

УДК 159.9

*Редькина К. А.*

*студентка*

*4 курс, направление «Психология, социальная педагогика»*

*ХГУ им. Н. Ф. Катанова*

*Россия, г. Абакан*

*Научный руководитель: Тестов О. В.*

*старший преподаватель кафедры ФКиС*

*ХГУ им. Н. Ф. Катанова*

*Россия, г. Абакан*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

***Аннотация:** В статье говорится о том, что мотив - это субъективная причина для деятельности. Это то, что толкает, и гонит студента к занятиям физической культуре. Рассмотрены основные группы мотивов.*

***Ключевые слова:** студент, высшее образование, мотив, спорт, мотивация, физическое воспитание.*

***Annotation:** The article states that the motive is a subjective reason for activity. This is what pushes, and drives the student to physical education. The main groups of motives are considered.*

***Key words:** student, higher education, motive, sport, motivation, physical education.*

В настоящее время, особенно в области физической культуры и спорта, наблюдается снижение интересов и потребностей в спорте, у студентов недостаточно развита мотивация заниматься спортом. Эта проблема очевидна. Одним из условий успеха урока является знание мотивов как причин двигательных действий. Это поможет более осознанно и целенаправленно

подходить к процессу выполнения физических упражнений, что определяет актуальность данного исследования. В ходе исследования была поставлена задача изучить сущность понятия «мотивация».

Мотивация в научной литературе рассматривается как совокупность постоянных мотивов, мотивов, определяющих содержание, направленность и характер деятельности индивида, его поведения. Мотив - это субъективная причина для деятельности. Это то, что толкает, гонит [1, с. 89].

Автор Е. П. Ильин утверждает, что «мотив является сознательной причиной деятельности человека, направленной на достижение цели. Мотивом является сложное психическое воспитание, которое начинает формироваться под влиянием возникающей у человека потребности »[4, с. 273].

Мотивация к физической активности - это совокупность личностных мотивов, направленных на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Активный интерес к физической культуре формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает, когда мотивы и цели ученика согласованы.

Активность действия или деятельности зависит от внутренней позиции человека и эмоциональных переживаний.

Исследования, проведенные Сырвачевой И.С., показали, что физическая активность обусловлена главным образом эмоциональными переживаниями привлекательности физической культуры и наслаждением процессом физической активности, то есть удовлетворением от процесса тренировки. Удовлетворенность самим процессом занятости формирует внутреннюю мотивацию.

Внутренняя мотивация - активный интерес к физическим упражнениям (Сырвачева И.С.). Активный интерес к физической культуре и спорту формируется тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям ученика, то есть они оптимальны для него. Чрезмерно сложные

или чрезмерно легкие способы внешней мотивации дают отрицательный результат, внутренняя мотивация и интерес не формируются, в первом случае возникают эмоции тревоги и неуверенности в себе, а во второй - эмоции скуки и равнодушия.

Успешная реализация мотивов и целей вызывает удовлетворение результатом, вдохновение к успеху и желание продолжить занятия по собственной инициативе, таким образом, формируется интерес к занятиям и, следовательно, внутренняя мотивация. Внутренняя мотивация также возникает, когда практикующие удовлетворены самим процессом, условиями занятий, характером отношений с учителем и одноклассниками (классами) во время этих занятий.

В психологическом смысле мотив - (от лат. Moveo - я двигаюсь) интерпретируется как материальный или идеальный объект, достижение которого является смыслом деятельности. Мотив представляется субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения предмета, либо отрицательными, связанными с незавершенностью нынешней ситуации [3].

Автор выделил несколько больших групп мотивов: рекреационные, двигательные, конкурентно - конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно - развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, административные, образовательные, статусные, психо-значимые, культурологические [2].

Основные группы мотивов физического воспитания в вузе:

1. Оздоровительные мотивы. Самая сильная мотивация молодых людей к занятиям спортом - это возможность улучшить свое здоровье и предотвратить заболевания.
2. Конкурентоспособность мотивы. Этот тип мотивации основан на желании человека улучшить свои спортивные достижения.

3. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к упражнениям заключается в улучшении внешнего вида и впечатлений других людей.
4. Коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению общения между социальными и гендерными группами.
5. Когнитивные мотивы развития. Эта мотивация тесно связана с желанием человека узнать свое тело, свои способности, а затем совершенствовать их с помощью средств физической культуры и спорта.
6. Административные мотивы. Занятия по физическому воспитанию являются обязательными в высших учебных заведениях России.
7. Психологические - значимые мотивы. Физические упражнения положительно влияют на психическое здоровье.
8. Образовательные мотивы. Физкультура и спорт развивают личностные навыки самообучения и самоконтроля.

Формирование у студентов интереса к занятиям физической культурой и спортом, несомненно, непростой процесс. Традиционно к факторам, влияющим на формирование у студентов мотивации заниматься физкультурой и спортом, относятся:

- личность учителя;
- место, которое физическое воспитание занимает в образовательном процессе университета;
- наличие современных спортивных сооружений, инвентаря и инвентаря для занятий спортом;
- наличие разделов по различным видам спорта, отвечающих интересам студентов;
- наличие национальных команд в спорте и успешность их выступлений на межвузовских, городских и международных соревнованиях;

- наличие примеров спортивных достижений студентов и выпускников вуза (информационные стенды и галереи достижений)

Мотивация студентов разных курсов обучения неоднородна и зависит от многих факторов (возраст, пол, индивидуальность).

Младшие курсы воспринимают физкультуру как учебную дисциплину, соответственно, мотивацию в форме оценки, зачет. Магистранты оценивают спортивную сторону и учитывают моральные и эмоциональные аспекты, в отличие от первых, есть отличная мотивация для занятий.

Мотивы среди мальчиков и девочек разнообразны. К понятию «спорт» молодые мужчины и женщины относятся по-разному. Для большинства девушек занятия спортом являются одним из средств достижения красивой фигуры, правильной осанки. Для юношей более характерно стремление как можно лучше совершенствоваться в выбранном виде спорта, добиться наилучшего спортивного результата.

Выводы. В связи с этим задача учителей физического воспитания сформировать у учащихся потребность заниматься физкультурой, повысить уровень их мотивации, чтобы физическое воспитание стало одним из важнейших факторов гармоничного развития личности учащегося.

На наш взгляд, этому будут способствовать следующие условия:

1. Предоставить студенту на выбор те или иные формы и условия для занятий физической культурой и спортом;
2. Повысить уровень знаний студентов в области физической культуры;
3. Проводить занятия по физической культуре с использованием индивидуального подхода и с учетом предыдущего физического и спортивного опыта студента.

### **Использованные источники**

1. Коджаспирова, Г.М, Коджаспиров, А.Ю. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 176 с.
2. Наговицин, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // научный журнал «Фундаментальные исследования». - № 8 за 2011 год (часть 2) / [http://www.rae.ru/fs/?article\\_id=7798353&op=show\\_article&ion=content](http://www.rae.ru/fs/?article_id=7798353&op=show_article&ion=content).
3. Психологический словарь [Электронный ресурс] / <http://psi.webzone.ru/st/060200.htm>.
4. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания [Текст]: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. — Спб.: издво РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. — 486 с