

Беляева Екатерина Петровна

студентка

ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

DOI 10.21661/r-519428

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

***Аннотация:** статья посвящена исследованию мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях обучения в высшем учебном заведении. Автором отмечено, что физическое воспитание и спорт играют заметную роль в процессе формирования навыков здорового образа жизни. К большому сожалению, в последнее время у молодежи снизился интерес к занятиям физической культурой. Значительную часть свободного времени юноши и девушки проводят за монитором компьютера, находясь в сетях виртуального мира. Поэтому важно сформировать у студентов мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, которые должны способствовать укреплению здоровья, формированию физических навыков и умений, стремлению достичь высоких спортивных результатов и пр. Также выделено, что в физической культуре под мотивацией принято понимать процесс, в результате которого деятельность приобретает для индивида значимый личностный смысл, создает устойчивый интерес к ней и превращает внешние цели во внутренние потребности личности.*

***Ключевые слова:** мотивация, студенты, физическая культура, физическая деятельность, физическое воспитание.*

Физическое воспитание в высшем учебном заведении (далее вуз) – это сложный психолого-педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности будущего специалиста, способного самостоятельно организовать и вести здоровый образ жизни. В последнее время по средней продолжительности жизни населения Россия занимает одно из

последних мест среди развитых стран мира и одно из первых по показателям, которые негативно сказываются на состоянии здоровья человека: по количеству заболеваний, по продолжительности лечения и т. п. Уровень состояния здоровья населения, особенно молодежи, является показателем уровня цивилизованной страны. Статистические данные о заболеваемости среди молодежи свидетельствуют о быстрых темпах распространения различных по этиологии болезней и отражают пониженную сопротивляемость к ним этой социальной группы населения. Последние научные исследования показывают, что уровень здоровья студенческой молодежи и выпускников высших учебных заведений страны вызывает тревогу. В связи с чем, приобретает актуальность цель данного исследования – изучить основы и роль мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях учебной деятельности в вузе.

Физическое воспитание молодежи в РФ является предметом изучения не только педагогики, медицины и гигиены, а также социальной педагогики, которая рассматривает физическое воспитание как составную часть оздоровления молодежи [2]. Интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях, активизация самостоятельной творческой работы, увеличение психических нагрузок остро поставили вопрос о внедрении в повседневную жизнь студентов физической культуры и спорта. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают нервную и психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, поддерживают умственную работоспособность на оптимальном уровне, способствуют повышению успеваемости студентов. Кроме того, физическое воспитание, являясь составной частью системы воспитания будущих специалистов, играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья студентов, повышении физической работоспособности, увеличении продолжительности жизни, формировании профессионально важных качеств личности [3].

Физическое воспитание можно рассматривать как вид деятельности, направленной на удовлетворение определенных потребностей человека и общества. Физическая культура рассматривается и как результат деятельности, и как сама деятельность, направленная на формирование человека как части мира.

Роль учителя физической культуры в этом сложном процессе заключается в формировании у студентов четкой цели занятий, а в этом случае цели занятий физическими упражнениями, формировании мотивов и интересов, побуждающих к регулярным занятиям и осознание их необходимости [7].

Как свидетельствует ряд исследований последних лет, в связи с увеличением нервно-эмоционального напряжения студентов высших учебных заведений, большое значение приобретают средства физического воспитания. Развитие цивилизации порождает такие изменения в образе жизни, которые повышают степень риска возникновения у молодых людей заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, ожирения. Чтобы повлиять на поведение молодого человека с почти уже сложившимся мировоззрением, убеждениями, необходимы усилия как со стороны самого человека, так и со стороны учебного заведения [6].

Система физкультурных занятий, которая существует в учебных заведениях, к сожалению, не позволяет в полном объеме реализовать огромный гуманистический культурный потенциал физкультурно-спортивной деятельности [1]. Для повышения эффективности физического воспитания в высших учебных заведениях проводится достаточно много различных исследований. В частности, предлагается усовершенствовать методы и формы проведения занятий, улучшить программно-нормативное обеспечение, увеличить двигательную активность студентов, формировать здоровый образ жизни.

Снижение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями вызывают не только регулярные пропуски занятий, но и снижение уровня их физического состояния. Такие студенты имеют низкий уровень знаний о здоровье и профилактике заболеваний. Специфика физического воспитания состоит в том, что осознанная информация становится мотивированным стимулом к выполнению физических упражнений, использованию природных сил и формированию такого образа жизни, который бы способствовал достижению как личных, так и общественных целей.

