

Автор:

Шадрина Анастасия Андреевна

студентка

Научный руководитель:

Соколова Ирина Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: в данной статье рассматриваются основные виды мотивации к занятиям физической культуры и спорту у студентов вузов. В работе выделены структурные и содержательные конфигурации в мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: студент, работоспособность, мотивация, физическая культура, физическая активность, спорт.

Студенческая жизнь очень разнообразна, насыщена и разносторонняя. Она несет в себе и лекции, и подготовку к семинарам, имеет внеучебную деятельность, и работу и многое-многое другое. Чтобы сохранить свою работоспособность студенту нужно правильно распределять свое время [1, с. 19]. А проблема расхода времени напрямую определяет такой важный фактор, как физическое развитие человека.

Проблема мотивации к занятиям физической культуры актуальная для каждого студента из поколения в поколение. Многие из них вообще склонны считать, что физическая культура только отнимает их время. Поэтому, доказать им обратное по-настоящему важно и значимо.

Целью работы является рассмотреть основные мотивы для формирования физической активности студентов.

Мотивация к физической активности – особенное состояние личности, нацеленное на достижение оптимального значения физической подготовленности и работоспособности [2, с. 155]. Процесс формирования энтузиазма к занятиям физкультурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс.

В структуре мотивации к занятиям физкультурой и спортом принципиально учесть и публичные, нравственные темы и мотивы самоутверждения, самовыражения. Удачное формирование полезной мотивации к занятиям физической культурой вероятны лишь при верном соотношении общественного и личного мотивов [3, с. 65]. Пренебрежение одним из них, игнорирование того или иного мотива непременно приводит к негативным последствиям.

Для достижения полезной мотивации к занятиям физкультурой и спортом должны предусматриваться следующие положения:

- 1) работа должна оставлять впоследствии ощутимый итог;
- 2) данный итог должен оцениваться качественно и количественно;
- 3) требования к расцениваемой работе должны быть не очень высокими, не очень низкими;
- 4) для оценки итогов должна существовать конкретная шкала и в масштабах данной шкалы – некоторый нормативный уровень, считающийся обязательным, и достижение данного уровня сможет вызвать гордость либо, в соответствии с этим, разочарование;
- 5) работа должна быть желанной для субъекта, и ее результат должен быть получен им лично.

Проблема сбережения и поддержания самочувствия растущего поколения была и остается одной из важных проблем общества. На сегодня только звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика говорят о смещении в худшую сторону здоровья молодых людей, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических, и инфекционных болезней [4, с. 53].

Студенты считаются более уязвимой частью молодых людей, так как сталкивается с рядом проблем, связанных с повышением учебной перегрузки, низкой

двигательной активностью, условной свободой студенческой жизни, неувязками в социальном и межличностном общении. В связи с этим огромную роль играет исследование мотивов, интересов и потребностей современной молодежи к занятиям физическими упражнениями.

Выделяют такие мотивы к физической активности, как:

1. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы выслеживается понижение производительности труда, которое случается вследствие его монотонности, однообразия. При занятиях физическими упражнениями в организме происходят конфигурации работы всех систем, первоочередное сердечно – сосудистой и дыхательной.

2. Соревновательно – конкурентные мотивы. Этот вид мотивировки основывается на желании человека сделать лучше личные спортивные заслуги. Вся ситуация человечества, процесс эволюции возводились на духе соперничества, на соревновательном духе отношений.

3. Эстетические мотивы. Мотивация к занятиям физическими упражнениями содержится в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (улучшение телосложения, повышение пластичности движений).

4. Административные мотивы. Занятия физкультурой считаются обязательными в вузах России. Для получения контрольных итогов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по этой дисциплине, избежание инцидента с педагогом и администрацией учебного заведения побуждают учащихся заниматься физической культурой.

5. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими процедурами благоприятно влияют на психическое состояние растущей молодежи, в специфики обучающейся: приобретение уверенности внутри себя; снятие эмоционального напряжения; снятие интеллектуального напряжения; возобновление психологической трудоспособности.

6. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля.

Далеко не все ребята желают принимать участие в соревнованиях и достигать больших результатов в спорте [6, с. 35]. Мотив «быть профессиональным спортсменом» отодвигается на последнее место. «Конфликт с преподавателем», «занятия быстро надоедают» и «нежелание идти на занятие» – это все нередко слышится из уст студентов. Да и в целом, на моральном уровне, большинство молодежи ориентировано на здоровый образ жизни. Молодые люди прекрасно осознают, как важно заниматься спортом, вести активный образ жизни. Их просто нужно действительно заинтересовать.

Итак, делая выводы, можно сказать, что структурные и содержательные конфигурации в мотивации к занятиям физической культурой и спортом содержатся в следующем:

1. По мере становления личности человека возникают новейшие психические образования, которые усложняют процесс мотивации, расширяя состав образующих мотивов.

2. С годами возрастает осознанность структуры мотива как внутреннее побуждение, но не как «реактивное», обусловленное лишь внешними воздействиями и жизненными обстоятельствами.

3. Ключевыми методами формирования полезной мотивации к занятиям физической культурой и спортом считаются одобрение и соперничество (с учетом способностей учеников).

Список литературы

1. Иванова Л.А. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни / Л.А. Иванова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева. – Самара, 2013.

2. Казакова О.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза / О.А. Казакова, Л.А. Иванова. – 2014. – С. 318–320.

3. Николаева И.В. Некоторые аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов СГЭУ / И.В. Николаева, Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев. – Самара, 2013. – С. 62–65.
4. Николаев П.П. Мотивация студентов к здоровому образу жизни / П.П. Николаев, Ю.В. Белова. – М. – С. 60–63.
5. Пискайкина М.Н. Мотивация здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова, В.Г. Лагутенков // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2015. – №1 (11). – С. 61–64.
6. Пискайкина М.Н. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – №1. – С. 34–37.