

УДК 796.4

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Ясинская Д.С., Козупова О.Н., Кулабухова Н.В., студентки 3 курса
факультета биотехнологии и ветеринарной медицины
Научный руководитель – Смирнов В.Н., кандидат педагогических
наук, доцент
ФГБОУ ВО Орловский ГАУ имени Н.В. Парахина*

Ключевые слова: *мотивация, студенты, физическая культура, спорт, мотивы/*

В статье указана роль физической культуры в формировании личности студентов, рассматриваются различные способы создания мотивации у молодежи к занятиям спортом и основные виды побуждающих мотивов.

В современном мире студенческая молодежь ведет очень мало-подвижный образ жизни, сталкивается с учебными нагрузками и загруженностью своего рабочего дня. В результате уменьшается или полностью отсутствует мотивация к занятиям спортом и, как следствие, значительно снижается уровень здоровья населения. Именно поэтому актуальным является создание мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой у студентов.

Мотивация – это совокупность внутренних и внешних мотивов, побуждающих человека к занятиям данного вида деятельности. Только через понимание мотивации человека можно добиться его эффективной деятельности [1]. А зная, что побуждает его к данной деятельности, можно создать наиболее эффективную систему форм и методов формирования мотивации к спорту у современной молодежи.

Основными мотивами занятия физической культурой являются необходимость в движении, потребность в физическом развитии и воспитании, необходимость в сохранении и улучшении своего здоровья. Поэтому для того, чтобы формировалась мотивация к занятиям спортом, нужно обеспечить создание интереса к физической культуре, сформировать потребность в физическом совершенствовании для поддержания здоровья или физической и умственной работоспособности [2]. Именно ежедневные занятия спортом позволят достичь нужного уровня физического, умственного потенциала современного студенче-

ства. Это достигается путем направленной деятельности преподавателя на всестороннее развитие студентов, когда он компетентно сочетает все способы и формы воздействия на них и наиболее рационально организует учебный процесс. Занятия должны быть разнообразными, чтобы не возникала физическая и психологическая усталость. Кроме того, необходимо учитывать способность каждого студента выполнять те или иные упражнения, так как у каждого свое физическое состояние [3].

Все мотивы занятий спортом можно образно разделить на общие и частные. К общим относятся добровольное желание студентов заниматься физической культурой, ко вторым можно отнести желание заниматься определенным видом спорта, например, любимым, или конкретными упражнениями. Мотивы посещения занятий физкультуры у студентов самые разные. Обычно те студенты, которые удовлетворены занятиями физической культурой, посещают их ради своего физического развития или повышения уровня здоровья, а те, кто не удовлетворен - посещают ради баллов к зачету или экзамену [3].

Формирование мотивации к занятиям физической культурой является сложным процессом. Нужно учитывать индивидуальные способности и подготовленность студента, организовывать на занятиях соревнования, эстафеты, различные игровые виды спорта. Для наибольшей мотивации необходимо создавать секции, учитывающие интересы студентов: волейбол, теннис, баскетбол, футбол и прочее. Кроме того, важно использовать личностный подход к физическим способностям и общей подготовленности студентов, тем самым ссылаясь на виды мотивов:

1. Оздоровительные. Данные мотивы позволяют заниматься спортом с целью укрепления своего здоровья, оказывая благотворное воздействие на весь организм физических упражнений.

2. Двигательно-деятельностные. В ходе занятий спортом в организме любого человека происходят изменения деятельности всех систем, главным образом сердечно-сосудистой и дыхательной. Это позволяет улучшить физическое состояние.

3. Соревновательно-конкурентные. Данные мотивы позволяют добиться определенных спортивных достижений и получить удовлетворение от своих положительных результатов.

4. Эстетические. Связаны с желанием студентов улучшить свой внешний вид и произвести впечатление на окружающих.

5. Коммуникативные. Занятия физической культурой способствуют улучшению коммуникации между студентами и между студентом и преподавателем.

6. Познавательные-развивающие. Эти мотивы связаны со стремлением студента познать свой организм, свои возможности и улучшить их через занятия физической культурой.

7. Творческие. Занятия спортом дают большое количество возможностей для развития творческой личности.

8. Административные. В ВУЗах России обязательной является дисциплина «Физическая культура», которая предусматривает необходимость сдачи студентами зачета.

9. Психолого-значимые. Во время занятий спортом студент отвлекается от проблем, происходит нейтрализация его отрицательных эмоций.

10. Воспитательные. Занятия спортом позволяют развить в студентах навыки самоподготовки и самоконтроля [4].

Таким образом, мотивация играет значительную роль в массовости занятий физической культурой студентов, повышении уровня здоровья населения. Увеличить мотивацию студентов к занятиям спортом можно различными способами: шире использовать игровые и соревновательные способы, методы обучения, учитывать личностные предпочтения, а также формировать наиболее разнообразные занятия по данной дисциплине, включая в них большое количество видов спорта, которые смогли бы заинтересовать как можно больше студентов.

Библиографический список:

1. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круще-вич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – 2009. - Ч. 2. - С. 150-153.
2. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов / А.А. Пономаренко, В.А. Ченобытов // Молодой ученый. - 2013. - №1. - С. 356-358.
3. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Бе-ляничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – №2. – С. 6.
4. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре / В.В. Пятков. – 2011. – С. 184.

FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENTS TO EMPLOYMENTS BY PHYSICAL CULTURE

Yasinskaya D.S., Kozupova O.N., Kulabukhova N.V.

Key words: *motivation, students, physical culture, sport, motives.*

The article describes the role of physical culture in the formation of students' personality, discusses various ways to create motivation among young people to engage in sports and the main types of motivating motives.