

Павлос Полина Константиновна

студентка

Лапина Оксана Витальевна

старший преподаватель

Рямова Ксения Александровна

доцент

ФГБОУ ВО «Уральский государственный
медицинский университет» Минздрава России
г. Екатеринбург, Свердловская область

DOI 10.21661/r-575098

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА МОТИВАЦИЮ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос влияния физических нагрузок на мотивацию. Проведенное исследование, основанное на опросе студентов, выявило низкий уровень мотивации молодежи к занятиям спортом и физической активностью. Авторами отмечено, что основными причинами полученных результатов являются недостаточные знания о положительном влиянии физических нагрузок на здоровье и недостаточное понимание принципов правильной организации тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** физические нагрузки, молодежь, мотивация.*

Большинство студентов не осознают важности физической активности для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Кроме того, отсутствуют условия и возможности для самостоятельного создания комфортных и эффективных программ поддержания спортивной формы.

Недоверие студентов к эффективности занятий физической культурой в высших учебных заведениях оказывает негативное влияние. Молодежь недостаточно понимает значение физических нагрузок для повышения уровня общей работоспособности и качества жизни.

Введение. В современном обществе наблюдается замедление темпов повседневной жизни: люди привыкают к малоподвижному образу жизни, отдают предпочтение сидячей работе и пассивному отдыху, выполняют домашние дела неспешно и проявляют низкую социальную активность. Такой стиль жизни способен негативно сказаться на состоянии здоровья и привести к снижению культурного уровня общества, что делает данную проблему особенно актуальной. Физическая культура, как одна из наиболее динамичных общественных сфер, способна изменить эту ситуацию и стать важным источником мотивации к активной жизнедеятельности [1, 3].

Особую социальную группу в этом контексте составляют студенты. Основным видом их деятельности – учебный труд, представляющий собой сложную и интенсивную умственную работу. Регулярные занятия физической культурой играют роль в личностном развитии студентов, способствуют формированию физических качеств и волевых характеристик, а также повышению эффективности в различных сферах жизни [2, 4].

Физическая культура является действенным средством повышения работоспособности людей как в образовательном процессе, так и в повседневной жизни, стимулируя их общественную активность. Актуальность темы усиливается стремлением государства к поддержанию здорового образа жизни для эффективного решения жизненных задач и саморазвития. Однако мотивация к занятиям физической культурой зачастую отсутствует вследствие недостаточного осознания ее значимости [1, 4, 5].

Целью исследования являлось определение влияния физических нагрузок на мотивацию в различных сферах жизнедеятельности.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования применялся комплекс научных методов, включающий анализ научно-методической литературы по проблематике исследования и анкетирование.

На основании опроса людей молодежного возраста, в котором приняли участие 171 студент разных специальностей. Нами определялось мнение студентов

о полезности занятий физической культурой и спортом для жизни, на основе чего был определен уровень общей мотивации молодежи в повседневной жизни.

Результаты исследований и их обсуждение. Результаты анкетного опроса показали следующие тенденции:

- 1.54% опрошенных считают занятия физической культурой в рамках вузовской программы бесполезными для жизни;
- 2.22% негативно относятся к предмету «физическая культура», но положительно воспринимают спорт как способ улучшения качества жизни и получения положительных эмоций;
- 3.18% предпочитают заниматься спортом вне учебного заведения, пропуская занятия по физкультуре, однако признают его важность;
- 4.6% студентов с удовольствием посещают занятия физической культурой и активно занимаются спортом в свободное время, считая это приоритетом в жизни.

Потребность в физической культуре является важной движущей силой поведения человека. Она включает в себя широкий спектр мотиваций: от стремления к движению и физическим нагрузкам до потребности в общении, отдыхе, эмоциональной разрядке, самоутверждения и эстетическом наслаждении. Эти потребности тесно связаны с эмоциональной сферой человека, определяя его переживания и ощущения.

Учебная деятельность студентов, а также большей части молодых людей сопровождается интенсивной работой центральной нервной системы и длительным пребыванием в замкнутых помещениях, что ограничивает поступление кислорода в мозг и повышает риск развития различных заболеваний. Регулярная двигательная активность помогает студентам легче переносить учебные нагрузки, особенно в экзаменационные периоды, повышая их стрессоустойчивость и работоспособность. Занятия общей физической подготовкой способствуют лучшему усвоению учебного материала, а в сочетании с правильно организованным режимом дня обеспечивают стабильные и высокие результаты в обучении.

Основная задача физической нагрузки заключается в повышении уровня физического состояния до безопасных показателей, необходимых для

поддержания здоровья. Соблюдение принципов здорового образа жизни – полноценного сна, правильного питания, личной гигиены и регулярной физической активности – наполняет студенческую жизнь энергией, способствуя как успешной учебной деятельности, так и активному участию в социальных и внеклассных мероприятиях.

Вовлечение студентов в занятия физической культурой напрямую связано с их интересами. Интерес отражает стремление человека к удовлетворению своих потребностей, а его развитие требует постановки конкретных целей в области физкультуры и спорта. Социальная значимость физической активности осознаётся через межличностные отношения и личный опыт.

Развитие волевых качеств происходит благодаря преодолению трудностей. В спорте задачи и уровни сложности легко измеримы, что позволяет спортсмену объективно оценивать свои достижения и прогресс. Постепенное увеличение нагрузок, регулярность тренировок и дисциплина формируют сильный характер, учат планомерной работе над целями. Применение этих принципов в других сферах жизни значительно повышает шансы на успех, закрепляя убеждение: постоянный труд и настойчивость непременно приводят к результату.

Выводы. Проведённое исследование, основанное на опросе студентов, выявило низкий уровень мотивации молодежи к занятиям спортом и физической активностью. Основными причинами этого являются недостаточные знания о положительном влиянии физических нагрузок на здоровье и недостаточное понимание принципов правильной организации тренировочного процесса.

Большинство студентов не осознают важности физической активности для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Кроме того, отсутствуют условия и возможности для самостоятельного создания комфортных и эффективных программ поддержания спортивной формы.

Недоверие студентов к эффективности занятий физической культурой в высших учебных заведениях также оказывает негативное влияние. Молодёжь недостаточно понимает значение физических нагрузок для повышения уровня общей работоспособности и качества жизни.

Список литературы

1. Воробьева А.А. Влияние физической культуры на жизнь студента / А.А. Воробьева, Ю.О. Михайленко // Вестник науки. – 2023. – №6 – С. 43–46. – EDN MLBBGO
2. Головинова И.Ю. Инновационные технологии в физической культуре / И.Ю. Головинова, А.А. Меркулова // Наука-2020. – 2019. – №5 – С. 33–41.
3. Исмаилова А. Инновационные технологии в преподавании физической культуры в вузах / А. Исмаилова // Экономика и социум. – 2022. – №3 – С. 23–28.
4. Николаева Е.В. Основные качества студентов, формируемые в процессе занятий физической культурой / Е.В. Николаева, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 443–446. EDN YINELL
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. Т. 1 / В.Н. Платонов – М.: ПРИНТЛЕТО, 2021. – 592 с.