

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*О.С. Васильева*

Рассмотрены основные группы мотиваций к занятиям физической культурой студентов высших учебных заведений. Особое внимание уделено рекомендациям, разработанным с целью практической помощи в организации и проведении занятий.

Ключевые слова: студенты, рекомендации, мотивация, компоненты, физическая культура.

В настоящее время государство уделяет огромное внимание нацеленности общества на здоровый образ жизни, формированию правильного мировоззренческого подхода у подрастающего поколения и молодежи к здоровьесберегающим факторам и физической культуре в целом. Это дает нам право заниматься изучением данного направления и вникать в его нюансы.

Данное направление заинтересовало нас своей актуальностью, которая в настоящее время все более активно изучается на высшем уровне. Здоровье молодежи, их физическая и двигательная активность в последнее время значительно ухудшились, и эта закономерность переносится из школы. Все больше абитуриентов, поступающих в высшие учебные заведения, имеют не основную группу здоровья. Статистика свидетельствует об увеличении справок, которые полностью освобождают от занятий по физической культуре. Эти цифры необходимо стабилизировать, а в лучшем случае сократить до минимума.

По нашему мнению, студенты, приходя из школ в высшие учебные заведения и приступая к занятиям по физической культуре, зачастую начинают использовать медицинские справки, избегая некомфортных для организма условий занятий физической культурой. У многих студентов формируется отрицательное отношение к физической культуре и к той практике, которая существует в физическом воспитании. Они многое упустили в образовательной школе, не желали учиться, ленились и теперь, став более взрослыми, они чувствуют себя некомфортно в обществе, в котором у них что-то не получается. Индивидуальный подход может многое изменить: убрать дискомфорт, заинтересовать к той физической деятельности на занятиях физической культуре, на которую у студента есть силы и способности.

В то же время здоровье студенческой молодежи имеет особую ценность, так как она представляет собой интеллектуальный, репродуктивный, экономический, социальный и культурный резерв государства, его стратегический капитал [2].

Сегодня технический прогресс благоприятно влияет на развитие спортивных досуговых мероприятий общества, однако, благодаря ему же наше общество стало ленивее, беспомощнее, неподвижнее, что ведет к обратному явлению – регрессу.

Большую роль в решении задач укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, двигательной подготовленности и формирования личностных качеств студенческой молодежи играют занятия физической культурой и спортом. Однако в последние годы преподаватели вузов, эксперты и специалисты отмечают у значительной части студентов не только отсутствие потребности в физическом самосовершенствовании, но и отсутствие мотивации к занятиям физической культурой, а также неадекватное отношение к предмету физическая культура вообще [2]. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода» [1].

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении [3]. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и процветания всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями [1].

Изучив все выше перечисленные аспекты, мы решили найти способы и компоненты, которые могут поспособствовать созданию рекомендаций для преподавателей по физической культуре в высших учебных заведениях и повысят интерес к восприятию физической культуры в целом.

Основным компонентом мы выделяем мотивацию к физической активности – так как это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от пер-

вых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания, и интенсивных занятий спортом [4].

Из анализа научной и учебно-методической литературы, опроса студентов различных специальностей и курсов не физкультурных вузов нами выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе.

Первая группа – это оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к спортивному досугу является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных.

Вторая группа – это эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом [5].

Третья группа – это соревновательные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

Четвертая группа – это коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

Пятая группа – это воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности [1].

Проведя работу по изучению мотивационных компонентов, мы можем прописать рекомендации для совершенствования учебных занятий по физической культуре студентов.

Для первой группы мы рекомендовали юношам, по результатам медицинского осмотра записанным в специальную медицинскую группу, заниматься на занятиях физической культурой настольным теннисом. Девушкам, распределенным предварительной медицинской проверкой в эту же специальную группу, обучаться калланетике, пилатесу, бодифлексу и заниматься на фитболах. Эти системы физических упражнений отвечают требованиям к занятиям со студентами данной группы тем, что учтены противопоказания к бегу, силовым упражнениям, прыжкам, упражнениям с большой амплитудой. Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, могут заниматься шахматами.

Второй группе были прописаны рекомендации юношам обучаться различным играм: баскетболом, волейболом, футболом, лаптой и т.п., заниматься пауэрлифтингом, гиревым спортом, жимом лежа и различными видами силового фитнеса в тренажерном зале. Для студентов, активно занимающихся атлетической гимнастикой, рекомендовано попробовать себя в специализации силового экстрима. Девушкам – обучаться на занятиях физической культуры основам аэробики, восточных танцев, дыхательной гимнастики и ритмики. Упражнения дыхательной гимнастики положительно влияют на органы дыхания студентов, в свою очередь, танцы и ритмические упражнения развивают координационные способности. Также рекомендовано уделить внимание разнообразными подвижными играми и различным видам гимнастики, включая иностранные системы.

Третьей группе рекомендовано достаточное время посещать спортивные секции и не пропускать тренировочные занятия по избранному виду спорта. Реализация студентов в их любимом деле, хобби или спортивном увлечении очень благоприятно скажется на их учебе и успехе в будущем. Появится уверенность в себе и своих силах, что очень важно для личности человека в целом.

Четвертой группе рекомендованы занятия туризмом, включая спортивное ориентирование, греблю на байдарках, скалолазание и пулевую стрельбу. Занятия различными видами туризма развивают студентов для активного участия их в общественной жизни. Обучение пулевой стрельбе совершенствует в воспитанниках внимание и точность, так как будущие специалисты при различных работах избранной сферы должны обращать внимание на детали, уметь точно измерять расстояния и замечать «мелочи».

Пятой группе необходимо обратить внимание на продвижение в нашей стране волонтерского движение, которое способствует объединению, раскрытию лучших качеств человека. Им также рекомендовано попробовать себя в сдаче норм ГТО, пройти подготовку, потренироваться и заработать золотой, серебряный или бронзовый знак.

Внедрение разработанных рекомендаций в высшие учебные заведения на основе конструктивного педагогического взаимодействия (преподаватель – студент) на теоретических и практических занятиях, активизирует у студентов переоценку прежнего мотивационного отношения к занятиям физической культурой и спортивному досугу. Посредством расширения диапазона знаний о физкультурно-спортивной деятельности, ее ценностного предназначения для личности и общества возможно смещение акцентов у студентов с традиционной административной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности на её оздоровительный, воспитательный, образовательный и профессионально-развивающий потенциал [1].

Как показывает практика, при грамотной организации образовательного процесса со студентами по предмету физическая культура, можно существенно повысить уровень мотивации студентов и их интерес к физкультурно-спортивной деятельности, а следовательно, более эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Таким образом, потребность к занятиям физической культурой является одним из первостепенных качеств личности. А перечисленные рекомендации совершенствования физкультурной работы со студентами, с учетом формирования, как физических качеств, так и личностных, через привитие такого качества как потребность в занятиях физической культурой, которое будет способствовать прогрессу. И основывать новое общество на здоровом понимании, что главным двигателем достойной жизни является образование, познание большего, изучение культуры в целом.

#### Библиографический список

1. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 8-2. – С. 293–298.
2. Рахматов, А.И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой / А.И. Рахматов // *Образование и воспитание*. – 2018. – № 5. – С. 68–70
3. Ревтова, О.А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой / О.А. Ревтова // *Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII Междунар. студ. науч.-практ. конф.* – № 11(22). – С. 332–345.
4. Рогов, М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. / М.Г. Рогов. – Казань, 1999. – 349 с.
5. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (к проблеме мониторинга качества образования): сб. ст. / под. ред. И.А. Зимней. – М., 2000. – 88 с.

[К содержанию](#)