

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

© 2020 Кизилова Яна Владимировна*

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: Yana.Kizilova@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация студентов.

Рассматриваются различные методы и способы формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также причины, по которым студенты не удовлетворены уроками физической культуры в высшем учебном заведении.

Физическое образование играет важную роль в воспитании молодого поколения. Физическая культура развивает физический и психофизический потенциал человека, увеличивает его работоспособность и повышает творческую активность. Физическая культура увеличивает свое влияние в социальном оздоровлении.

Мотивация занимает особое место в психологической поддержке спортивной деятельности и стимулирует человека заниматься физкультурой и спортом.

Для увеличения желания студентов заниматься спортивной деятельностью, необходимо рассмотреть непосредственные мотивы, влияющие на выбор.

Необходимость человека двигаться - это инстинкт с рождения, который заложен в человеке и остальных живых организмах. У каждого своя потребность в движении, кому-то необходимо постоянно двигаться и он не может представить жизнь в пассивном положении, а некоторые любят понежиться на диване и лишний раз не вставать. Это во многом зависит от генетики и социального окружения. Люди, постоянно нуждающиеся в движении, обладают сильной нервной системой². Они активнее проявляют себя на уроках физической культуры и усерднее тренируются на тренировках, поэтому им проще овладеть спортивными навыками и развивать физические качества. Многие учителя отмечают их высокую работоспособность. Такой человек постоянно движется, тем самым удовлетворяя свои минимальные потребности в движении.

Учащиеся, у которых меньше желания проявлять активность не только в учебной деятельности, но и в повседневной жизни, нуждаются в дополнительной внешней стимуляции, исправляющей сложившуюся ситуацию, а именно: поощрение даже минимальных достижений от учителей и окружающих его людей, совместная деятельность со студентами у которых активность намного выше³. Подобные меры не затрудняют окружающих людей и непременно помогут студенту.

Субъективными психологическими причинами, по которым учащиеся пропускают занятия по физической культуре, являются:

- Низкий интерес к занятиям, во многом вызванный неудовлетворенными потребностями студентов в активности и тренировках;

* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.



Рис. Непосредственные мотивы спортивной деятельности¹

- Негативное отношение к преподавателю по физической культуре, который мог сделать ученику замечание;

- Стеснительность ученика, из-за низкого уровня физической подготовки и трудновыполнимых задач, которые могут вызвать негативную реакцию окружающих⁴.

По данным полученным в результате анкетирования доктора педагогических наук В.И. Ильинича⁵, которое было проведено среди студентов разных лет обучения, касающиеся влияния субъективных факторов формирования мотивов стимулирующих студентов к самостоятельному занятию физической активностью от младших до старших курсов, доказывают регулярное влияние снижения всех факторов в мотивационной сфере. Причиной психологической переориентации студентов являются усложняющиеся требования к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты недооценивают такие факторы как духовное обогащение и развитие познавательных способностей. Эти факторы оказывают влияние на аксиологически-мотивационный образ мышления личности. Это может быть связано с тем, что образовательно-воспитательный потенциал уроков уменьшается.

Для того, чтобы выявить мотивацию для занятий физической культурой провели опрос у студентов, учащихся на втором курсе очного отделения. В исследовании участвовали 82 человека, из которых 42 мальчика и 40 девочек.

У них поинтересовались о наличии дурных привычек, таких как - курение и употребление алкогольных напитков. Всего 35% опрошенных ответили, что не владеют дурными привычками, остальные 65% признались в наличии одного из перечисленного.

Еще один вопрос задали о питании он включал в себя несколько вариантов ответа: 21% назвали свое питание полноценным, 24% назвали свое питание сбалансированным, остальные считают, что едят рационально.

Отвечая на вопрос: "Довольны ли вы уроками физкультуры в высшем учебном учреждении?" 24% респондентов отметили, что они полностью удовлетворены уроками физической культуры, однако, большинство студентов (76%) сказали, что частично довольны уроками.

Результаты исследования говорят о том, что студенты не удовлетворены уроками в образовательном учреждении и предпочитают тренироваться самостоятельно в свободное от учебы время. Мотивационный интерес находится на очень низком уровне. Девушки предпочитают заниматься нетрадиционными видами физической активности. Они не посещают занятия физической культуры в университете и вкладывают сбережение в дополнительные занятия. Мальчики предпочитают силовую атлетику.

Чтобы повысить мотивацию студентов к физической культуре необходимо отметить, что мотивационная направленность и интересы в сфере спорта среди мальчиков и девочек отличаются, поэтому они должны заниматься отдельно и иметь разные нормативы и ориентации уроков. Также можно выбрать виды спорта в соответствии с интересами. Или можно осуществлять экскурсии на ледовую арену, в зал легкой атлетики, пешеходные экскурсии или бег в парке. Кроме того, студентам будет интересно принять участие в походах. Они обеспечивают физическое, психические и нравственно-волевые качества, выносливость, развитие командного духа. Они влияют на эстетику студента и формируют понятие красоты. Вот почему они являются хорошей альтернативой обычным занятиям физкультурой и больше стимулируют интерес к урокам.

Таким образом, из-за малоподвижного образа жизни студенты сталкиваются с проблемами в социальных и межличностных коммуникациях. Что приводит к снижению мотивации к занятию физической культурой и ухудшению общего здоровья студентов. Учитывая данные последствия, очень важно выстраивать мотивационный интерес учащихся к урокам физической культуры.

¹ Царапкина Ю.М. Педагогические технологии в образовательной среде: Учебное пособие - М.:ФГБНУ "Росинформаротех", 2017. - 200 с

² Афанасенко, Е.А. Формирование мотивационно ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы: автореф. дисс. канд. пед. наук / Е.А. Афанасенко.- Москва, 2018. - 25с.

³ Гельфман, С.Н. Психолого педагогические условия развития понятийного мышления / С.Н. Гельфман, Э.Г. Цымбал -Томск. -2019. - 239с

⁴ Пономаренко, А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов // Молодой ученый. /А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов. - 2018. - №1. - С. 356-358.

⁵ Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2017. - 448 с.

FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL FITNESS CLASSES

© 2020 Kizilova Yana Vladimirovna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: Yana.Kizilova@yandex.ru

Keywords: physical culture, sport, motivation.

This article is about different methods and methods of motivating students to engage in physical culture and sports, as well as the reasons why students are not satisfied with physical culture lessons in higher education.