

**Формирование мотивации студенческой молодежи
к занятиям физической культурой**

Современный мир немыслим без жесткой соревновательной борьбы. Для достижения человеком поставленной цели, требуется мобилизация его физических, и психических сил. Столь ответственная и высокомотивированная личность человека, в данном случае студента, как бы опытен он ни был, вызывает целую гамму переживаний – от уверенности в своих силах до панического страха и нежелания к саморазвитию. В таких условиях студенты подвержены различным неблагоприятным состояниям, ухудшающим их здоровье.

В работе представлены материалы, связанные с мотивацией студенческой молодежи для занятий физической культурой и спортом Уральского государственного университета путей сообщения.

Степень волнения и опасения за успех в различных ситуациях во многом определяет его выдержку и умение себя проявить в современном мире. Каждому студенту, стремящемуся к успеху, необходимо проявление его физического развития. Студенту в достижении поставленных целей, необходимо иметь особую мотивацию к физическим нагрузкам. Мотив не только определяет успешность и выносливость студенческой молодежи, но и обуславливает конечный результат их деятельности [1].

Для определения мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом нами было проведено исследование. Перед проведением опроса им было предложен разъяснительный материал, после которого проведен опрос.

Всего протестировалось 350 студентов из них 111(студентов третьего курса), 167(студентов первого курса) и 72(студенты второго курса). Проводился единый опрос для студентов первого и третьего курса, задача в которого была

определить, что именно мотивирует их для занятий физкультурой и спортом в данном университете, в опросе были прописаны такие мотивации как:

1. Стремлюсь к здоровому образу жизни, поддерживаю его.

Одним из важных (принципиальных) факторов при выборе профессии является здоровье – самый драгоценный дар, который получает человек от природы. Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой.

2. Мне идет спортивная одежда.

Сегодня молодежная одежда - это уже не просто вещи, которые человек надевает каждый день, а стиль жизни тех, кто стремится показать свою индивидуальность, не утрачивая при этом гармонии с окружающим миром. Молодежь ценит уверенность в себе, свободу движения и возможность самовыражения – всему этому должна соответствовать и одежда.

3. Нравятся наши преподаватели.

Преподаватель и старший преподаватель является младшим сотрудником профессорско-преподавательского состава в вузе. На них возлагается проведение практических, семинарских и лабораторных занятий, помощь лектору в приёме зачётов у студентов. Чаще всего мастером своего дела является преподаватель, владеющий педагогическим мастерством, обладающий своим индивидуальным стилем.

4. Хороший инвентарь, база возможность заниматься в комфортных условиях.

Спортивный инвентарь - использование различных спортивных снарядов, приспособлений, устройств, механических и электронных средств, использование которых предусмотрено правилами соревнований по отдельным видам спорта. Спортивный снаряд - особый предмет, используемый для какого-либо вида спорта и имеющий строго определённые характеристики.

5. Хочу иметь красивую и стройную фигуру.

Эрос и красота физическая: мужчины и женщины красивы, когда они нравятся противоположному полу. Воспринимая женщину или мужчину как

своего возможного партнера, мы никогда не ошибаемся. Здесь действует «опыт предшествующих поколений».

6. Хочу научиться саморазвитию (угнетать организм и восстанавливать).

Боль - явление временное. Она может длиться минуту, час, день или год, в итоге она утихает и уступает место чему-то другому. Если я брошу регулярные занятия спортом, будет трудней справиться с болью. Тело никогда не будет полностью откликаться на тренировку, если вы не научитесь тренировать свой разум.

7. Хочу заниматься за компанию со всеми.

Групповое подкрепление – социальный феномен, процесс, благодаря которому прочное убеждение внутри какой-либо социальной группы формируется посредством повторения некоторого утверждения (некоторой идеи, концепции) членами этой группы. Процесс происходит вне зависимости от того, были ли проведены соответствующие исследования или подтверждено достаточными эмпирическими данными создаваемое убеждение настолько, чтобы быть принятым рациональными людьми. Процесс также независим от истинности или ложности повторяемого утверждения (идеи, концепции) [2].

После того как студентам был роздан материал, разъясняющий вопросы нашего исследования-опроса, мы получили следующие ответы о мотивациях к занятиям физкультурой и спортом. Результаты таковы: большинство респондентов, учащихся первого курса (32,9%) ответили, что их мотивирует стремление к здоровому образу жизни и поддержание его. Меньше (29,9%) ответили, что их мотивирует физическое угнетение и восстановление организма, а именно получение от этого приятных эмоции. А вот 15% студентов мотивирует стадное чувство «За компанию, все занимаются, и я с ними». 12,6 % мотивируются стремлением к красивому рельефу и просто шикарному телу. Далее «нравятся наши преподаватели», «Мне идет спорт одежда, поэтому хожу на физкультуру» и «Хороший инвентарь, потренироваться можно» 4,2%, 3% и 2,4% соответственно.

