

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Буйнова К.Е.

*Буйнова Ксения Евгеньевна – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, факультет лечебного дела
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в статье рассматривается вопрос о формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой. Указываются методы привлечения внимания студентов к вопросам о здоровом образе жизни, в том числе необходимости физического развития. Выявление психологических условий, необходимых для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, физическая культура, мотивация, физическое развитие.

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION

Buinova K.E.

*Buinova Kseniya Evgenievna – Student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL TRAINING, REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE, FACULTY
GENERAL MEDICINE,
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY, KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: the article deals with the issue of the formation of students' motivation for physical education. The methods of attracting students' attention to questions about a healthy lifestyle, including the need for physical development, are indicated. The article reveals psychological conditions that are necessary for the successful formation of students' motivational attitude to the discipline "Physical Education".

Keywords: sports, student sports, physical culture, motivation, physical education.

УДК 378.036

Одним из условий развития любого вида спорта является грамотный подход к его популяризации. Важно стимулировать интерес молодежи к физическому развитию, также необходимо создать условия для того, чтобы учащимся было выгодно быть здоровыми и успешными. Осознанная деятельность невозможна без мотивации, и спорт не является исключением. Мотивацию можно представить как острое влияние на чувства и эмоции человека, которые в конечном итоге образуют призыв к действию. Чтобы правильно мотивировать и себя, и другого человека, особенно ребенка, нужно понимать, что это за явление и как оно работает.

Мотивы побуждают нас к любым действиям. Они могут быть самыми разными: желание получить что-то материальное или утвердить себя, моральный долг, интерес к самому процессу и так далее. Мотивацией психологи называют набор этих мотивов в совокупности с любыми внешними факторами, например, влиянием другого человека или условиями жизни.

Наиболее распространенными мотивами, которые побуждают человека к упражнениям, являются:

- стремление к физическому и моральному совершенству — спорт развивает тело, укрепляет его, воспитывает характер;
- стремление к самоутверждению-спорт дает возможность стать лидером, завоевать уважение других, получить похвалу и признание, и добиться успеха у другого пола;
- социальные факторы-мода на здоровый образ жизни, престиж спорта в городе, стране, мире, обилие друзей спортсменов, семейные традиции;
- стремление удовлетворить духовные потребности-спорт дает новые впечатления, позволяет почувствовать себя частью чего-то большего, дает больше возможностей общаться со сверстниками и авторитетными деятелями, посещать различные регионы России, и даже другие страны.

Физическая и спортивная активность молодых студентов в большей степени зависит от формирования их мотивов заниматься физической культурой. Потребность в движении, потребность в физическом улучшении, потребность в сохранении и укреплении здоровья являются психологическими основами мотивации заниматься физической культурой и спортом.

Формирование интереса к занятиям физической культурой должно основываться на учете индивидуальных особенностей участников. Отсутствие у учащихся специальных знаний о способах движения, физической активности, 3 особенностях воздействия тех или иных видов нагрузки на организм человека приводит к невозможности самостоятельно планировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль во время их выполнения, а потому снижается мотивация к упражнениям. Для повышения мотивации учащихся необходимо разнообразить образовательную и секционную деятельность, например для девочек внедрить фитнес, для мальчиков - силовые тренировки; занятия не должны быть однообразными, нужно использовать игровую и соревновательный метод, использовать более активные методы обучения; укреплять творческую составляющую в организации физической культуры и спорта.

Мотивация к физической активности - это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовки и работоспособности. Процесс формирования интереса к физической культуре и спорту - это не мгновенный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и метода физкультуры и интенсивного спорта [4].

Из анализа научной и учебно-методической литературы мы определили основные группы мотивов занятий физической культурой в университете: оздоровительные, двигательные, конкурентные и соревновательные, эстетические, коммуникативные, познавательно-воспитательные, творческие, профессионально-ориентированные, образовательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые [2, 5, 6, 8].

Оздоровительные мотивы. Самая сильная мотивация молодых людей к упражнениям - это возможность укреплять свое здоровье и профилактика болезней. Благоприятное воздействие физических упражнений на организм давно известно и не вызывает сомнений, и теперь его можно рассматривать в двух взаимосвязанных областях: формирование здорового образа жизни и снижение вероятности заболеваний, в том числе профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений на многие виды заболеваний.

