

Лесникова Галина Николаевна

канд. психол. наук, доцент, заведующая кафедрой

Пушкарёв Никита Валериевич

студент

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

МОТИВАЦИЯ И ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТА В СФЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

***Аннотация:** в статье представлена классификация мотивов студенческой физкультурной деятельности. Авторы полагают, что процесс исследования всех особенностей мотивации у студентов сможет стать опорной точкой начала последующих поисков и путей совершенствования организационных форм, методов, средств и самого процесса формирования здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.*

***Ключевые слова:** ЗОЖ, физическое воспитание, мотивация индивида, ориентация индивида.*

Здоровье всегда остается одной из важнейших частей человеческого счастья и одним из лидирующих условий для успешного развития личности. Создание потребности в физическом воспитании как никогда актуально среди молодого поколения, так как сегодняшние студенты – это ключевой трудовой запас, это будущее нашей страны. От того, как привита любовь к физической культуре у молодежи в частности, зависит здоровье нации в целом. Следовательно, можно увидеть прямую связь между продвижением спорта у студентов и благополучием страны.

В то же время задачей физического воспитания является не только зарождение и усиление мотивации к занятиям, но и включение их в обиход индивида, в

систему личностных ценностей. На создание мотивационной структуры личности как предметного воплощения его внутреннего выбора непосредственно влияет система ценностей, а значит и то, на основе чего она формируется: мода, социальное научение, воспитание и т. д., т. е. тех ценностей, которые предлагает человеку общество.

Мотивационно-ценностный компонент демонстрирует активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является основным компонентом для достижения успехов в любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной [1, с. 15].

Несмотря на колоссальное значение в жизни индивида в физическом совершенствовании, реальное состояние здоровья у молодежи находится на низком уровне. Основной причиной тому является недостаточная мотивация и отсутствие потребности в физическом воспитании.

Анализ данных ежегодных обследований студентов межвузовской поликлиники, показал значительное увеличение количества студентов, имеющих различные проблемы со здоровьем. Так, если в 1998 году на трех курсах технического института у 24% студентов наблюдались различные заболевания, то в 2004 году их число увеличилось до 47% [2, с. 11]. Главной причиной такого положения является недостаточная физическая активность учащихся, вызванная отсутствием мотивации.

В связи с этим ключевое значение приобретает изучение структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, поиск методов ее повышения, так как мотивация является важнейшим компонентом успешной физкультурно-спортивной деятельности.

Чтобы решить поставленную задачу, следует сначала рассматривать индивидуальные возможности, а также предпочтения молодого поколения, а затем необходимо развивать у учащихся осознанную необходимость в занятиях спортом, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья.

Из вышеупомянутого следует, что необходимо как можно шире разнообразить уроки по физической культуре, например, через добавление в вузовскую программу игрового или же соревновательного методов, современных видов спорта, вносящих разнообразие в учебный процесс.

Ко всему прочему, основополагающее значение на данный момент принимает процесс донесения до учащихся сведений, необходимых данных о корреляции занятий физической культурой с приоритетными объектами заботы о физическом состоянии, главными ценностями ЗОЖ. В комплексе эти меры помогут развить у молодежи надобность заниматься физической деятельностью в течение всей своей жизни, понять, что это важно для их дальнейшей успешной деятельности.

Таким образом, ведущей целью занятий физкультурой, проводимых в университетах, 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.

Необходимо учитывать, что мотивация строится на мотивах. Под этим термином следует понимать определенные побуждения, которые тем или иным образом стимулируют личность совершать то или иное действие. Под мотивами обычно выступают установки, потребности, интересы и стремления, связанные меж собой. Исходя из всего вышеперечисленного, можно сказать, что мотивы представляют собой сложные динамические системы, основанные на анализе, выборе, оценке этого выбора и принятии конкретных решений.

В студенческой физкультурной деятельности существует определенная классификация мотивов, которую можно представить следующим образом:

– мотивы, которые тем или иным образом ведут за собой удовлетворение результатами физических занятий, они направлены на овладение новыми умениями, знаниями, улучшение своих предыдущих результатов и т. д.;

– мотивы, несущие видение, ожидание каких-либо прорывов, перспектив (к ним можно отнести улучшение состояния своего здоровья, достижение высоких планок в спортивной карьере и т. д.);

– мотивы, приносящие удовлетворение самим процессом занятий (это и общение, и определенное разнообразие в деятельности и эмоциональном состоянии и т. д.).

Процесс появления мотивации к занятиям физкультурой занимает много времени. В одночасье изменить отношение человека к спорту не получится. Необходимо постепенно, от примитивных гигиенических знаний и навыков переходить на более серьезные ступени познания самой науки и методики физического воспитания и постоянных занятий спортом.

Мотивация и ориентация индивида направлены на серьезное отношение к спорту во всех сферах жизнедеятельности и показывает сформированную потребность в системе знаний и убеждений, направляющих на познавательную деятельность и практику непосредственно.

Что относительно повышения эффективности физического воспитания, то необходимо понимать, что оно будет повышено, если получится значительно повысить уровень положительной мотивации к регулярным занятиям физкультурой. Каждый преподаватель должен выработать определенные методы, благодаря которым появится потребность у учащихся заниматься физическими упражнениями не только в период обучения, но и всю последующую жизнь.

Подытоживая, можно заключить, что для того, чтобы рассчитывать на повышение популярности спорта среди молодежи, необходимо обладать глубокими знаниями системы мотивов и ценностей, которые призывают к занятию физкультурно-спортивной активностью. Вместе с этим сама система занятий физической культурой должна быть направлена на то, чтобы как можно шире и глубже развить в личности как внутреннюю, так и внешнюю мотивацию. Процесс исследования всех особенностей мотивации у студентов сможет стать опор-

ной точкой начала последующих поисков и путей совершенствования организационных форм, методов, средств и самого процесса формирования здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Левина Е.И. Мотивационная обусловленность занятий массовой физической культурой среди учащейся молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www. 4science.ru](http://www.4science.ru)

2. Кадамбаевна Р.С. Настольный теннис в системе физического воспитания студенток технического вуза: Автореф. дис. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www. http://nauka-pedagogika.com](http://www.http://nauka-pedagogika.com)