

Акишева Н.О., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. Мотивами могут быть различные потребности, интересы, стремления, желания, установки, идеалы. С психологической точки зрения мотивация является главным моментом, побуждающим человека заниматься физической культурой, она придает занятиям субъективный, личностный смысл.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, мотивация.

Akischeva N.O., Sapagina T.A.

Russian State vocational and pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

THE STUDENT'S MOTIVATION IN PHYSICAL CULTURE

Abstract. Motives may have different needs, interests, aspirations, desires, attitudes, ideals. From a psychological point of view, the motivation is the main point, compelling a person to engage in physical activity, she gives lessons subjective, personal meaning.

Keywords: physical culture, students, motivation.

На данный момент, в нашем обществе стоит проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. По многочисленным исследованиям наблюдается ухудшение здоровья и физического состояния молодёжи, обострение сердечно-сосудистых, хронических и инфекционных заболеваний. Физическая культура в вузе рассматривается как средство повышения двигательной активности и укрепления физического здоровья, как средство оптимизации психосоматических характеристик и эмоционально-афферентной сферы студентов на этапе профессионально-образовательной подготовки с целью адаптации студентов к факторам профессионально-образовательной среды.

Снижение двигательной активности вызывает состояние гиподинамии, характеризующееся рядом существенных нарушений физиологических систем организма. Основопологающим моментом в оптимизации здоровья студенческой молодежи является увеличение двигательной активности и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и к занятиям физической культурой.

В повседневной жизни человека под мотивами понимают всё то, что выступает в качестве внутренних побудителей к деятельности или поведе-

нию. Для дальнейшего рассмотрения данной проблемы необходимо обратиться к понятию мотивация.

Мотивация – побуждение, вызывающее активность личности и определяющее её направленность. Так же мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. Мотивация студентов разнообразна и порой она зависит от множества факторов: индивидуальных, половых и возрастных особенностей. Студенты младших курсов относятся к физической культуре как к учебной дисциплине в вузе, но на старших курсах студенты начинают уже оценивать важность физических занятий.

На основе концепций Н. М. Баламутовой, Л. В. Шейко, И. П. Олейниковой, можно выделить три блока мотивов студентов к занятиям физической культуры.

- Мотивы укрепления здоровья, такие как: стремление к укреплению и поддержанию здоровья, хорошее физическое самочувствие после занятий.
- Мотивы развития двигательных и волевых качеств, среди которых выделяют: развитие силы, развитие выносливости, развитие скорости.
- Эмоциональные мотивы, к которым относятся: удовольствие от занятий, хорошее настроение во время и после занятий [3].

В общем проблемная ситуация характеризуется недостаточным изучением положительной мотивации студентов к систематическим занятиям физической культуры. Необходимо определить основные мотивы способствующие выработке потребностей студентов к занятиям физической культуры. Подробно данная проблематика мотивации студентов к занятиям физической культуры рассмотрена в исследовании Р. К. Малинаускаса. Результаты исследования показали, что для студентов в блоке мотивов укрепления здоровья наиболее значимыми являются мотивы стремления к укреплению и поддержанию здоровья. В блоке мотивов развития двигательных и волевых качеств – мотивы развития силы и развития выносливости [2]. Это говорит о том, что современная молодёжь ещё проявляет интерес к двигательной активности, к здоровому образу жизни и большое значение в этом так же играет поддержание своего здоровья. Так физическое состояние студента, в частности его здоровье, напрямую связано с посещаемостью студента и его успеваемостью в учебе. И в связи с этим

необходимо повышать мотивацию студентов к систематическим занятиям физической культуры.

Для поддержания мотивации, по нашему мнению, необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры, среди студентов, как одного из эффективных и результативных средств по поддержанию и укреплению здоровья студентов, а так же формирования здорового образа жизни. Мы предполагаем, что такая работа должна осуществляться за счёт вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность. Это возможно осуществить с помощью нахождения форм занятий и соревнований, которые позволяют студенту реализовать свои собственные потребности в движении; необходимо объяснить студентам о взаимосвязи занятий физической культуры и заботой о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Всё это, по нашему мнению, позволит сформировать у студентов мотивацию к занятиям физической культуры, не только во время учебы, но и на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Литература

1. *Конкина, М.А.* Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи // материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – С. 1–3.

2. *Малинаускас, Р.К.* Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов // Физическое воспитание творческих способностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – № 4. – С. 97–104.

3. *Пономарев, В.В.* Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006. – С. 44.

Аль Хаджадж Моханад Хайрулла Джаббар

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,
Тамбов, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОЛГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье мы проверяли эффективность проведения поэтапной оценки уровня технической подготовленности юных волейболисток, которая должна осуществляться на протяжении всего учебного года. Результаты тестирований позволяют во время выявлять «слабые» стороны технической подготовки и своевременно повлиять на содержание учебно-тренировочного процесса.