Двигательные мотивы. При выполнении физического труда наблюдается снижение производительности труда, которое происходит из-за его однообразия, монотонности. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к снижению процента восприятия информации, к большему количеству 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 выполнения упражнений. Во время физических упражнений в организме человека происходят изменения в деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной [1, 7].

Конкурентные и соревновательные мотивы. Этот тип мотивации основан на желании человека улучшить свои спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на конкурентном духе взаимоотношений. Желание достичь определенного спортивного уровня, выиграть в соревновании соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к занятиям физическими упражнениями.

Эстетические мотивы. Мотивация учеников к упражнениям заключается в улучшении внешнего вида и производимого впечатления на окружающих (улучшении телосложения, подчеркивании "выигрышных" характеристик фигуры, повышении пластичности движений). Эта группа тесно связана с развитием "моды" на физическую культуру и спорт [8].

Коммуникативные мотивы. Занятие спортом с группой сверстников, например, в клубах интересов (оздоровительный бег, походы, езда на велосипеде, спортивные игры и т. д.) является одним из значительных мотивов для посещения спортивных сооружений. Совместная практика физической культуры и спорта способствует улучшению коммуникации между социальными группами.

Познавательно-воспитательные мотивы. Эта мотивация тесно связана с желанием человека узнать свое тело, свои возможности, а затем улучшить их с помощью физической культуры и спорта. Она очень близка к конкурентной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не своего соперника в конкурсе. Представленная мотивация - это желание максимально использовать физические возможности своего тела, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность [6].

Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом предоставляют неограниченные возможности для развития и воспитания у студентов творческой личности. Благодаря знанию огромных ресурсов собственного тела во время упражнений человек начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества учащихся разных специальностей, на повышение их уровня готовности к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов способствует развитию психофизической подготовки студента к будущей профессии [2].

Административные мотивы. Занятия по физической культуре обязательны в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов была введена система зачетов, одна из которых - по теме "Физическая культура". Своевременная сдача зачета по этой дисциплине, предотвращение конфликтов с преподавателем и администрацией учебного заведения, побуждает студентов заниматься физической культурой.

Психолого-значимые мотивы. Физические упражнения положительно влияют на психическое состояние растущей молодежи, особенно студентов: помогают обрести уверенность в себе; снимают эмоциональное напряжение; предотвращают развитие стрессовых состояний; отвлекают от неприятных мыслей; снимают психическое напряжение; восстанавливают умственную работоспособность. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации негативных эмоций человека.

Образовательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают навыки самоконтроля и самоподготовки. Систематические физические упражнения способствуют развитию нравственных и волевых качеств, а также воспитанию патриотизма [4, 8].

Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у молодого поколения возрастает их выносливость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, которые решаются

с помощью физического воздействия на другого человека, а также повышение потенциала устойчивости в экстремально-личностных конфликтах, активизируют участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

Культурологические мотивы. Эта мотивация приобретает у молодого поколения под влиянием средств массовой информации, общества, социальных институтов, на формирование индивидуальных потребностей в физических упражнениях. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов общества и законов "группы" [7].

Подведем итоги. Удалось выявить условия и факторы, мотивирующие студентов заниматься физической культурой и спортом. Мотивация молодежи зависит от желания хорошо выглядеть, получать пользу для своего здоровья; от влияния современной моды на здоровый образ жизни; от стремления к совершенствованию своих физических данных с целью улучшить какие-либо качества, развиваться в профессиональном спорте; от психоэмоционального состояния молодежи; от необходимости к творческому развитию личности; от потребности к познанию чего-то нового о себе, своем здоровье и теле.

Список литературы / References

1. *Виленский М.Я.* Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада. М., 1990. 84 с.
2. *Рогов М.Г.* Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. Казань: 1999. - 349 с.
3. *Сластенин В.А.* Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. М.: Академия, 2007. 567 с.
4. *Окуньков Ю.В.* Физическое воспитание как фактор всесторонней подготовки специалиста (на примере технических вузов): автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1975. 16 с.
5. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сб. статей под ред. науч. пед. проф. И.А. Зимней. М., 2000. 88 с.
6. *Галич И.С., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.* ЛИЧНОСТНАЯ МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ // Международный журнал экспериментального образования, 2014. № 7-2. С. 94-95.