

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УДК 378.172: 796.011  
Код РИНЦ 77.00.00

## ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© 2020 Абрамова Вероника Юрьевна  
студент

© 2020 Савельева Ольга Викторовна  
старший преподаватель  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: veronka9909@mail.ru

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, уровень здоровья, физическая культура, спорт, мотив, мотивация, формирование мотивации, спорт, занятия, интерес, потребность.

В статье рассматривается понятие физической культуры и ее влияние на здоровье студентов, анализируется состояние здоровья современной молодежи, выявлены различные виды мотивов занятий физической культурой у студентов, описывается влияние педагога на формирование мотивации у студентов к занятиям физкультурой и спортом.

Ключевой целью современного общества является сохранение и укрепление здоровья людей, и особенно детей и молодежи. Все потому что от здоровья современной студенческой молодежи напрямую зависит социальное, экономическое благополучие и работоспособность будущих специалистов, которые будут трудиться на развитие Российской Федерации. При сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи весомая роль в настоящее время отводится занятиям физической культурой и спортом, именно поэтому предмет "физическая культура" является обязательным во всех образовательных учреждениях страны.

Однако при осознании важности укрепления показателей здоровья, роли физической культуры и спорта в формировании здоровья студенческой молодежи, на сегодняшний день актуальной проблемой является формирование мотивации к занятиям физической культурой:

- студенты ссылаются на нехватку времени,
- пассивное отношение к физической культуре,
- непонимание пользы физической культуры;

- отсутствие финансовой возможности занятия конкретным видом спорта или занятиям физической культурой в спортивном зале.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом наиболее актуально осуществлять в детском и студенческом возрасте, именно тогда достигается максимальный результат: занятия физической культурой и спортом становятся важными и осознанным для молодого человека, и в то же время, непринужденным и любимым занятием.

Процесс формирования мотивации у студентов к занятию физической культурой - это многоэтапный процесс: от первых базовых гигиенических знаний и навыков до углубленных знаний по теории и методологии физического воспитания и интенсивных видов спорта.

Отсутствие мотивации к занятиям физической культурой, непонимание роли физической культуры у студентов, в результате приводит к обострению социальных проблем, ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи в Российской Федерации (рис. 1).

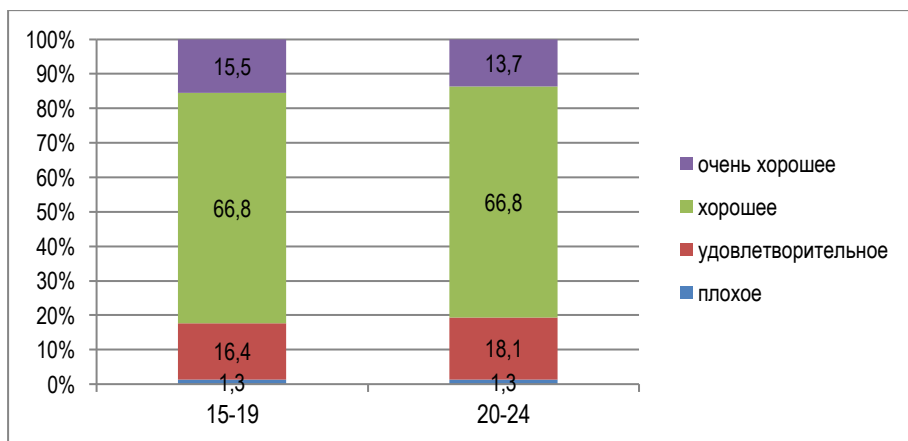


Рис. 1. Оценка уровня здоровья студенческой молодежи России<sup>1</sup>

Согласно данным, представленным на рис. 1, можно сделать вывод, что состояние здоровья студенческой молодежи в Российской Федерации, в целом, хорошее. Это подтверждает процент студентов в двух возрастных группах (15-19 лет и 20-24 года) - 66,8%. Однако, в возрастной группе 20-24 года, по сравнению с возрастной группой 15-19 лет, сокращается процент студентов, имеющих очень хорошее здоровье (на 11,6%), а также увеличивается процент людей, у которых здоровье удовлетворительное (на 10,3%).

Тем самым, можно сделать вывод о том, что студенты, взрослея, все меньше внимания уделяют своему здоровью. Поэтому назрела необходимость разработки и внедрения системы мероприятий, нацеленных на увеличение количества здоровых молодых людей путем формирования мотивации к занятиям физической культурой среди студенческой молодежи.

Физическая культура является в настоящее время отправной точкой для всестороннего развития индивида, а также является средством удовлетворения духовных, материальных потребностей, как отдельной личности, так и общества в целом. Именно поэтому,

занятия физической культурой включены в образовательные программы во всех учебных заведениях. Но включения физической культуры в образовательный процесс недостаточно для понимания студентами важности и пользы физической культуры необходимо сформировать мотивы.

"Мотивация физической деятельности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности человека<sup>2</sup>".

### **Основные группы мотивов к занятиям физической культурой у студентов**

#### **Оздоровительные мотивы**

- укрепление здоровья и профилактика заболеваний

#### **Двигательно-деятельностные мотивы.**

- повышение эффективности релаксации, и удовольствия от самого процесса занятий физ. упражнениями

#### **Соревновательно-конкурентные мотивы.**

- Улучшение собственных спортивных достижений.

