

Олейник Александр Александрович

старший преподаватель

Соловейченко Елена Георгиевна

старший преподаватель

Палагина Дарья Сергеевна

студентка

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблема мотивации к спорту на примере студенческой молодежи, актуальность проблемы, важность занятий спортом и факторы, которые могут повлиять на мотивацию в данной области. Авторами также описаны способы и рекомендации по повышению мотивации студентов к занятиям спортом и физической культурой.*

***Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, физическая деятельность, здоровье, спорт, здоровый образ жизни.*

Жизнь любого современного человека наполнена суматохой и хаосом, психологическими нагрузками, стрессом, в завершении рабочего дня человек испытывает усталость, что оказывает влияние на предпочтения этого человека при выборе способов отдыха. Неактивный отдых дома выходит на передний план и затмевает физическую активность. Ни для кого не секрет, насколько важно для человека и его организма заниматься спортом, укрепляется иммунитет, укрепляются суставы и связки, физическая форма стремится к совершенствованию и многое другое.

Регулярные занятия спортом улучшают наше здоровье, сохраняют молодость и улучшают настроение, это всем известно. Для увеличения распространенности здорового образа жизни среди студентов, необходимо соблюдать

санитарные и гигиенические нормы, создавать благоприятные психологические условия, правильно организовывать рабочее время и место.

В первую очередь, необходимо сознательно подходить к занятиям спортом при формировании здорового образа жизни. Для этого нужна мотивация, которая направлена на достижение следующих целей:

- самосовершенствование. Воспитание силы духа, стойкости и выносливости;
- укрепление здоровья;
- получение льгот, вознаграждений, различные сборы, поездки и соревнования;
- улучшение качества тела, похудение;
- общение с единомышленниками, удовольствие от встреч с командой;
- ощущение долга перед кем-либо.

Мотивационная сфера достаточно разнообразна, если углубляться в ее изучение. Цели и целевые установки также характерны для данной сферы, они являются ее неотъемлемыми компонентами. «Цель – то, к чему стремятся, что надо осуществить. В философии цель (действия, деятельности) – один из элементов поведения и сознательной деятельности человека, который характеризует предвосхищение в мышлении результата деятельности и пути его реализации с помощью определённых форм, методов и средств. Цель выступает как способ интеграции различных действий человека в некоторую последовательность, систему. Анализ деятельности как целенаправленной предполагает выявление несоответствия между наличной жизненной ситуацией и целью; осуществление цели является процессом преодоления этого несоответствия» [7]. Когда человек ставит перед собой цель, он в какой-то степени опережает реальность, стремится к воплощению этой будущей реальности. Осознанная цель человек преследует за собой определенные действия на пути к ее достижению, способы поведения и решения. Деятельность человека может повлечь за собой не только достижение поставленной цели или других результатов, но и приносить человеку эмоции от самого процесса, поэтому спорт может привлечь как деятельность сама по себе.

В последнее время ученые из области гуманитарных наук уделяют особое внимание проблемам физической культуры и спорта, и это касается не только отечественных авторов, но и зарубежных. Понятие здоровья становится опорой для современных концепций здорового образа жизни, где здоровье рассматривается в качестве способности совмещать оптимальность и функциональность при выполнении каких-либо задач, эти задачи могут затрагивать как отдельные личности, так и общество в целом. В связи с этим, возникает необходимость прививать молодежи в нашей стране навыки и принципы здорового образа жизни, которая напрямую связана с уровнем развития культуры в обществе в значительной степени.

Сделать это не всегда легко, но существует множество разработок и рекомендаций, поработав с которыми, уровень мотивации среди молодых людей станет значительно выше:

1. Поставленные цели должны иметь определенную значимость, поскольку занятия будут выполняться осознанно и достижение целей будет аргументированным.

2. Выполнение упражнений должно быть закреплено и теоретически, и практически, что позитивно скажется на технике выполнения и, как следствие, результате.

3. Программа тренировок должна быть многоуровневой, развернутой, иметь упрощенные и, наоборот, более сложные вариации, что позволит каждому молодому человеку заниматься в удовольствие и без вреда для здоровья.

4. Наличие советов и рекомендаций от более опытных людей, благоприятная и комфортная обстановка так же повысят интерес молодежи к занятиям физической активностью.

5. Повысить мотивацию молодежи к спорту можно с помощью проведения информационно-агитационных кампаний.

Одним из приоритетных направлений государственной политики современной России является пропаганда здорового образа жизни среди населения. Это, действительно, очень важно, поскольку отсутствие желания и времени для

занятий спортом у людей обусловлено снижением активности большей части населения. Как было сказано выше, мотивация зависит от множества факторов, главное знать грамотный подход и следовать рекомендациям.

Список литературы

1. Данилочкин А.Е. Способы формирования внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / А.Е. Данилочкин, И.А. Лобынцев, Ю.Н. Старовойтов [и др.] // Наука2020. – 2016. – №4. – С. 10.
2. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizi...> (дата обращения: 15.04.2022).
3. Гаврилов В.И. Использование мотивации в процессе физического воспитания / В.И. Гаврилов, Н.И. Гаврилова // Научные основы и социально-педагогическое обоснование физического воспитания студенческой молодежи: межвуз. тем. сб. науч. тр. – Л.: ЛМИ, 1990. – С. 132–135.
4. Смакотина Н.Л. Трансформация образования в условиях глобализации: возможности и риски // Ценности и смыслы. – 2017. – №6 (52). – С. 21–28.
5. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. регион. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108–111.
6. Беяничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беяничева, Н.В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики / сб. науч. ст. Вып. 2. – Саратов: Наука, 2009. – 6 с.
7. Подольская Е.А. Методология научных исследований. Терминологический словарь. – Харьков: Изд-во НУА, 2016.