

**Ермакова Илона Владимировна**

студентка

**Потапова Кристина Евгеньевна**

студентка

**Ярмиш Екатерина Сергеевна**

студентка

Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В РАМКАХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***Аннотация:** с момента рождения люди подвержены физическим нагрузкам, и такие нагрузки являются неотъемлемой частью нашей с вами жизни. Чуть-чуть меньше половины нашего тела (40%) состоит из мышц, которые каждый день поддерживают нас с вами в повседневной рутине. Понятие вещей, контроль баланса тела, дыхание, повороты головы и т. д. – все это осуществляется благодаря мышечной массе тела. В данной статье рассматриваются методики мотивации студентов к занятиям спортом в рамках учебных занятий.*

***Ключевые слова:** спорт, физкультура, мотивация, студент.*

Спорт, как и физические упражнения, необходим людям, потому что он не только «прокачивает» тело, но и эмоционально разряжает, и хорошо известно, что хорошее состояние тела влияет на работу мозга. Мы не зря говорим: «Тело – это наш храм».

Здоровье слишком важно в нашей жизни, и если мы не будем следить за ним в течение многих лет нашей жизни, мы можем заплатить горькую плату.

Современный мир сложно представить без мотивации. У каждого есть своя мотивация в какой-то момент. Как писал советский психолог А.Н. Леонтьев: «Мотив – это необходимость», это означает, что человек, который удовлетворяет его потребности, основан на мотивации, например, человек, который хочет много пить, имеет желание утолить жажду (цель) и тянется к бутылке воды (разум). С мотивом и мотивацией люди развиваются вне повседневных вещей (еда, питье, ходить в туалет, личная гигиена), люди, которые все еще зависят от более глубоких вещей (работа, искусство, наука)) И все это есть мотивация, без которой мир не существовал бы сегодня, его проявление.

Мотивация студентов к занятиям спортом в контексте физического воспитания

По данным Национального центра изучения общественного мнения 2018 года, было проведено обследование 1600 человек в возрасте 18 лет и старше, и было объяснено, что 60% населения России занимаются спортом. Из этих молодых людей он занимается спортом в возрасте от 18 до 24 лет и занимает руководящую должность (23%). В большинстве случаев это легкая атлетика (особенно бег – 59%). Категории людей, пренебрегающих занятиями спортом, включают следующие причины: нехватка времени (41%), плохое состояние здоровья или бесполезные занятия (19%), то есть нехватка денег (16%) и отсутствие воли (15%).

Чтобы вести молодежь в спортивную жизнь, нужно быть осторожным. По крайней мере, хорошие образовательные условия, которые помогают перенести ценность потенциала осведомленности ученика на более высокий и цивилизованный уровень и сформировать положительную мотивацию среди молодежи, которая влияет на физическую культуру сознания.

Ученикам трудно самим организовать спорт под огромным бременем своих обязанностей. Для этого им нужен высококвалифицированный педагог, современная система образования, отвечающая определенным требованиям по набору учителей: он должен создать субъективную и личную систему, а также систему ценностей для превентивного предмета. Учитель должен обладать достаточным

количеством личностных качеств, которые дополняют навыки преподавания физических упражнений, формируя внутреннее доверие к необходимости здорового образа жизни. Поэтому проблема физического воспитания касается уровня научного обоснования, создания и развития качественно новых, более точных и гибких коммуникационных отношений между учениками и учителями.

Сильная мотивация студентов к занятиям спортом – укрепление их здоровья. В конце концов, все будут немного счастливее, если все в порядке.

В настоящее время физическое благополучие человечества находится на относительно низком уровне, наша жизнь с каждым годом упрощается, осуществляется обмен ремеслами. Человек получает все меньше физических нагрузок, но в то же время усиливает умственную нагрузку. В настоящее время это начало «ленивых», основанных на потомках промышленной революции. Хотя люди недавно поняли, что физическая культура необходима в нашей жизни. В любом случае, однако, вам необходимо обучать все возрастные группы физкультуре и спорту, так как многие не обладают достаточными знаниями в определенной области и не в полной мере осознают необходимость заниматься спортом для своего здоровья. Необходимо обратить внимание на серьезную проблему физического воспитания детей и подростков, так как это две возрастные категории, которые представляют все человечество и передают знания, полученные в течение их жизни, будущим поколениям. И знание здорового образа жизни, одного из самых важных для всех нас.

### ***Список литературы***

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
2. Семенова М.А. Двигательный режим студентов в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок / М.А. Семенова, М.В. Железнякова, Е.Е. Щербакова // Учебные записки университета ИМ. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №4(170). – С. 292–296.

3. Семенова М.А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни / М.А. Семенова, М.В. Железнякова, Е.Е. Щербакова // Учебные записки университета ИМ. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №5 (159). – С. 259–262.