В процессе физического воспитания студенты выделяют только те ценности физической культуры, которые позволяют им приобрести жизненный и профессионально необходимый опыт. На формирование мотивов влияют различные факторы. Мотивация студентов неоднородна и зависит от многих факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Необходимым условием формирования интереса к учебной деятельности является предоставление студентам возможности проявить самостоятельность и инициативу. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать студентов. Интересна для них и работа, которая требует постоянного напряжения. Легкий материал не вызывает интереса.

Низкая мотивация студентов к физической активности является основанием для более глубокого изучения представлений о ценности занятий физическими упражнениями. Недовольство студентов направленностью занятий и недостаточный объем физических нагрузок требует от преподавателей поиска оптимальных по содержанию и организации форм проведения занятий. Внешние факторы, влияющие на студентов, могут способствовать формированию мотивации к двигательной активности только при восприятии цели деятельности. Для этого необходимо учитывать их интересы, желания, ценностные приоритеты и др. Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цель занятий соответствуют возможностям человека. Успешная реализация мотивов и целей возможна только при условии гармоничного сочетания внешних и внутренних факторов.

Необходимым условием формирования интереса к занятиям физической культурой является предоставление студентам возможности проявить свои способности. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать участников занятий [8]. Интересной для них является работа, требующая проявить творческие способности: туристические походы, сценарии спортивных праздников с использованием эстафет, подвижных игр, занятий по квесту, где нужно выполнить и физические упражнения, и творческие задания.

Для увеличения интереса студентов к развитию собственной физической культуры значение имеет привлечение студентов и преподавателей к различным

программам, семинарам, учебным курсам, во время которых рассматриваются проблемы здоровья, а также лекционных занятий данной направленности. Однако значительного укрепления здоровья студентов достичь нельзя, если не развивать в них мотивацию к двигательной активности. Для этого необходимо, прежде всего, преодолеть формальность занятий по физической культуре и спорта в вузе [5]. Важно оптимизировать расписание занятий, улучшить бытовые условия проживания студентов в общежитиях, способствовать формированию у них представления о здоровом образе жизни и совершенствовать методическое обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию.

Таким образом, следует выделить, что именно физическая культура призвана формировать у студентов бережное отношение к своему здоровью. Важно, чтобы не только преподаватель и студент, но и высшая школа в целом были заинтересованы в повышении физического развития как основного компонента здоровья молодого поколения. Возрастные особенности отношения студентов к процессу физического воспитания в вузах свидетельствуют о необходимости доработки программ по физической культуре в соответствии возрастными потребностями, мотивами и интересами будущих специалистов, что будет способствовать повышению их мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Список литературы

1. Басов Е.Н. Потребность и мотивация студентов к систематическим занятиям физической культурой / Е.Н. Басов, В.Н. Хребтищев // Вестник современных исследований. – 2018. – №6.1 (21). – С. 116–118.
2. Велиев И.И. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов ВУЗов / И.И. Велиев, Д.Ю. Кладова // Вестник научных конференций. – 2018. – №4–2 (32). – С. 27–28.
3. Гавришова Е.В. Изучение особенностей мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е.В. Гавришова, Л.Н. Волошина, А.А. Третьяков, А.С. Грачев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – №2. – С. 23–29.

4. Геворгян Р.С. Актуальные вопросы мотивации студента к занятиям физической культурой в ВУЗе / Р.С. Геворгян, Л.М. Демьянова // Студенческий вестник. – 2018. – №8–1 (28). – С. 22–24.

5. Ивахина О.В. Мотивация и потребность в самостоятельных занятиях физической культурой студентов ВУЗов / О.В. Ивахина // Аллея науки. Т. 3. – 2018. – №4 (20). – С. 3–7.

6. Манина А.В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в университете / А.В. Манина, Д.С. Приходов, М.Н. Антоненко, Е.И. Малыгин // Colloquium-journal. – 2018. – №5–4 (16). – С. 58–60.

7. Махмутов И.С. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой / И.С. Махмутов // Доклады Башкирского университета. Т. 3. – 2018. – №3. – С. 352–355.

8. Челнокова Е.А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е.А. Челнокова, Н.Ф. Агаев, З.И. Тюмасева // Вестник Мининского университета. Т. 6. – 2018. – №1 (22). – С. 6.