Большинство респондентов, учащихся третьего курса (32,4%), ответили, что их мотивирует физическое угнетение и восстановление организма. Немного меньше респондентов (30,6%) ответили, что мотивирует их стремление к здоровому образу жизни. 14,4 % мотивируются стремлением к красивому рельефу и просто шикарному телу, 13,5% студентов мотивирует стадное чувство «За компанию, все занимаются, и я с ними». И уже потом «Нравится наши преподаватели», «Мне идет спорт одежда, поэтому хожу на физкультуру» и «Хороший инвентарь, потренироваться можно» 4,5%, 2,7% и 1,8% соответственно.

Студенты второго курса обосновали свою мотивацию самостоятельными занятиями физкультурой и спортом, таким образом: большинство (31,9%) ответили, что мотивирует их стремление к здоровому образу жизни. 30,6 % мотивирует физическое угнетение и восстановление организма. Мотивируются стремлением к красивому рельефу и просто шикарному телу, 11,1% студентов мотивирует стадное чувство «За компанию, все занимаются, и я с ними», это обоснованно тем что, спорт – это модно. И уже потом «Нравится наши преподаватели» «Мне идет спорт одежда, поэтому хожу на физкультуру» и «Хороший инвентарь, потренироваться можно» 6,9%, 6,9% и 2,8% соответственно.

Студенты нашего вуза являются четко ориентированными на оздоровление и саморазвитие, то есть на укрепление здоровья молодежи нашей страны. Обобщая результаты нашего исследования, мы сделали следующие выводы: студенты УрГУПС при сравнении первого, второго и третьего курса проявили тенденции к стремлению саморазвитию, поддерживать своё здоровье и постоянно укреплять его. Большинство студентов стремятся в оздоровительном и нравственно обоснованном направлении к успешной и правильной жизнедеятельности. Стремление к красоте внешнего вида оказалось для студентов всех трех курсов на середине процентного соотношения по сравнению с остальными мотивациями. А студенты, не заинтересованные в физической культуре и спорте находятся наравне со стремлением к красоте.

Стадное чувство и групповое подкрепление без социума не является личностно подкрепленным убеждением в полезности и нужности физических нагрузок. Исследование показало, что студентов, воспринимают физкультуру и спорт как очередную модную тенденцию в одежде и те студенты, которым нравятся преподаватели нашего вуза, этот малый процент зависит от личностных предпочтений каждого студента, лично мне нравится каждый преподаватель по своеобразной манере общения и преподавания. А вот самый малый процент студентов ответили, что им нравится инвентарь и именно это является мотивационным фактором.

В формировании жизненной позиции студенческой молодежи значительное место отводится тому, что усилились прагматические, личностные стремления студенческой молодежи. Поэтому перед вузами, профессорско-преподавательским составом учебных заведений стоит задача формировать у студента моральную ответственность за своё физическое развитие, необходимое для будущего здоровья своей страны (оздоровительный патриотизм), а также: воспитать у нынешнего поколения студентов чувство собственного достоинства и социально ответственное отношение к обществу, другим людям. Подготовить интеллигентного, высокообразованного и всесторонне развитого культурного человека. Необходимо обратить особое внимание на формирование физиологических и духовно-нравственных потребностей молодых людей. Без воспитания духовно-нравственных качеств человека дальнейшее развитие общества оказывается невозможным, а физиологически неразвитые люди склонны к болезням. Таким образом, на студенческую молодежь возлагается огромная моральная ответственность за будущее России.

Список литературы

1. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи //Теор. и практ. физ. культ. – 2007.

2. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью //Теор. и практ. физ. культ. – 2007.

Мухаметов И.В. Хисамов Р.Р.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета
г. Стерлитамак

Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов

Сегодня быть здоровым модно. Общество стало осознанно подходить к здоровью нации, ведь здоровье – это важная составляющая не только для отдельно взятого человека, но и для страны, и для мира в целом. Оно помогает нам достигать поставленных задач, стремиться к цели. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

Средства массовой информации активно пропагандируют здоровый образ жизни посредством создания фильмов и сериалов о молодежи, занимающейся спортом. Все это сыграло свою роль. В спорт потянулась молодежь.

Наша страна в настоящее время занимает одно из лидирующих мест в мировом спортивном движении. Российские спортсмены завоевывают призовые места, получают медали в таких соревнованиях как Чемпионаты мира, Олимпийские игры, Паралимпийские игры. Достижения российских ученых в области физической культуры и спорта признаются во всем мире. Поэтому так важна подготовка специалистов, помогающих грамотно и продумано, заниматься спортом.

Необходимость в подготовке грамотных экспертов в сфере физического обучения и спорта в нашем государстве постоянно существовала. В наше время по всей России проводится подготовка высококвалифицированных экспертов и поддерживается научно-исследовательская работа по изучению проблем физического обучения. Почти все университеты, специализирующиеся подготовкой экспертов, реализовывают сборы и увеличение квалификации