыражения довольно мал, а число занимающихся спортом для обогащения духовными ценностями вдвое превышает тех, кто видит материальную выгоду в занятиях спортом.

2. Следует отметить и негативные тенденции: нежелание и снижение интереса к занятиям физической культурой обусловлено несколькими факторами, среди которых причины организационного характера, причины методического характера и группа причин личностного характера. Под причинами методического характера 45% студентов выделили несоответствие установленных нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 30% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 40%.

3. Несомненно, мотивы посещения практических занятий по физической культуре в вузах среди студентов тоже различны. Посещаемость одних обусловлена желанием повысить собственный уровень физического развития. Другие студенты, процент которых особенно велик среди девушек, ходят на физкультуру только для получения аттестации и зачётов.

Нельзя не отметить, что здоровая нация может считаться таковой только тогда, когда здоров каждый её гражданин. Основным фактором здорового образа жизни является физическая активность, и среди всех граждан только учащимся учебных заведений предоставляется возможность регулярно и бесплатно поддерживать собственный уровень физического развития, ведь именно физические упражнения являются наиболее эффективным средством повышения сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям среды. А проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодёжи в настоящее время является самой приоритетной в образовании, и от ее решения зависит не только здоровье отдельного человека, но и населения страны в целом.

### ***Список литературы***

1. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – Саратов, 2009.
2. Храмогина М.М. Мотивация к занятиям физической культурой первокурсников разных лет (1987, 2007 гг.) / М.М. Храмогина, Ю.Ю. Грахольская,

А.В. Киреева. – Саратов: Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова.

3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – СПб., 2002.