

*Салимова Луиза Вадимовна
студентка 3 курса бакалавриата,
факультета управления
Сургутский государственный педагогический университет,
Россия, г. Сургут
e-mail: luizasalimova.000200@gmail.com*

*Научный руководитель: Фомина Е.В.,
преподаватель факультета физической культуры и спорта
Сургутский государственный педагогический университет,
Россия, г. Сургут
e-mail: homochka17@yandex.ru*

МОТИВАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация: В статье раскрыта сущность интереса, которую студенты проявляют к занятиям спортом, обусловлена значимость повышения мотивации. Рассмотрены основные виды мотивации при занятиях спортом. Приведены, положения, которые необходимо учитывать для повышения мотивации у студентов.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, занятия спортом, интерес.

*Salimova Luisa Vadimovna
3rd year bachelor student,
Faculty of Management
Surgut State Pedagogical University,
Russia, Surgut*

*Scientific supervisor: E. V. Fomina,
lecturer at the Faculty of Physical Culture and Sports
Surgut State Pedagogical University,
Russia, Surgut*

MOTIVATION OF STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract: The article reveals the essence of the interest that students show in sports, the importance of increasing motivation is determined. The main types of motivation in sports are considered. The provisions that need to be taken into account to increase the motivation of students are given.

Key words: motivation, physical education, sports, interest.

Спортивная деятельность укрепляет здоровье, регулярные спортивные тренировки улучшают самочувствие и здоровье, повышают продолжительность жизни, что сопровождается подъемом творческого потенциала личности.

На сегодняшний день большое количество ученых указывают на спад интереса населения к занятиям спортом. Данные показывают, что спортом на данный момент занимается менее 20% всего населения. У людей отсутствует желание, необходимость и мотивация к спортивной деятельности с целью улучшения и сохранения здоровья. По статистике за последние годы зафиксирован рост количества студентов с неудовлетворительным состоянием здоровья. Качество полученного образования определяется не только приобретенными знаниями, но и хорошим физическим и психологическим состоянием будущих специалистов [1, с. 69].

Определенно, основную роль в этом процессе играет мотивация к занятиям, которая является актуальной проблемой. Интерес к физической культуре это сложный процесс мотивационной среды.

Мотивация – это побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий человеческим поведением, способный создавать его направленность и устойчивость; способность человека удовлетворять личные желания [2, с. 40].

Мотивация к занятиям спортом – это психическое состояние человека, которое направлено на достижение определенного результата по спортивной подготовке.

Мотивация к занятиям спортом бывает двух видов: краткосрочная и долгосрочная. Краткосрочная мотивация – это толчок, побуждающий человека начать заниматься спортом и изменить привычный жизненный уклад. Краткосрочная характеризуется тем, что она представляет собой постоянное желание, связанное с настроением в определенный момент времени. Мотивация такого рода со временем иссякнет, а желание заниматься физкультурой будет

снижаться. Для регулярных занятий спортом необходима долговременная мотивация, которая сохранит у студента стремление заниматься спортом и сделать тренировки привычкой.

В традиционной практике физического воспитания не происходит существенного повышения заинтересованности учеников к физической культуре, к спортивно-тренировочным занятиям по дисциплине «Физическая культура». Данная дисциплина является обязательной в Российской Федерации, по той причине, что формирование здоровой нации лежит в числе основных задач государства.

Следует признать, что одной из основных задач любого образовательного учреждения является повышение мотивации студентов к эффективно проводимым спортивным занятием. В процессе обучения студенты загружаются интеллектуальной деятельностью, занятия спортом помогают разгрузить мысли, позволяют сменить род деятельности.

На возникновение, развитие и формирование интереса к спорту существенное влияние оказывают внутренние, естественно обусловленные задатки и способности, с другой стороны - ряд внешних факторов, формирующих социальную ситуацию развития.

Для повышения мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо учитывать следующие положения:

- 1) физическая работа должна оставлять после себя результат;
- 2) результат можно оценить качественно и количественно;
- 3) требования к оцениваемой деятельности должны быть на среднем уровне;
- 4) для оценки результатов должна существовать определенная шкала, внутри которой определен нормативный уровень, носящий обязательный характер, так что достижение этого уровня может вызвать чувство гордости или разочарования;
- 5) деятельность должна быть желательной для субъекта, а ее результат должен быть получен им [3, с. 316].

Мотивы к занятиям спортом бывают двух видов: общие и частные. Общие должны включать желание студента заниматься спортом в целом. При общих мотивах ученику все равно, каким видом спорта заниматься. К специфическим мотивам относится стремление студента заниматься определенным видом спорта.

Мотивы посещения занятий по физической культуре могут иметь различную основу. Те ученики, которые довольны занятиями, посещают их для улучшения здоровья и общего физического развития. Учащиеся, которые недовольны тем, как собираются посещать занятия, чтобы избежать хлопот прогулов.

Следует отметить, что повышение спортивно-физической активности у студентов возможно только за счет создания у них реального и подлинного желания к спортивному развитию. Студенты должны быть заинтересованы в физической культуре не только в стенах учебного заведения, но и за их пределами, посещать спортивные секции, фитнес клубы, тренажерные залы. Поэтому очень важно учитывать интересы студентов в определенных видах спорта для увеличения эффекта от занятий спортом.

В формировании мотивации студентов к спортивной деятельности важны и интересы. В интересе отражаются потребности личности и способы их удовлетворения.

Как правило, интересы появляются на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, связанных:

- с удовлетворением процессом занятий;
- с результатами занятий;
- с перспективой занятий.

В случае, если студент не преследует конкретных целей в спортивной деятельности, то интерес к ней не проявляется.

Для повышения интереса у студентов необходимо, во-первых, ввести различные спортивные секции, тренажерные залы, во-вторых, разнообразить

занятия, проводить соревновательно-игровой метод обучения, дать студентам проявить свою творческую активность.

Для формирования педагогами условий проведения качественного физкультурно-оздоровительного занятия существуют следующие факторы: эффективность и целенаправленность занятий, оптимальные физические нагрузки, требовательность к студентам, индивидуальный подход, хорошая организованность занятия, заинтересованность преподавателя в работе, дружелюбное отношение к студентам. Во время занятия следует создавать оптимальный уровень внимания студентов, план занятия должен быть достаточно сбалансирован, чтобы бросать вызов студенту, и при этом цель должна быть выполнимой.

Преподаватель обязан строить занятия, таким образом, при котором происходит формирование интереса к самим занятиям, создать такие условия, чтобы студенты получили положительные эмоции. Уровень требований к проводимым занятиям не должен превышать общий уровень физической подготовки студентов.

Таким образом, сегодня наблюдается снижение показателей здоровья у молодого поколения, исходя из этого, учебные заведения должны мотивировать студентов на занятия спортом. Это связано с тем, что студент должен получить не только умственное, но и физическое воспитание в стенах учебного заведения.

Список литературы:

1. Рахматов А.И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой // Образование и воспитание. 2018. № 5 (20). С. 68-70.

2. Кузнецова А.Ю. Основные теории мотивации // Студенческий. 2019. № 2-2(46). С. 39-41.

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