

Мебония Даниэла Рамазовна

бакалавр, студентка

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет

им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

**О МОТИВИРОВАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ:
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Аннотация: в статье представлены результаты исследования ведущих форм и способов мотивации студентов к занятиям физической культурой. По мнению автора, в процессе обучения по предмету «Физическая культура» формирование потребности в движении является приоритетным. Учет целей занятий физическими упражнениями помогает корректировать мотивационно-потребностную сферу личности студентов. В решении данного вопроса крайне необходима грамотная теоретическая и методико-практическая подготовка.

Ключевые слова: студенты, вузы, физическое воспитание, спорт, мотивация, здоровый образ жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. За счет серьезных преобразований, происходящих во всех сферах жизни общества, возросли требования к физической подготовке молодежи [1].

Направленная на улучшение профессиональной подготовки и физического воспитания студентов реформа образования поставила перед высшей школой задачу коренного улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов [2].

Для проведения исследования необходимо определить основные формы и методы мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Занятия физической культурой помогают сосредоточиться на учёбе в вузе. Когда мозг активизируется после тренировки, он может лучше концентрироваться и помогает улучшить память и удержание информации. Это помогает учащимся лучше работать и усваивать больше информации [3].

Студенты, которые регулярно занимаются активной двигательной деятельностью, реже болеют и пропускают занятия. Иммунная система становится сильнее и лучше подготовлена к борьбе с болезнями. Двигательная активность помогает высвободить эндорфины, которые помогают уменьшить стресс, тем самым облегчая чувство тревоги и депрессии.

Участие в мероприятиях, предполагающих работу с другими людьми в команде или группе, помогает учащимся развивать положительные социальные навыки и навыки решения проблем.

Упражнения перестраивают мозговые цепи, уменьшают мышечное напряжение и учат другому исходу ситуации, вызывающей тревогу, и в конечном итоге, освобождают студента от тревожных мыслей.

Физические упражнения контролируют эмоциональные ощущения стресса. Это отлично подходит для студентов с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) из-за необходимости сидеть на месте, смотреть вперед и слушать.

Структурированные упражнения, например боевые искусства, катание на скейтборде или гимнастика, – одни из лучших средств лечения СДВГ. Это помогает студентам научиться сотрудничать с другими, поощрять товарищей по команде и достигать целей. Это также может помочь опробовать новые навыки, узнать новую информацию. Эти студенты лучше справляются со стандартными тестами и имеют более высокий процент успеваемости. Это помогает им построить более здоровое и сильное тело для более долгой жизни, помогают иметь больше энергии и бодрости в течение учебного дня, способствует уста-

новлению и поддержанию социальных связей, повышает самооценку и уверенность в себе, профилактирует депрессию [4].

У детей имеется врожденная мотивация двигательной активности, тогда как у взрослых она проявляется только на основе осознанного побуждения. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом основывается на результатах деятельности (освоении знаний и умений), активного отдыха.

В учебном процессе наиболее значимым мотивом является изучение и осмысление содержания предмета «Физическая культура». Несмотря на это, потенциал осознанной значимости физического воспитания среди других видов учебной деятельности достаточно низок и его уровень снижается в процессе обучения.

Важно поддерживать мотивы: обеспечивать потребность в движении; приобрести дополнительные знания и навыки, повысить работоспособность и двигательные качества с целью укрепления здоровья.

При формировании устойчивой мотивации необходимо взаимодействие с субъектом и объектом «вузовского обучения».

Таким образом, наблюдается бурный процесс трансформации мотивов, потребностей, ценностных ориентаций к завершению «вузовского обучения».

В этой связи, подходы к физическому воспитанию студентов должны соответствовать характерным изменениям, произошедшим в этом возрасте.

Согласно проведенным исследованиям, более 80% студентов вуза положительно относятся к физической культуре. Около 20% негативно относятся к таким занятиям [5].

Это подтверждает важность предварительной работы по теоретической подготовке студентов по предмету. При формировании субъективных оценок, здесь могут использоваться тесты физического и теоретического уровня обучающихся.

На основе знаний осуществляется самопознание в отношении своих интересов, желаний и переживаний. Требуемый уровень позволяет оптимально оценить собственные возможности.

Потребность в здоровом образе жизни заключается, в том числе, в получении знаний, которые затем могут трансформироваться в убеждения.

Соревновательные упражнения и тесты должны быть доступны и выполняться без отрицательных эмоций, стимулировать личностное физическое совершенствование.

Отсутствие соответствующих знаний и методических навыков не позволяет студентам самостоятельно использовать свой психофизический потенциал. Здесь следует выявлять ведущие стимулы активной двигательной деятельности.

Всё вышесказанное выступает ключевым фактором учебно-физкультурной деятельности студентов вузов.

Заключение. Важно обеспечить оптимальную теоретическую и методическую подготовку не только студенческой молодежи, но и преподавательского состава. Этого можно добиться систематической практикой. Также важно использовать принцип информированности, использование проблемных заданий, психологический комфорт и демократичный стиль общения на учебных занятиях. Их целесообразно проводить с использованием комплекса средств, методов и форм обучения: лекций, бесед, опросов, написания рефератов, методических и практических занятий, подготовки рефератов, эссе, научных докладов и «круглых столов».

Использование на практике знаний об основных мотивах физкультурно-спортивной деятельности студенчества, позволит корректировать мотивационную направленность студентов, обеспечит стремление мотива «от результата» к «деятельности». Здесь важно обеспечить оптимальную теоретическую и методическую подготовку в данной сфере. Следует применять принцип информированности, использование проблемных заданий, создавать психологический комфорт и демократичный стиль общения со студентами в процессе занятий.

Список литературы

1. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Изд-во Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121.

2. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.
3. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 1. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 149 с.
4. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.
5. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социологическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики. Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 129–136.