

Геворкян Артур Давидович

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

***Аннотация:** в настоящем исследовании анализируются, по каким мотивам студенты занимаются физической культурой и спортом, в частности, к таким мотивам относятся: оздоровительные, эстетические, коммуникативные, конкурентно-соревновательные, статусные, психолого-значимые. Установлено, что особая роль отведена преподавателям физической культуры в процессе формирования у студентов мотивации к занятиям спортом. Автор дает рекомендации, как преподаватель физической культуры может повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, мотивация, интерес, мотивы, здоровье.*

На сегодняшний день одной из самых важных проблем является популяризация физической культуры и спорта среди студентов. Молодежь выступает в качестве основного трудового резерва нашего государства, нынешние студенты вузов – это будущие родители, в виду чего очень важно, чтобы они были здоровыми, ведь от этого зависит благополучие всей нации в целом. Вместе с тем ввиду стремительного развития цифровых технологий современная молодежь проводит все свое свободное время не за занятиями спортом и физической культурой, а за телефонами и различными иными гаджетами, оказывающими негативное влияние на зрение и в целом на физическое здоровье [1]. Ввиду того, что молодежь – это будущее нации, изучение, по каким мотивам можно привлечь студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой, является особо актуальным.

Е.К. Буйнова под мотивацией понимают острое влияние на чувства и эмоции человека, побуждающее к совершению тех или иных действий [2].

Е.Г. Ермакова говорит о том, что мотивация представляет внутреннее побуждение человека к какой-либо деятельности, способной удовлетворить его потребности и интересы [3].

Мотивировать студентов к занятиям физической культурой в нынешнее время очень сложно и со значительными трудностями в формировании мотивации сталкиваются именно преподаватели физической культуры в высших учебных заведениях. Преподавателям при организации своей работы следует использовать как общий, так и индивидуальный подход к физическим способностям и уровню физической подготовленности студентов. Только грамотный преподаватель может организовать здоровую подготовку студентов к занятиям физическими упражнениями.

Следует отметить, что в жизни студентов важны не только сами физические упражнения и соответственно только практические занятия, преподаватель также должен уделять особое время теоретическим занятиям, которые уже давно введены в высших учебных заведениях. Нельзя недооценивать важность теоретических занятий, они не менее важны, чем практические в виду того, что именно на теоретических занятиях преподаватели должны обращать внимание на формирование у студентов интереса к занятиям физической культурой, желания изучать, благодаря каким способам можно развить свою физическую выносливость и прочее. Перед преподавателями физической культуры в высших учебных заведениях стоит важная задача – осуществлять правильное сочетание теории и практики в целях способствования развития познавательного интереса среди студентов к приобретению соответствующих знаний и их практического применения [4].

Итак, подробнее рассмотрим, какие мотивы могут побуждать студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Мотивы могут быть оздоровительными. Укрепление своего физического здоровья и профилактика заболеваний – это наиболее сильная мотивация для

занятий спортом. Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, в виду этого снижается риск появления серьезных заболеваний не только опорно-двигательной, но и нервной, сердечно-сосудистой и иных систем. Да и в целом можно отметить лечебное воздействие физических упражнений.

Мотивы могут быть эстетическими. Для студентов очень важно производить яркое впечатление на окружающих, а благодаря занятиям спортом улучшается внешний вид, а значит и повышается самооценка студента.

Мотивы могут быть коммуникативными. Студент, у которого нет друзей, может в зависимости от своих интересов пойти на секцию, где может найти единомышленников, с которыми впоследствии сможет подружиться. В виду этого занятия физическими упражнениями в группе способствуют улучшению коммуникации между социальными группами.

Конкурентно-соревновательные мотивы заключаются в том, что каждый человек стремиться к большему и лучшему во всем, это касается также и спортивных достижений. Стремление быть сильнее других, достичь более высокого спортивного уровня зачастую мотивирует студентов к занятиям спортом.

С конкурентно-соревновательными мотивами тесно связаны статусные мотивы. Если молодой человек занимается спортом, его выносливость возрастает. Вследствие повышения выносливости повышается также его личностный статус, а его высокий уровень очень важен даже при решении конфликтных ситуаций. Высокий личностный статус в силу большей физической выносливости не означает, что конфликт между слабым и сильным должен быть решен при помощи физической силы. Личностный статус всего-навсего позволяет лучше чувствовать себя в экстремально-личностных конфликтах.

Мотивы могут быть психолого-значимыми. Говоря об этом виде мотивов к занятиям физическими упражнениями, отметим, что спорт оказывает благоприятное влияние на нервную систему человека. Для студента очень важно быть терпеливым, уравновешенным и стрессоустойчивым, особенно во время сдачи зачетов и экзаменов во время сессии. А благодаря спорту студент может снять с

себя не только эмоциональное, но еще и умственное напряжение, а также восстановить психологическую работоспособность.

Сущность познавательно-развивающих мотивов заключается в том, что у студентов возникает желание изучить физические способности своего организма, и это стремление познать свой организм и возможности своего тела побуждает их к занятиям физической культурой и спортом.

Особая роль в процессе формирования мотиваций у студентов к занятиям спортом в высших учебных заведениях как уже было сказано отведена именно преподавателям физической культуры. Оказать педагогическое воздействие на студентов педагог может как на теоретических, так и на практических занятиях, а также на научно-методических семинарах и конференциях. На этих мероприятиях педагог может стимулировать студентов переосмыслить их прежнее мотивационное отношение к спорту в целом.

Можно дать следующие рекомендации преподавателям физической культуры в высших учебных заведениях, как можно повлиять на мотивацию студентов к занятиям физическими упражнениями.

В первую очередь, на теоретических занятиях педагогам рекомендуется организовывать совместные просмотры кинофильмов о спортивных достижениях не только российских спортсменов, но и великих спортсменов зарубежья. После просмотра кинофильма на таких занятиях будет проводиться обсуждение фильмов, где студенты могут поделиться своим мнением о фильме, а преподаватель объяснить технику выполнения тех или иных упражнения, выполняемых спортсменами.

Также рекомендуется со студентами чаще проводить семинары о пользе двигательной активности при участии профессиональных спортсменов. Отметим, в Кубанском государственном аграрном университете им. И.Т. Трубилина часто приглашают на мероприятия спортсменов, являющихся призерами и победителями различных спортивных соревнований и одновременно выпускниками этого учебного заведения. Так, например, выпускницей и частым гостем университета является Анна Сень – мастер спорта по гандболу и олимпийская чемпионка.

Помимо всего прочего рекомендуется чаще организовывать проведение конкурсов научных статей среди студентов, написанных на темы, касающиеся физической культуры и спорта. Благодаря тому, что студенты будут писать статьи, они смогут углубить свои знания в сфере спорта.

Таким образом, по нашему мнению, организация вышеуказанных мероприятий будет способствовать повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой в высших учебных заведениях.

Список литературы

1. Федотова Г.В. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Г.В. Федотова, В.А. Белова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 356–357.
2. Буйнова К.Е. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой / К.Е. Буйнова // Вестник науки и образования. – 2021. – №17–2 (120). – С. 112–116.
3. Ермакова Е.Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №12–1. – С. 100–102.
4. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – №8–2. – С. 293–298.