

Петренко Н.Н.,

студент

2 курс, факультет «Исторический»

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета

Россия, г. Стерлитамак

Крылов В.М.,

кандидат педагогических наук, доцент

доцент кафедры «Физическое воспитание»

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета

Россия, г. Стерлитамак

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация: В данной статье рассматриваются способы повышения уровня мотивации у студентов к занятиям физической культуре в ВУЗе, почему следует заниматься физической культурой и спортом.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, мотивация, интерес, студенты, здоровье.

Annotation: This article discusses ways to increase the level of motivation of students to engage in physical culture at the University, why I should engage in physical culture and sports.

Keywords: sport, physical culture, motivation, interest, students, health.

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день лишь говорится о том, что нужно следить за своим здоровьем и заниматься физической культурой и спортом, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья студентов. Студенчество, особенно на

начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, проблемами отношения со сверстниками. Современное поколение студентов – это основной трудовой резерв нашей страны, их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. Борьба с этими проблемами содержится в одном решении – занятии физической культурой, являющаяся естественной частью обучения в образовательных учреждениях. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями. Важно не только рассказать студентам о пользе занятий физической культурой, но и заинтересовать их заниматься спортом, объяснить и показать наглядно насколько физическая культура благоприятно влияет на организм, а так же может повлиять и на будущее самого студента [1, с. 120].

Мотивация к физической активности – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и физического развития. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний до интенсивных занятий спортом. Для формирования мотивации к занятиям физической культурой нужно поднять личный интерес каждого студента. Для понимания пользы физической культуры, спорта и спортивных достижений необходимо сформировать ряд мотивов, а уже сам студент выберет для себя нужную мотивацию, поймет, почему необходимо заниматься физической культурой и спортом [2, с. 6].

Выделим основные группы мотивов к занятиям физической культурой в ВУЗе: оздоровительный, двигательно-деятельный, соревновательно-конкурентный, коммуникативный, познавательно-развивающий, профессионально-ориентированный, воспитательный.

Оздоровительный. Наиболее сильной мотивацией студентов к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья,

формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний. Спорт всегда был неотъемлемой частью здорового образа жизни человечества. Он помогает нам поддерживать тело сильным, активным и подтянутым. Он также делает нашу личность дисциплинированной, организованной и оптимистичной. Спорт не только укрепляет тело и мышцы, но и помогает избежать множества болезней. Если вы занимаетесь спортом, вы держите себя в форме, ваше тело избавляется от ненужных жиров, и вы чувствуете себя лучше.

Двигательно-деятельный. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Оказывая благоприятные физические упражнения на организм, улучшается физическое состояние студента.

Соревновательно-конкурентный. Данный вид мотивации основывается на стремлении студента улучшить собственные спортивные достижения, показать соперникам, сверстникам, что он может многое и может добиться еще большего результата при собственном желании. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника – является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией для студентов к активным занятиям физическими упражнениями.

Коммуникативный. Физическая культура и спорт влияет на вашу жизнь в социальном плане. Если вы занимаетесь физической культурой, либо спортом, у вас есть возможность найти новых друзей, научиться работать в команде, весело проводить время вместе. Спорт важен для развития культурных связей, сейчас есть много международных соревнований, которые помогают людям наладить международные отношения и узнать о культуре друг друга. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными группами.

Познавательный-развивающий. Данная мотивация тесно связана со стремлением студента познать свой организм, свои возможности, а затем улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние, повысить физическую подготовленность, достичь оптимального уровня физического развития.

Профессионально-ориентированный. 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.

Воспитательный. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности [3, с. 27].

Одной из особенностей современного образа жизни студентов является, к сожалению, прогрессирующая тенденция к уменьшению объема двигательной активности. Как известно, спорт – это движение, а движение – это жизнь. Зачастую проблемы со здоровьем у студентов связаны с низкой активностью занятий физической культурой и спортом, но большинством учащихся ценность здоровья осознается тогда, когда оно находится под серьезной угрозой. Таким образом, задача ВУЗов сформировать мотивационно-ценностные установки на здоровый образ жизни у студентов.

Каждый студент уже заинтересован в сохранении своего организма здоровым, некоторые еще и заинтересованы в приобретении личных успехов, преподавателям же остается лишь направить желание и стремление студентов в правильное направление. При формировании программы физвоспитания необходимо учитывать выявленные мотивы и индивидуальные предпочтения, а также использовать разнообразные занятия по физическому воспитанию, увеличивая количество видов спорта и оздоровительной физической культуры,

которые могли бы вызывать и поддерживать интерес любого контингента студентов. Для этого следует смещать акцент внимания с нормативных показателей физкультурно-спортивной деятельности и как можно чаще разнообразить практические занятия путем включения в них современных средств физической культуры и форм занятий [4, с. 264].

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Горшков А.Г., Виленский М.Я. «Физическая культура и здоровый образ жизни студента» Гардарики 2007. - 231 с.

2. Беляничева В.В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – Саратов, 2009.

3. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. - Сургут, 1999. - 184 с.

4. Ильин Е.П. «Мотивация и мотивы» СПб, Питер 2000. - 507 с.