

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

Шушканова Софья Григорьевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

DOI 10.31483/r-107387

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматриваются элементы, определяющие мотивацию студентов к занятиям физической культурой. Психологический статус человека, включая уровень его уверенности, самооценки и социальной поддержки, имеет решающее значение в развитии мотивации. Результаты исследования свидетельствуют о том, что ключевыми компонентами долгосрочного желания учащихся участвовать в занятиях физической культурой являются социальная адаптивность, развитие самодисциплины и воля.

Ключевые слова: формирование мотивации, физическая культура, психологическое состояние, самооценка, уверенность в себе, поддержка, социальная адаптация, самодисциплина, воля, студенты.

Введение: в настоящее время люди уделяют больше внимания своему здоровью и физической форме. Тем не менее, в среднем только около 30% студентов участвуют в занятиях физической культурой. Одной из основных причин этого, является отсутствие мотивации. Студенты часто испытывают противоречивые эмоции при выборе вида физической активности. Они хотят заниматься спортом, но им не хватает денег, желания и мотивации для этого. Студенты часто страдают из-за своей самооценки, они часто не уверены в своих навыках и знаниях для участия в любой физической активности. Зачастую люди не хотят посещать групповые занятия по фитнесу, опасаясь, что получат плохую оценку от других.

Теоретические подходы к изучению мотивации и ее формированию: мотивация является одной из фундаментальных проблем отечественной и зарубежной психологии. Ее значение связано с анализом источников активности человека, поведения. Существуют разнообразные эмпирические подходы к изучению и формированию мотивации, включая мотивационную теорию, теорию самоопределения и теорию целей. Каждая из них направлена на толкование механизмов мотивации и составления стратегий для совершенствования мотивации.

Роль психологического фактора при формировании мотивации к занятиям физической культурой:

Психологический фактор играет важную роль в формировании мотивации к занятиям физической культурой. Мотивационно-ценностный компонент к занятиям физической культурой отражает сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по освоению ценностей физической культуры, направленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование. Ее можно разделить на теоретическую, методологическую и практическую. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности организма человека в двигательной активности и выполнении двигательных действий, физическое самовоспитание и самосовершенствование. К основным психологическим факторам относятся уверенность в своих силах, самоуважение, цель и взаимодействие с социальным окружением. Регулярные достижения в деятельности способствуют повышению самооценки и уверенности в себе у детей и подростков, что может положительно повлиять на силу мотивации. Однако каждый ребенок и подросток уникален и требует индивидуального подхода в формировании мотивации к занятиям физической активностью.

Эмпирическое исследование:

Целью данного исследования было выявление психологических факторов, влияющих на формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов.

В исследовании приняли участие 258 студентов (129 юношей и 129 девушек) в возрасте от 18 до 25 лет, регулярно занимающихся физической культурой. Для сбора данных использовались анкеты, включающие вопросы о психологическом состоянии личности, самооценке, уверенности в себе, социальной поддержке и мотивации к занятиям физической культурой.

Результаты исследования показали, что на формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов влияют несколько психологических факторов.

Основными факторами, влияющими на мотивацию, являются:

Уверенность в своих силах. Студенты, которые имеют высокую уверенность в своих силах, имеют большую мотивацию к занятиям физической культурой, чем те, кто сомневается в себе.

Социальная поддержка. Студенты, которые получают поддержку от своей семьи и друзей, более мотивированы к занятиям физкультурой, чем те, кто не получает поддержки.

Сбалансированные физические упражнения. У студентов, которые регулярно и сбалансировано занимаются спортом, мотивация к занятиям физической культурой выше, чем у тех, кто занимается спортом нерегулярно и без разнообразия. Студенты, которые ставят конкретные и измеримые цели для физической активности, имеют больше мотивации, чем те, кто занимается спортом просто для поддержания формы.

Результаты данного исследования показывают, что регулярность, дисциплина, социальная поддержка и уверенность в себе являются наиболее важными психологическими факторами в формировании мотивации студентов к занятиям спортом.

