

Исаева Алина Андреевна

студентка

Тарасенко Ивета Рудольфовна

канд. пед. наук

Институт экономики и управления

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в данной статье рассматриваются разнообразные методы развития мотивации к занятиям спортом у студентов с целью развития здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, мотивация, мотивы, молодое поколение.

В настоящее время физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности молодого поколения. Существенной задачей признаётся образование мотивации студентов к занятиям физической культуры.

Вопрос формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья является значимым и актуальным во все времена. Важно отметить тот факт, что существенное место занимает формирование мотивации к занятию физической культуры и спортом. Согласно статистике на сегодняшний день, здоровье молодежи значительно ухудшается из-за экологических и социальных проблем в обществе.

У современных студентов, как правило, нередко нарушаются функционирование организма, поскольку они сталкиваются с различными проблемами в учебном процессе и в процессе приспособления к изменяющимся внешним и внутренним условиям среды. Также, снижается уровень их физической нагрузки и, как результат, наступает ряд проблем со здоровьем. Борьба с данными проблемами кроется в одном решении – занятии физической культурой, которая является одним из основных элементов обучения в образовательных учреждениях.

Однако, к сожалению, не всё молодое поколение осознаёт пользу этих занятий. С целью наилучшего понимания пользы физической культуры и достижения высоких результатов в спорте необходимо сформировать у молодёжи ряд мотиваций.

Мотивация представляет собой:

- побуждение к действию;
- психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость;
- умение человека удовлетворять собственные потребности.

Иными словами, мотивацией является совокупность внутренних и внешних факторов, направляющих желание и энергию человека на поддержание интереса и посвящение его определенной деятельности либо приложение усилий для достижения цели.

Кроме того, следует рассмотреть такое понятие как «мотивы».

Мотивы – это побуждающие к действию факторы. Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям осмысленный характер.

Выделяют следующую структуру мотивов спортивной деятельности, представленной в таблице 1.

Таблица 1

Структура мотивов

Вид мотивов	Содержание
1. Непосредственные мотивы спортивной деятельности	1) необходимость в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; 2) потребность в эстетическом наслаждении своей красотой, силой, выносливостью, быстротой, эластичностью, ловкостью; 3) желание проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; 4) стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы; 5) потребность в самовыражении, самоутверждении, желание в признании социумом, популярности.

2. Опосредованные мотивы спортивной деятельности	1) стремление стать здоровым и сильным; 2) стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни; 3) чувство долга; 4) необходимость в занятиях спортом через осознание общественной значимости спортивной деятельности.
--	--

Мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений.

Формирование мотивации и определение мотивов – это трудоёмкий процесс, в котором индивид должен осознать всю значимость деятельности, прежде чем приступать к занятию спортом.

Необходимость в движении и физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот основные мотивационные принципы занятий физической культурой и спортом. Для формирования мотивации к занятиям физкультурой важно создать заинтересованность у студентов, выработать необходимость в физическом самосовершенствовании и систематических занятиях, с целью повышения уровня здоровья и работоспособности.

Также необходимо отметить, что важным компонентом формирования мотивации является двигательная активность и разработка плана занятий. Они должны быть не однотипными, а включать в себя выполнение различного ряда упражнений для того, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость. Соответственно, необходимо учитывать способности каждого студента при выполнении упражнений, так как у всех людей разные физические состояния и подготовка.

И в заключении, можно сделать вывод, что необходимо осуществлять целенаправленную деятельность по приобщению студентов к физической культуре и спорту. В связи с этим, основной задачей физической культуры в ВУЗе является развитие познавательного интереса студентов к занятиям физической культурой. Для решения данной задачи следует учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студенческой среды в выборе вида физкультурно-оздоровительной деятельности, а также важно формировать у студентов осознанную потребность в здоровом образе жизни, физической культуре и сохранении собственного здоровья.

Список литературы

1. Отпущенников В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В.К. Отпущенников, Г.А. Фалеева // Педразвитие. – 2017. – №3. – С. 34 – 39.
2. Старков С.В. Анализ подходов к сущности понятия «Мотивация» // Наука и образование: новое время. – 2016. – №1. – С. 78 – 80.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити, 2016. – 431 с.