

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

В.М. Паршакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10620

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются различные виды мотивов для развития здорового образа жизни и роль формирования мотиваций у студентов к занятиям физической культуры и спортом в вузе.*

***Ключевые слова:** спорт, мотивация, здоровье, физическая культура, занятия, интерес, студенты.*

Одна из важнейших проблем нашего времени является укрепления здоровья у молодежи. Можно сказать, что важной ролью играет формирование мотиваций к занятию физической культуры и спортом. Проблема ссылается на физическую активность, которой очень мало из-за нехватки времени и пассивного отношения. Здоровье молодежи, ухудшается из-за экологических, и социальных проблем общества. На сегодняшний день есть много информации об ухудшении здоровья молодежи, хронические и обостренные заболевания. Студенты на этапе обучения в различных образовательных учреждениях, сталкиваются с различными проблемами в учебе и адаптации. Движения уменьшается и наступает ряд проблем со здоровьем. Борьба с этими проблемами содержится в одном решении занятии физической культурой, являющаяся естественной частью обучения в образовательных учреждениях, но не все студенты понимают пользу занятий физической культурой. Для понимания пользы спорта и спортивных достижений необходимо сформировать ряд мотивов. Таким образом, можно сказать, что психологической проблемой является мотивации к занятиям спортом и физической культурой. Мотивация физической деятельности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности человека. Мотивации – это психическая адаптация личности. Не каждый человек сможет заставить себя

пойти в спортивный зал или рано утром выйти на пробежку, но формируя мотивацию человек, проходит и осознает, понимая всю серьезность, прежде чем приступить к занятию спортом. Мотивационными основами является – потребность в движении, в физическом совершенствовании, необходимости в сохранении и укреплении своего здоровья. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой нужно поднять интерес, сформировать потребность в физическом совершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения работоспособности физической и умственной. Студент должен осознавать всю суть, формирующуюся при занятиях спортом. Также важным критерием является формирования мотивации двигательной активности. Составление плана занятий также является важным критерием. Они должны быть разнообразными, включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала физическая и психическая усталость у студентов и у преподавателя. Соответственно, необходимо учитывать способности студентов к занятиям, ведь у каждого разное физическое состояние. Мотивации к занятиям физической культуры подразделяются на: общие, которым относятся желание заниматься любимым видом спорта и частные, это желание заниматься спортом вообще. Мотивы посещения занятий могут быть 2 видов: в основном студенты, которые довольны занятиями и, кто

не удовлетворен - посещают их ради зачетов и во избежание неприятностей из-за прогулов и долгов. С каждым годом становится все больше студентов, которые не удовлетворены от занятий физической культурой и спортом. Причины могут быть разные, одной из главных является отсутствие мотивации. С целью изучения мотиваций и выведения статистики к занятиям физической культурой и спортом проводят различные опросы, в ходе которых студенты, отвечая, дают возможность разобраться и понять, как привлечь студентов. По статистике очень большой процент имеет пассивные отношения, приводящие к снижению мотивации к занятиям физической культуры и спортом, ухудшению здоровья и физического развития молодежи. Для повышения мотивации изучаются методы, которые становятся процессом формирования активной заинтересованности студентов вузов. При внутренней мотивации важно, чтобы студенты испытывали удовлетворение от процесса занятий физической культуры, это зависит от предпочтений студентов. Опираясь на виды мотивов, нужно использовать индивидуальность к возможностям подготовленности студентов:

1. Оздоровительный и двигательно-деятельностный. Самой сильной мотивацией для студентов является сохранить и укрепить здоровье, оказывая благоприятные физические упражнения на организм и улучшая физическое состояние.

2. Соревновательно-конкурентный. Принимать участие, в соревнованиях

Библиографический список

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.
4. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с.
5. <http://journal-discurs.ru/files/arkhiv-zhurnala/3-2017/33-38.pdf>
6. <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-motivatsii-studentov-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze>

улучшая свои результаты, получая от этого внутреннее удовлетворения.

3. Творческий. Развитие творческой личности.

4. Эстетический. Улучшение своего внешнего вида, пластичности и произведение на себя внимания.

5. Коммуникативный. Общение с преподавателями и со сверстниками, в основе спортивных интересов и во время занятий.

6. Воспитательный и познавательно-развивающий. Познавать себя и организм, улучшать свои качества и достигать высоких результатов.

7. Психолого-значимый. Повышение уверенности в себе, снятие стрессов и получения удовольствия от физической активности.

8. Административный. Получение зачета или экзамена.

Заключение. Проанализировав виды мотивов, прочитав различные статьи и научную литературу можно сказать, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно для начала разнообразить учебные и секционные занятия. Вести фитнес и различные виды аэробики - для девушек, а для юношей - силовые тренировки, спортивные игры и различные виды единоборства; занятия не должны проходить нудно, для этого используют игровой и соревновательный метод. Также введенная сдача норм ГТО, позволяет улучшить физическую подготовку и добиться целей, а главное – это укрепить здоровье.

INCREASE MOTIVATION OF STUDENTS TO EMPLOYMENTS BY PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

Pryanishnikov Perm state agro-technological university
(Russia, Perm)

***Abstract.** This article discusses the different types of motives for the development of a healthy lifestyle and the role of the formation of motivation of students to engage in physical culture and sports in high school.*

***Keywords:** sport, motivation, health, physical culture, occupation, inter students.*