Проведение исследования на тему «Психологический аспект формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов» имеет большое значение. Во-первых, физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни, который способствует укреплению иммунной системы,

повышению уровня энергии и поддержанию физической формы. Во-вторых, физическая активность улучшает психологическое здоровье студентов, поскольку физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормона счастья. Однако не все студенты мотивированы заниматься физическими упражнениями. Исследование данной темы может помочь выявить факторы, влияющие на формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Это, в свою очередь, позволит разработать эффективные методики мотивации студентов к занятиям физической культурой. Такие методики будут способствовать улучшению здоровья и качества жизни студентов, что является важной социальной задачей. Исследование имеет практическую значимость для образовательных учреждений.

Результаты исследования могут быть использованы для разработки и внедрения эффективных методов мотивации студентов к занятиям физической культурой. Это поможет улучшить физическую подготовку и психологическое здоровье студентов, что положительно скажется на их учебной и повседневной деятельности. Кроме того, результаты исследования могут быть полезны при разработке учебных программ по физическому воспитанию для студентов. Исследование может помочь определить типы мотивации, наиболее эффективные методы поддержания мотивации, а также способы изменения возможного негативного отношения студентов к занятиям физической культурой. Эти результаты могут быть использованы при корректировке учебных программ для достижения максимальной эффективности. Таким образом, исследование по данной теме имеет практическое значение для повышения уровня физической подготовленности и психологического здоровья студентов, а также для повышения эффективности тренировочных программ.

Вывод: важным фактором в формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями у студентов является регулярность тренировок, которая помогает привыкнуть к режимной жизни, формирует самодисциплину и укрепляет волю. Принцип «постепенности» – еще один мощный мотиватор. Важно помнить, что неважно, как далеко вы находитесь от своей цели, если вы ставите

перед собой реальные и достижимые задачи и регулярно двигаетесь к цели, то вы сможете ее достичь. Как мы видим, важным фактором в формировании мотивации к занятиям физической культурой у студентов является психологическое состояние личности – самооценка, желание совершенствоваться, уверенность в своих силах и поддержка со стороны окружающих. Эти компоненты представляют собой фундамент, на котором может быть построена успешная практика физического воспитания.

Список литературы

1. Шматко Н.Д. Психология физической культуры и спорта / Н.Д. Шматко. – М.: Академия, 2006.
2. Толстобров А.А. Психологические аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов / А.А. Толстобров // Вестник СибГУФК. – 2015. – №1 (39). – С. 82–86.
3. Гусейнов Г.А. Физическая культура и спорт как фактор повышения качества жизни студентов / Г.А. Гусейнов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. – №144 (12). – С. 93–99.
4. Загоруйко Н.Г. Психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у студентов / Н.Г. Загоруйко // Ученые записки УОР. – 2010. – №1. – С. 58–62.
5. Тарасова Е.В. Оценка физической активности и ее отношение к психологической мотивации к занятиям физической культурой студентов / Е.В. Тарасова, О.А. Красильщикова, Л.Е. Красильщикова // Вестник физической культуры и спорта МГУ имени М.В. Ломоносова, 2018. – №6. – С. 12–18.
6. Кузнецов В.В. Индивидуально-психологические характеристики и мотивационная сфера студентов, занимающихся спортом / В.В. Кузнецов, Н.Н. Сирикина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – №138. – С. 163–169.
7. Богданова Л.Ю. Факторы, влияющие на проявление мотивации в занятиях физической культурой / Л.Ю. Богданова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – №3 (57). – С. 82–84.

8. Погребняк А.В. Психологические факторы мотивации к участию студентов в спортивной деятельности // Материалы VIII Международной научно-практической конференции юных ученых. – 2016. – С. 37–39.

9. Хаханова Е.А. Анализ мотивационного компонента в системе формирования здорового образа жизни студентов / Е.А. Хаханова, Р.А. Балашов // Молодой ученый. – 2018. – №45 (202). – С. 159–162.

10. Соколова И.В. Процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов / И.В. Соколова // Педагогическая наука и практика. – 2015. – №1 (16). – С. 97–99.

11. Базанов А.Н. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Базанов // Фундаментальные и прикладные научные исследования: сборник статей 11-ой Международной научно-практической конференции. Научно-исследовательский центр «АнтроВита». – 2018. – С. 24–33. – EDN YQITEA