

**Антонова Александра Владимировна**

студентка

**Зарубина Анастасия Павловна**

студентка

**Сидорова Надежда Алексеевна**

доцент

Кемеровский институт (филиал)

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Кемерово, Кемеровская область

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

***Аннотация:** по мнению исследователей, специалист будущего – это высокоорганизованная личность, быстро адаптирующаяся к социальным, экономическим преобразованиям общества, обладающая высоким интеллектом, настойчивостью в достижении поставленной цели, самостоятельностью в принятии решений, устойчивой потребностью в физическом совершенствовании. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями.*

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

Физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов [8, с. 25].

Физическое воспитание осуществляется комплексно в тесной взаимосвязи учебных занятий, занятий в спортивных секциях, оздоровительных группах, клубах по видам спорта и самостоятельных занятий студентов. Важным также является участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях во внеучебное время [3, с. 146]. Большое значение имеет теоретический раздел учебной программы, в котором предусмотрено освоение студентами знаний по использованию средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне умственной работоспособности, профилактики заболеваний, приобретения навыков самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями [6, с. 12].

Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностной мотивацией, формирующей, регулирующей и контролирующей его образ жизни. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация. Мотивация – это побуждение, вызывающее активность организма и определяющее направленность этой активности. Формирование мотивации здоровья базируется на двух принципах: возрастном и деятельностном [5, с. 23].

Возрастной принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

Деятельностный принцип состоит в следующем: мотивацию следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе. Необходимо помнить, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения. Мотивации формирования стиля здорового образа жизни [2, с. 137]:

– получение удовольствия от здоровья. Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство. Например, дети и подростки любят бегать, прыгать, танцевать, так как эти занятия улучшают в их организме кровообращение, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, улучшают настроение. Все это способствует формированию мотивации активной деятельности. По мере взросления эти занятия могут перейти в привычку и, наоборот, может появиться лень, степенность, двигательная активность уменьшится;

– возможность самосовершенствования. Формулировка: «Если я буду здоров, я смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы». Эта мотивация весьма существенна для выпускников вузов, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового выпускника больше шансов на успех!

– возможность маневрировать. Формулировка: «Если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль и положение в обществе». Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

– достижение максимально возможной комфортности. Формулировка: «Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство»;

– самосохранение. Когда человек знает, что то или иное действие напрямую угрожает жизни, он это действие не совершает. Например, человек, который хочет жить, никогда не пойдет по железнодорожному полотну навстречу идущему поезду. Но бывает и так, что особенно молодые люди теряют значимость мотивации самосохранения. Здоровье и сила мешают им быть осторожными в опасных ситуациях [4, с. 32].;

Существуют так называемые мотивирующие факторы, к которым относятся:

1. Достижение успеха. Успех в любом виде спорта приносит спортсмену огромное удовольствие, дает ему почувствовать результат собственного труда и

усердия, и чем сложнее и тернистей был этот путь, тем больше будет степень удовлетворения.

2. Признание со стороны других людей, которое подпитывает чувство собственного достоинства и самоуважения. Человек чувствует себя, как минимум, не хуже остальных.

3. Возможность роста и развития, придающая человеку уверенность в будущем.

4. Само содержание спортивной деятельности, стимулирующее развитие спортсмена. Любой тренировочный процесс должен быть разнообразным, что как можно лучше скажется на спортивных результатах.

Какова же роль мотиваций в формировании здорового образа жизни?

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Базируясь на вышеизложенном материале, необходимо заключить: чтобы быть здоровым, следует формировать с раннего детства мотивацию положительного отношения к своему здоровью (мотивация здоровья) и вести здоровый образ жизни [7, с. 85].

Анализ жизни и деятельности долгожителей России и многочисленных регионов мира показал, что здоровый образ жизни этих людей определяется следующими факторами: личной гигиеной, рациональным питанием, оптимальным сочетанием работы и отдыха, двигательной активностью, закаливанием, отказом от вредных привычек, поддержанием в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни [1, с. 270].

Следовательно, здоровье индивида зависит от того, какой образ жизни у него: здоровый или нездоровый. Для этого нужны знания, умения и активность самого себя. Однако известно, что сами по себе знания о здоровом образе жизни могут оказаться не востребованными, если они не превратятся в убеждения, осознанную мотивацию заботы о собственном здоровье.

### ***Список литературы***

1. Шефер Э.В. Правильное питание как залог здоровья студентов экономического вуза / Э.В. Шефер, Н.А. Сидорова. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение». – 2016. – С. 269–271.

2. Сидорова Н.А. К вопросу о рациональном питании студенток в период обучения в вузе. Личность и общество: актуальные проблемы педагогики и психологии: материалы международной заочной научно-практической конференции. Новосибирск, 2012. – С. 137–140.

3. Скворцова М.Ю. Организация процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / М.Ю. Скворцова, М.Д. Кунгурцева, Н.А. Сидорова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – №8. – С.144–148.

4. Здоровье студентов: социологический анализ: Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. – М.: НИЦ Инфра-М, 2014. – 272 с.

5. Физическая культура: Учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: 2014. – 350 с.

6. Муллер А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.

7. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учеб. пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

8. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М; НИЦ Инфра-М, 2014. – 336 с.