

*Наумова Мария Александровна*

студентка

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* в данной статье рассмотрены способы вовлечения учащихся в высших учебных заведениях в занятия физической культурой. А также изучено влияние на психическое и физическое состояние студентов физических нагрузок и спорта.

*Ключевые слова:* физическая культура, вуз, мотивация студентов.

В наши дни физическое развитие играет важную роль в процессе формирования личности. Оно создает основу для дальнейшего становления других сторон культуры, обеспечивает продуктивность в учебно-воспитательном процессе. Таким образом, в высших учебных заведениях физическое воспитание необходимо для привития студентам тяги к спорту.

Студенты являются наиболее уязвимой частью молодежи. На них возлагается большая учебная нагрузка и, следовательно, уменьшается двигательная деятельность. Вдобавок появляется свобода действий и некоторые проблемы в межличностном общении. Так как студенты являются основным трудовым резервом страны (это еще и будущие родители), им необходимо здоровье для обеспечения благополучия всей нации. Именно поэтому предельно важно изучить интересы, потребности и мотивы нынешней молодежи в сфере занятий физической активностью.

Ниже приведена таблица причин непосещения занятий по физкультуре в вузе:

Причина	Количество ответивших	%
освобожден(а)	14	51,85
не интересно	3	11,11
плохой инвентарь	2	7,41
принудительность	2	7,41
ничего не дает, неэффективно	2	7,41
не было физкультуры	2	7,41
мало игровых видов спорта	1	3,7
плохая программа	1	3,7
хожу на другие тренировки	1	3,7
далеко ездить	1	3,7
лень	1	3,7
Итого	27	100

[1]

Были выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательные-развивающие, творческие, профессионально ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые:

– *Оздоровительные мотивы.* Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является такая возможность как укрепление собственного здоровья, а также профилактика различных заболеваний. Благоприятное воздействие физических упражнений на организм можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: уменьшение вероятности заболеваний (в том числе и профессиональных) и формирование здорового образа жизни; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

– *Двигательно-деятельностные мотивы.* Обычно при выполнении некой физической работы наблюдается снижение производительности труда, которое происходит как следствие его монотонности, однообразия. Выполнение специальных физических упражнений для зрительного аппарата и мышц всего тела значительно больше повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых.

– *Соревновательно-конкурентные мотивы.* Данный вид мотивации основан на стремлении человека к улучшению собственных спортивных достижений. Стремление достижения определенного спортивного уровня, победы в состязаниях соперника – это один из мощнейших регуляторов и значимая мотивация к активным занятиям физическими упражнениями.

– *Эстетические мотивы.* Мотивация большого количества студентов к физическим занятиям заключается в улучшении их внешнего вида и впечатления, которое они производят на окружающих. Данная группа очень тесно связана с приходом «моды» на занятия физическими упражнениями и спортом.

– *Коммуникативные мотивы.* Занятия физическими упражнениями с группой единомышленников становятся одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия разной молодежи физической культурой и спортом развивают лучшую коммуникацию между разными социальными и половыми группами.

– *Познавательно-развивающие мотивы.* Данная мотивация тесно связана со стремлением человека к познанию своего организма, своих возможностей, а затем и улучшить их посредством занятия физической культурой и спортом. Она заключается в желании использовать физические возможности своего организма максимально, также улучшить свою физическую форму и повысить физическую подготовленность.

– *Творческие мотивы.* Занятия физической культурой и спортом дают огромные возможности для воспитания и развития в учащихся творческих личностей. Путем познания огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать все новые возможности в своем духовном развитии.

– *Профессионально ориентированные мотивы.* Группа данной мотивации тесно связана с развитием занятий физической культурой, которая ориентирована на важные профессиональные качества студентов различных специальностей. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

способствует развитию психофизической подготовленности студента к будущей профессии.

– *Административные мотивы.* Для получения результатов контроля введена система экзаменов и зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине – довольно эффективное побуждение для студентов заниматься физической культурой.

– *Психолого-значимые мотивы.* Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние молодежи, а особенно обучающейся. Как результат можно получить: обретение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения, предупреждение развития стрессовых состояний, отвлечение от неприятных мыслей, снятие умственного напряжения, восстановление психической работоспособности.

– *Воспитательные мотивы.* Занятия физической культурой и спортом развивают навыки самоподготовки и самоконтроля в личности. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют развитию морально-волевых качеств, а также патриотическому и гражданственному воспитанию.

– *Статусные мотивы.* Благодаря развитию физических качеств у молодого поколения увеличивается и их жизнестойкость. Позволяет приобрести: повышение личностного статуса в конфликтных ситуациях, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах.

– *Культурологические мотивы.* Данная мотивация появляется у молодого поколения с воздействием, которое оказывают средства массовой информации, общество, социальные институты, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы».

Знания, полученные в процессе освоения необходимого минимума материала по программе физической культуры, должны составить базу неких представлений и убеждений о здоровом образе жизни, а также обеспечить теоретическую

основу для формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию персоны в течение всей ее жизни.

### *Список литературы*

1. Барановская Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005.

2. Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада. – М., 1990.

3. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1998.

4. Окуньков Ю.В. Физическое воспитание как фактор всесторонней подготовки специалиста (на примере технических вузов): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1975.

5. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. ... канд. пед. наук. – Сургут, 1999.

6. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (к проблеме мониторинга качества образования): сб. статей / под ред. проф. И.А. Зимней. – М., 2000.

7. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра психол. наук. – Казань, 1999.

8. Сайт Сергея Вершинина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.werschinin.ru>