

227 с.

4. Ключев, Р.О. Международное сотрудничество: развитие физкультуры: учеб.-метод. пособие / Р.О. Ключев. –Москва: Книжный мир, 2013. – 275 с.

5. Ложкин, П.Р. Международное сотрудничество: качество физкультуры: учеб.-метод. пособие / П.Р. Ложкин. –Москва: ИНФРА-М, 2013. – 235 с.

6. Мясин, Р.О. Качество образование: спортивное сотрудничество: учеб.-метод. пособие / Р.О. Мясин. –Москва: Книжный мир, 2013. – 274 с.

Шашков А.А., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье пойдет речь о том, почему студенты ведут малоподвижный образ жизни, о том, почему студенты незаинтересованы занятиями спортом, о том, как повысить мотивацию к занятию спортом у студентов.

МОТИВАЦИЯ- внутреннее побуждение к действию, обуславливающее субъективно-личностную заинтересованность индивида в его свершении. Мотивация поведения тесно связана с такими характеристиками идеальной стороны действия, как намерение, цель, стремление, и ее следует отличать от внешних стимулов и реакции на них. Различные аспекты мотивации исследуются биологией, психологией, социологией, политическими науками. Мотивация обретает содержание как от объекта, на который направлено действие, так и от потребности, удовлетворяемой в результате его свершения. Наличие различных потребностей и путей их реализации может вызывать борьбу мотиваций, исход этой борьбы, т. е.реальный выбор мотивов действия, зависит от уровня развития личности, характера ее ценностных ориентации. Мотивация характеризуется сложным набором компонентов: видом потребности, которой она отвечает, формой, которую она принимает (понятие, образ, мысль, мечта), степенью актуализации, масштабом (широтой или узостью), содержанием реализуемой деятельности.

Мотивация-процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать. Мотивация к физической активности – особое состояние

личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятием физической культурой и спортом-это многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков(в детском возрасте) до глубоких психофизических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов ВУЗов несформированность потребности к занятиям физической культурой, безусловно вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление в ВУЗах.

Студенчество ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободной студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности физического развитие и физической подготовленности студентов.

В связи с этим огромное значение приобретает исследование структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, поиск путей ее повышения.

Постоянное стремление человека удовлетворить свои потребности в движении, развивать физические качества способствовала тому, что физические упражнения постепенно трансформировались в современные виды спорта. Именно с этим связан соревновательный характер двигательных действий и регулирования их отдельными правилами. Таким образом, физические упражнения обособились в отдельный вид человеческой деятельности в спортивную деятельность, которая отличается рядом специфических особенностей. Спортивная деятельность предъявляет огромные требования к процессам переработки информации, памяти и внимания студента, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям.

Одной из основных проблем в организации учебного процесса является создание мотивации к занятиям физической культурой. Эту проблему можно решить организацией учебных занятий по физическому воспитанию на основе различных видов спорта и систем физических упражнений, учитывающих индивидуальность студента и его интересы. При такой форме организации занятий интерес к дисциплине физическая культура возрастает, студенты становятся активными участни-

ками учебного процесса, эффективность занятий повышается. Как повысить мотивацию студентов?

Нет никакого более действенного способа повысить мотивацию студентов, чем заинтересовать их своим предметом. Понятно, что в таком случае все с удовольствием будут ходить на лекции, заниматься саморазвитием, готовиться к практическим занятиям и с успехом сдадут экзамен, требования к которому, кстати, может быть одними из самых жестких.

Способ, когда студентов за успехи в учебе поощряют “автоматом”, а за отсутствие на занятиях наказывают лишними вопросами на экзамене используют в своей практике большинство педагогов, но обычно довольно. Но ведь метод кнута и пряника можно использовать намного продуктивнее, если в самом начале семестра расписать конкретные и широкие возможности перед обучаемыми. Т.е. что бы студент сразу понимал, что отсутствие его на лекции – это минус 1 балл, а подготовка доклада – плюс 2. В итоге студент будет замотивирован конкретными бонусами и преференциями на экзамене и с большей ответственностью отнесется к учебному процессу.

Стимулирование на результат, а не на оценку

Частично перекликается с первым пунктом, но отличия все же есть. Суть в том, что студента необходимо не только заинтересовать предметом, но и открыть для него возможности практического использования знаний. Теоретическую и методико-практическую подготовку студентов целесообразно осуществлять при помощи комплекса средств, методов, форм обучения: лекций, бесед, опросов, написания рефератов, методико-практических занятий, анализа результатов тестирования уровня функциональных показателей и физической подготовленности, домашних заданий, ведения дневников самоконтроля.

Библиографический список:

1. *Беляничева В. В.* «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – Саратов, 2009г.
2. *Ильин Е. П.* Психология физического воспитания. - Санкт-Петербург.: 2002г.
3. *Сырвачева И.С.* Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.