

*Акопян А.В.,
преподаватель
кафедры Физического воспитания и здоровья»
Пятигорского медико – фармацевтического института- филиала
ВолгГМУ МЗ РФ
Россия, г. Пятигорск*

**ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА И РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К
ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

***Аннотация:** Статья посвящена проблеме сохранения и укрепления здоровья студентов. Одним из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация.*

В статье рассматриваются основные задачи формирования и развития мотивации к занятиям по физической культуре и спорту, а именно: развить целостную личность, реализующую себя в гармонии духовных и физических сил, активизировать готовность полноценно реализовать свои силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, сформировать знания о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть аспектами практических умений и навыков, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формирование и улучшение психофизических способностей и качеств личности.

***Ключевые слова:** мотивация, здоровье, физическая активность, занятия по физической культуре, реализация мотива.*

***Annotation:** The article is devoted to the problem of preserving and strengthening the health of students. One of the main components of successful*

performance of physical culture and sports activities is motivation. The article discusses the main tasks of formation and development of motivation for physical culture and sports, namely: to develop a holistic personality that realizes itself in harmony of spiritual and physical forces, to activate the willingness to fully realize their strength in a healthy and productive lifestyle, professional activity, to form knowledge about human life, about his health and healthy to teach to own aspects of practical skills and abilities that ensure the strengthening and preservation of health, the formation and improvement of psychophysical abilities and personality qualities.

Key words: *motivation, health, physical activity, physical education classes, realization of the motive.*

Важной составляющей сохранения здоровья людей является физическая активность. Она влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом.

Проблема сохранения и укрепления здоровья существовала всегда, однако в настоящее время она стала более актуальной, чем когда либо. Гармоничное сочетание оздоровительной, физкультурной и спортивной видов деятельности в физическом, духовно-нравственном и творческом развитии личности, несомненно, способствует становлению мобильности, способности к творчеству и активной деятельности[1, с. 27].

Мотивация к физической деятельности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Главным компонентом для успешного выполнения какой-либо деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной является мотивация.

Мотивация деятельности человека – одна из наиболее сложных и заслуживающих особого внимания проблем, поскольку ее изучение связано с поиском источников побудительных сил, благодаря которым осуществляется любая деятельность, определяется направленность поведения человека.

Мотивация является основой любой деятельности, так как именно в ней заключён механизм личной активности, заинтересованности человека в деятельности. Мотивацию можно определить, как процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения поставленной цели. Именно с точки зрения мотивации можно говорить о нацеленности личности на удовлетворение своих потребностей, запросов, на формирование активности в деятельности, на определение своей жизненной ориентации[6, с. 79].

Мотивацию часто связывают с потребностями, мировоззрением человека и особенностями его представлений о себе, личностными свойствами и функциональными состояниями, с переживаниями, со знаниями о среде и прогнозом ее изменения, с ожидаемыми последствиями и оценками других людей. Мотивация представляет собой сложный, противоречивый, непрекращающийся и диалогичный по своей природе процесс, который является сложным социально-психологическим образованием – это субъективно-объективный, личностно-социальный, непрерывный процесс внутренних (изменение иерархии мотивов) и внешних изменений (иные способы реализации мотива), глубинный смысл и природа которого, обусловлены опытом социального бытия человека, системой общественных отношений. Мотивацией может быть объяснена целенаправленность действия, организованность и устойчивость деятельности и обозначается как побуждение к действию определенным мотивом.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это процесс, который выстраивается от первых элементарных

гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Отношение студентов к физической культуре и спорту — одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с точки зрения лично значимой и общественно необходимой позиции. Многочисленные результаты научных и практических исследований говорят о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в личный интерес.

Мотивы занятий физической культурой можно условно разделить на общие и частные. К первым можно отнести желание студентов заниматься физической культурой вообще, ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями.

Мотивы посещения занятий физкультуры студентов разные: как правило, те студенты, которые довольны занятиями ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те кто не удовлетворен - посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.

Проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи является приоритетной задачей в образовании, от решения которой зависит не только здоровье отдельного человека, но и населения страны в целом[4, с. 357].

Можно сделать следующие выводы: необходима целенаправленная работа по приобщению студентов к физической культуре как одного из важнейших слагаемых в формировании здорового образа жизни и эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья у студентов. В связи с этим основной задачей физической культуры в ВУЗе является развитие познавательного интереса студентов к занятиям физической культурой. Для решения данной задачи, во-первых, следует учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-

оздоровительной деятельности, а во-вторых необходимо формировать у студентов осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья. Из этого следует, что нужно разнообразить занятия по физической культуре, посредством, включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, которые позволят в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении. Вместе с тем, большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это все в целом поможет сформировать у студенческой молодежи потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой[4, с. 356].

Физическая культура должна обеспечить более полное удовлетворение духовных интересов студентов; знания, полученные при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

Использованные источники:

1. Сафьянова Ю.С., Шестакова Г.В.. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов; ТГСПА им. Д.И. Менделеева.
2. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов; Белов Д.А., Цинис А.В., Кочнев А.В.
3. Физическая культура и спорт/ 1.Физическая культура и спорт: проблемы, исследования, предложения. Чайка Н.С., Дзюба З.Г. Николаевский государственный университет им. В.А. Сухомлинского. Особенности мотивации студентов к занятиям физической культурой.
4. Пономаренко А.А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов/ А.А. Пономаренко, В.А. Ченобытов // Молодой ученый. — 2013. — №1. — С. 356-358.
5. Известия Сочинского государственного университета. 2013. № 1 (23) Мотивационно ценностные ориентиры, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой Юлия Александровна Постольник Евгения Андреевна Распопова.
6. 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=conten](http://www.rae.ru/fs/?article_id=7798353&op=show_article&ion=conten).
7. Алмагамбетова Д.Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов // Психология, социология и педагогика. 2014. №7. URL: <http://psychology.snauka.ru/2014/07/>