#### **Эстетические мотивы**

- Улучшение внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих

#### **Коммуникативные мотивы.**

- Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации

#### **Познавательные-развивающие мотивы.**

- стремление познать свой организм, возможности, и улучшить их

#### **Профессионально-ориентированные мотивы.**

- развитие психофизической готовности студента к будущей профессии

#### **Административные мотивы.**

- избегание конфликта с преподавателем и администрацией ВУЗа побуждают студентов заниматься физ.культурой

#### **Психолого-значимые мотивы.**

- нейтрализация отрицательных эмоций

#### **Воспитательные мотивы.**

- развитие навыков самоподготовки и самоконтроля.

#### **Статусные мотивы.**

- увеличение жизнестойкости

#### **Культурологические мотивы.**

- воздействие СМИ и общества на формирование потребности в занятиях физ.упражнениями

*Рис. 2. Основные группы мотивов к занятиям физической культурой у студентов<sup>3</sup>*

Формирование и поддержание мотивации у студентов педагогом возможно достичь различными способами, например:

- использование множества форм занятий (для девушек - различные виды аэробики; а для юношей - силовые тренировки, спортивные игры, различные виды единоборств);
- участие в спортивных играх, квестах;
- использование различных мер психологического воздействия, например, использование похвалы;
- дозировка нагрузки во время занятий;
- индивидуальный подход к студентам во время занятий;
- постановка индивидуальных целей и задач для студентов во время занятий физической культурой;
- проведение теоретического обучения в форме:
  - 1) деловых игр,
  - 2) тренингов,
  - 3) консультативной индивидуальной работы, консультативной коллективной работы,
  - 4) семинаров;
- выявление уникальности студента, в чем он хорошо себя проявляет;
- проведение конференций с приглашением современных лидеров общественного мнения (действующих спортсменов, заслуженных жителей города и т.п.)<sup>4</sup>.

На рис. 2 представлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой у студентов.

Согласно описанию мотивов, представленных на рисунке 2, можно сделать вывод, что для формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой необходимы системные меры. При этом, формирование мотивации у студентов необходимо начинать в ВУЗе, поэтому педагог по физической культуре занимает в этом процессе важную роль<sup>5</sup>.

Таким образом, при формировании мотивации у студентов к занятию физической культурой педагогу важно использовать различные методы, апробировать их на практике и выделять главные. При формировании мотивации, необходимо владеть методом контроля состояния организма на основе обратной связи и ответных реакций на положительные и отрицательные воздействия. Это позволяет ученикам осознать, к чему приводят занятия физической культурой.

Также, необходимо учитывать, что у каждого человека существует собственная мотивация и интерес к чему-либо. Для эффективной работы по формированию мотивации у студентов нужно иметь верное представление о разных категориях интересов студентов, необходимо проводить работу по тщательному изучению личных физиологических данных студентов и персональных интересов и приоритетов каждого.

После проведения целенаправленной работы по формированию мотивации к занятиям физической культурой, важно анализировать изменение ситуации путем проведения, например, опросов, бесед, тестирования.

<sup>1</sup> Здравоохранение в России. 2017: стат. сб. / Росстат. - М., 2017. - 170 с

<sup>2</sup> Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов. М.: Научный консультант, 2017. 211 с.

<sup>3</sup> Смутина А. О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // Молодой ученый. - 2020. - №4. - С. 316-318. - URL <https://moluch.ru/archive/294/66860/> (дата обращения: 06.03.2020).

<sup>4</sup> Андриевский Д.Ю., Алиев М.Н., Нуртдинов М.Д. Значимость занятий физической культурой в социализации личности студента // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 2(38). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/3\(38\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/3(38).pdf) (дата обращения: 06.03.2020)

<sup>5</sup> 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. № 6 (25). С. 33.

## THE PROBLEM OF FORMATION OF MOTIVATION AT STUDENTS FOR PERFORMANCE IN PHYSICAL EDUCATION

© 2020 Abramova Veronika Yurievna  
Student

© 2020 Savelyeva Olga Viktorovna  
Senior Lecturer  
Samara State University of Economics  
E-mail: veronka9909@mail.ru

**Keywords:** students, health, health level, physical education, sport, motive, motivation, motivation formation, sport, classes, interest, need.

In this article the concept of physical culture and its impact on the health of students are considered, the state of health of modern youth are analyzed, identifies various types of motives for students in physical education are engaged, describes the influence of a teacher on the formation of students' motivation for physical education, describes various methods for the formation of motivation and the influence of the formation of motivation in students to engage in physical education and sports.

УДК 796

Код РИНЦ 77.00.00

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СНА И САМОЧУВСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Антипенкова Валерия Викторовна\*  
студент

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: leramilasamara@gmail.com

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, сон, бодрость, медицина.

В статье осуществлен анализ сна, отмечена его важность, а также сделаны выводы об образе жизни молодежи.

---

\* Научный руководитель - **Налимова Марина Николаевна**, старший преподаватель.