

**Автор:**

**Шишенко Алёна Григорьевна**

студентка

**Научный руководитель:**

**Морозова Юлия Юрьевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается комплекс приёмов методов повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди студентов. В работе уделяется внимание ведению здорового образа жизни и его положительному влиянию на формирование и развитие личности.*

***Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, спорт, здоровье, студенты.*

Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку. Именно когда у человека в организме всё в порядке, у него есть вдохновение и силы для учёбы, общения, творчества и других важных дел. Современная жизнь требует от нас быть активными, поэтому мы должны заботиться о своём здоровье – вести здоровый образ жизни, т.е. образ жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность. Невозможно переоценить ту значимую роль, которую играет физическая активность в жизни каждого человека, помогая получить здоровый организм и эстетически красивое тело. Принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности занимающихся. Отмечалось, что участие в спортивных соревнованиях

способствует воспитанию упорства, ценных моральных и волевых качеств, мужественности и т. п.

Большое значение в формировании здорового образа жизни имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Для того важно обеспечению сформировать у студентов мотивацию к физической активности, установку на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в спорте.

Мотивация – побуждение к действию, процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Путь к успешной, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, можно разработать эффективную систему форм и методов формирования мотивации к физической культуре и спорту у студентов.

Существуют различные мотивы для занятий физической культурой и спортом. Приведем пример мотивов, применимых к спортивной деятельности. Это мотивы, направленные на:

- 1) высокий результат спортивной деятельности;
- 2) удовольствие от процесса занятия спортом;
- 3) самосовершенствование;
- 4) улучшения самочувствия и здоровья;
- 5) приобретения полезных для жизни умений и знаний;
- 6) общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде;
- 7) развитие характера и психических качеств;
- 8) вознаграждение, льготы, награды, различные поездки и сборы и т. д.

Можно с уверенностью сказать, что знание мотивационной сферы личности позволит готовить студента к целенаправленным занятиям физической культурой и спортом.

Мотивы спортивной деятельности побуждают человека заниматься спортом, а также придают занятиям осмысленный характер. Регулярные занятия физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня физического и умственного потенциала студента. Этого можно достичь только тогда, когда деятельность педагога направлена на всестороннее развитие студента, грамотно сочетает все формы и методы воздействия на него, а также правильно организует время занятий.

Безусловно, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом – это трудоёмкий и сложный процесс. Необходимо использовать такие спортивные действия и упражнения, которые соответствуют уровню способностей студентов, применять на занятиях соревновательную деятельность и эстафеты, нужно разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек вести фитнес, а для юношей силовые тренировки, занятия не должны проходить монотонно, использовать игровой и соревновательный метод, шире использовать активные методы обучения, усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой. Необходимо сформировать секции по интересам среди студентов: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, гимнастика, плавание, легкая атлетика, занятия в тренажерном зале и другие, для этого необходимо учитывать интересы студентов, выявлять предпочитаемые ими виды физической активности, проводя анкетирование.

Для студентов будет интересным и привлекательным проведение таких физкультурно-оздоровительных мероприятий, как: «День здоровья», туристические походы, военно-спортивные игры по типу «Зарницы» и многое другое, что заставит студентов проявить интерес к занятиям физической культурой.

Выше указанные мероприятия можно продолжать огромным списком. Главное, что в результате это позволит поднять уровень физического и психологического здоровья студентов и повысить их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. В результате грамотно организованной работы по формированию мотивации у студентов, спорт и физическая культура станут базисом,

способным помочь студенческой молодежи успешно социализироваться, адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить себе высокую работоспособность и творческую активность.

Помимо практических занятий физической культурой проводятся теоретические занятия. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой. Организовав беседы, встречи с известными спортсменами, показательные занятия, можно показать студентам, что спорт помогает добиваться в жизни определенных успехов, т.к. воспитывает огромную силу воли.

Таким образом, мотивация играет важнейшую роль в увеличении здорового населения, в распространении здорового образа жизни, в массовости занятиями физической культурой и т. д. Физическая культура и спорт призваны обеспечить полное удовлетворение всех интересов студентов: теоретические знания должны определить основу представления здорового образа жизни, а практические занятия должны обеспечить основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

### ***Список литературы***

1. Дрокина Е.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Е.В. Дрокина, Я.А. Гончарук [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nauchforum.ru/studconf/gum/xxxv/11071> (дата обращения: 16.12.2016).