

⁴ Савельева О.В., Иванова Л.А., Суркова Д.Р. К вопросу о реализации культурно-целевой программы по развитию физической культуры и спорта в РФ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5

⁵ Иванова Л.А., Савельева О.В., Курочкина Н.Е. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений // Интернет-журнал Науковедение. 2014.

HUMAN IMPACT OF SPORT

© 2020 Pyshkina Elizaveta Sergeevna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: lpushkinal07@mail.ru

Keywords: the impact of sports on a person, the role of sports, physical activity

This article describes the impact of sport on a person, his mental and physical condition. statistics on the involvement of citizens of the Russian Federation in sports were analyzed, indicators of a person that are affected by sports were identified

УДК 796.011
Код РИНЦ 77.00.00

ПРОБЛЕМА ОТСУТСТВИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© 2020 Редникина Ирина Сергеевна
студент
© 2020 Николаева Ирина Валерьевна
кандидат педагогических наук, доцент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: rednikina2013@yandex.ru

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

В данной статье проведен анализ проблемы отсутствия мотивации к занятиям физической культурой, рассмотрены основные виды мотивов у студентов к занятиям спортом и предложены мероприятия по повышению уровня мотивации.

В настоящее время студентам необходимо тратить большое количество сил и энергии для того, чтобы справиться с постоянно растущей умственной и физической нагрузками. Тем более в условиях социальной напряженности, а также под влиянием различных

факторов, студенты сталкиваются с проблемами восприятия и усвоения необходимого объема информации. Также в целом наблюдается ряд проблем со здоровьем молодежи в виду стремительно меняющегося ритма жизни, нестабильной экологической обстановки, неправильного питания и естественно низкой двигательной активности ².

Для того, чтобы улучшить состояние здоровья, нужно в свою очередь заниматься физической культурой. Необходимо разобраться в данном понятии, чтобы выяснить какую пользу приносит физкультура и приносит ли она ее вообще.

Физическая культура в широком смысле представляет собой вид деятельности человека, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека посредством применения широкого круга средств. Однако она способствует удовлетворению не только физических, но и социально-значимых потребностей человека в общении, самореализации и т.д. Таким образом физкультура является неотъемлемой частью формирования личности студентов.

Тем не менее, понимая всю важность и пользу, которую приносят занятия физической культурой, многие студенты не удовлетворены данными занятиями и спортом в целом. Посещение предмета в высших учебных заведениях не падает во избежание долгов, однако желания заниматься спортом самостоятельно и целенаправленно так и не появляется. Таким образом, одной из основных проблем является отсутствие мотивации у студентов к занятиям физкультурой.

Мотивация - это психофизиологический процесс, который побуждает к действию, управляет поведением и задает его активность. Для того, чтобы сформировать мотивацию к занятиям физической культурой необходимо повысить интерес студентов к спорту, а также сформировать потребность в самосовершенствовании и регулярных занятиях для улучшения здоровья и повышения работоспособности.

Формирование интереса у студентов довольно сложный процесс, который происходит поэтапно. Он должен начинаться с теоретических основ физической культуры и заканчиваться практическими углубленными занятиями и тренировками, приносящими достойный результат. Однако, нужно помнить о том, что в данном процессе важную роль играет именно внутренняя мотивация, которая напрямую связана с внутренним содержанием деятельности, независимо от других факторов. Именно при внутренней мотивации важно, чтобы студенты испытывали удовлетворение от занятий физкультурой. Так как это зависит от личных предпочтений, то при составлении плана занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого студента.

Основной упор необходимо сделать на самостоятельных занятиях физкультурой студентов вне учебного заведения, так как именно дополнительные упражнения помогут приспособить организм к мышечной нагрузке должным образом.

Проанализировав большое количество проведенных опросов, можно сделать вывод о том, что у студентов выделяются несколько разновидностей мотивов:

- Оздоровительные
- Эстетические
- Соревновательные
- Образовательные
- Познавательно-развивающие
- Коммуникативные³

Таким образом, для повышения уровня мотивации у студентов, высшим учебным заведениям необходимо предпринять ряд мер. На наш взгляд, такими мерами могут служить мероприятия следующего вида:

- Создание различных секций для возможности выбора направления спорта и разнообразии самих тренировок во избежание монотонности занятий и падения интереса
- Индивидуальное консультирование студентов при составлении плана домашних тренировок и наблюдение за результатами для того, чтобы программа могла соответствовать возможностям каждого студента
- Увеличение количества соревнований и конкурсов как внутри ВУЗа, так и между образовательными учреждениями для того, чтобы студенты могли видеть достижения, полученные собственными силами, тем самым укрепляя внутреннюю мотивацию

В итоге необходимо отметить, что проблема мотивации на данный момент достаточно актуальна и для ее решения необходимо иметь точное представление о разных категориях интересов и мотивов у студентов. Реализация предложенных рекомендаций поможет повысить уровень студенческой мотивации к занятиям физической культуры, а также будет способствовать укреплению и сохранению их здоровья.

¹ В. М. Паршакова, Д. Н. Прянишникова Повышение мотивации у студентов к занятиям физической культуре в вузе // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019.

² Осетрина Д. А., Семенова В. В. Причины ухудшения состояния здоровья студентов // Молодой ученый. - 2017. - №13. - С. 649-651. - URL <https://moluch.ru/archive/147/41309/>

³ Наговицын Р.С. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ // Фундаментальные исследования. - 2011. - № 8-2. - С. 293-298;

⁴ Смутина А. О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // Молодой ученый. - 2020. - №4. - С. 316-318.

THE PROBLEM OF LACK OF MOTIVATION OF STUDENTS AT THE PERFORMANCE OF PHYSICAL CULTURE

© 2020 Rednikina Irina Sergeevna
Student

© 2020 Nikolaeva Irina Valerevna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Samara State University of Economics
E-mail: rednikina2013@yandex.ru

Keywords: physical education, motivation, students, health

This article analyzes the problems of lack of motivation during physical education, considers the main types of motives for students to engage in sports, and suggests measures to increase the level of motivation.