

Митрофанова Ксения Ивановна
студентка,
Факультет Психологии и Педагогики
Направление подготовки: Специальное (дефектологическое) образование
Сургутский государственный педагогический университет
Россия, г. Сургут
e-mail: mitrofanovak167@gmail.com

Научный руководитель: Фомина Елена Валериевна
преподаватель
Сургутский государственный педагогический университет
Россия, г. Сургут

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Аннотация: В данной статье я хотела бы рассмотреть роль и различные виды мотивов для формирования мотиваций у студентов к занятиям физической культурой и спортом в ВУЗе.

Ключевые слова: спорт, мотивация, физическая культура, студенты, здоровье, занятия, здоровый образ жизни.

Mitrofanova Ksenia Ivanovna
student,
Faculty of Psychology and Pedagogy
Direction of training: Special (defectological) education
Surgut State Pedagogical University
Russia, Surgut

Scientific adviser: Fomina Elena Valerievna
teacher
Surgut State Pedagogical University
Russia, Surgut

MOTIVATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE UNIVERSITY

Abstract: *In this article, I would like to consider the role and different types of motives for the formation of motivation among students to engage in physical culture and sports at the university.*

Keywords: sport, motivation, physical culture, students, health, classes, healthy lifestyle.

Важным составляющим сохранения здоровья людей является физическая активность. Она влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом.

Государственным образовательным стандартом учебная дисциплина «Физическая культура» включена в состав обязательных гуманитарных дисциплин. Основная задача данной дисциплины сводится к тому, чтобы сформировать у студентов знания о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть аспектами практических умений и навыков, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формирование и улучшение психофизических способностей и качеств личности.

Одним из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация [1].

Процесс формирования интереса к физическому воспитанию и спорту — это не мгновенный, а многоэтапный процесс: от первых базовых гигиенических знаний и навыков до углублённых знаний по теории и методологии физического воспитания и интенсивных видов спорта.

Мотивация — это психическая адаптация человека. Не каждому человеку легко заставить себя пойти в спортзал или хотя бы совершить утреннюю пробежку, однако формируя в себе мотивацию человек осознает всю серьезность своего намерения и двигается в заданном себе направлении. Мотивация описывается как состояние, которое заряжает энергией, направляет человека и поддерживает. Мотивация включает в себя цели и требует активности. Цели служат стимулом и направлением действий, в то время как действие влечет за собой усилия: настойчивость для поддержания активности в течение продолжительного периода времени.

Низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у молодежи и несформированность потребности к занятиям физической культурой, безусловно вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Большое значение, в связи с этим, приобретает поиск новых организационных средств, форм и методов, которые позволяют более результативно осуществлять должное направление.

Многие студенты первого курса имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, негативное отношение к урокам физической культуры, у них нет потребности к занятиям спортом, стремления и умения улучшить физический статус, нет физкультурной грамотности.

Учащиеся недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, является актуальным. Необходимо, с одной стороны, заложить основные понятия физической культуры студента в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой и спортом, с другой – повышать двигательные качества и физическую подготовленность студентов. Физическое воспитание, как учебный предмет, должно занимать не последнее место на всех факультетах университета.

Из анализа научной и учебно-методической литературы, опроса и анкетирования студентов различных специальностей первого курса университета выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе [2]:

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое

происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих.

5. Коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Познавательно-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

9. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в учебных заведениях России. Для получения контрольных

результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура».

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля.

12. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций.

13. Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями

Проанализировав виды мотивов, прочитав различные статьи и научную литературу можно сделать выводы, чтобы для повышения мотивации у студентов необходимо разнообразить учебные и секционные занятия. Необходимо:

- Ввести для девушек различные виды аэробики;
- Ввести для юношей — силовые тренировки, различные виды единоборства и спортивные игры.

При проведении занятий избегать монотонности, разнообразить занятия, разбавляя с игровой и соревновательными методами [3]. Также введенная сдача норм ГТО, позволяет улучшить физическую подготовку и добиться целей, а главное — это укрепить здоровье.

У каждого человека есть свой интерес в жизни, у кого-то различные науки, у кого-то физическая культура. Интерес — источник энергии, который можно использовать для достижения превосходных результатов в любой области, однако без мотивации человек «далеко не уйдет» в своих желаниях, именно

поэтому мотивация является ключом к развитию человека в любой сфере деятельности.

Для эффективной мотивации студентов нужно иметь верное представление о разных категориях интересов студентов, необходимо проводить работу по тщательному изучению личных физиологических данных студентов и персональных интересов, и приоритетов каждого.

Здоровье – бесценное состояние не только отдельного человека, но и всего общества. Это феномен человеческой жизни, который в значительной степени определяется условиями ее организации, то есть образом жизни.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи является приоритетной задачей в образовании, от решения которой зависит не только здоровье отдельного человека, но и населения страны в целом.

Список литературы:

1. Мотивация. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мотивация> (дата обращения: 11.05.2022 г.).

2. Мотивация студентов к занятиям физической культурой. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://www.informio.ru/publications/id4923/Motivacija-studentov-k-zanjatijam-fizicheskoi-kulturoi> (дата обращения: 11.05.2022 г.).

3. Смутина А. О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // Молодой ученый. 2020. № 4 (294). С. 316-318.