

стала чемпионкой Европы в ноябре 1991 года в Норвегии, но и победила в абсолютном первенстве с результатом - 505,0 кг.

В связи с распадом СССР, Федерация силового троеборья России в декабре 1991 года обратилась с просьбой о принятии ее в Европейскую и Международную федерации и 20 февраля 1992 года Федерация силового троеборья (пауэрлифтинга) была зарегистрирована в Министерстве юстиции России как самостоятельная общественная организация, обладающая полномочиями по развитию данного вида спорта в России и представляющая свои интересы в государственных и общественных организациях внутри страны и за рубежом.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. История пауэрлифтинга [Электронный ресурс]. - <http://samaraipf.narod.ru/history.html> (дата обращения: 5.02.2018).

2. История развития пауэрлифтинга в СССР и России [Электронный ресурс]. - <http://bus.znate.ru/docs/index-8742.html> (дата обращения: 7.02.2018).

#### **THE LITERATURE**

1. Powerlifting history [Electronic resource]. - <http://samaraipf.narod.ru/history.html> (date accessed: 5.02.2018).

2. History of powerlifting in the Soviet Union and Russia [Electronic resource]. - <http://bus.znate.ru/docs/index-8742.html> (date accessed: 7.02.2018).

УДК 378.17

### **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ**

*Веденина Ольга Александровна, старший преподаватель,*

*Носкова Ксения Александровна, студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* В данной работе проводится анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Рассматриваются различные пути повышения мотивации к этим занятиям.

*Ключевые слова:* физическая культура, мотивация к занятиям физической культурой, мотив.

*Abstract.* This paper analyzes the motivation of students to engage in physical education and sports. Discusses various ways to improve motivation for this class.

*Index terms:* physical culture, motivation for physical training, motive.

Физическая культура определяется как часть общей культуры, состоящая из объединённого комплекса духовных и материальных ценностей, разработанных обществом в целях гармоничного физического развития человека, улучшения состояния здоровья.

Следует отметить, что понятие «физическая культура» является собирательным и включает в себя присущие обществу цели, задачи, средства, формы, мероприятия, способствующие физическому развитию людей, а также физическое воспитание и спорт.

Для более полного понимания исследуемой темы необходимо рассмотреть понятия «мотивация» и «мотив». Мотив в психологии определяется как внутренний побудитель человека к определённой деятельности. В качестве мотива могут выступать интересы, стремления, установки и т.д. Иначе говоря, мотив объясняет, почему человек в данный момент хочет сделать именно это. Мотивация же определяется как совокупность согласованных между собой мотивов.

Необходимо подчеркнуть, что мотивы не статичны, они изменяются под воздействием развития личности – нравственного, интеллектуального и т.д.

Отдельную самостоятельную категорию составляют мотивы спортивной деятельности. Советский психолог Ю.Ю. Палайма выделял 13 видов спортивных мотивов:

- мотивы морального порядка (долг, коллективизм, патриотизм);
- стремление к самоутверждению;
- мотивы, связанные с отношением к сопернику, тренеру, зрителям;
- собственно-соревновательные мотивы (желание помериться силами, азарт);
- мотивы эстетического порядка;
- мотивы, связанные с желанием добиться определенных привилегий, материальных благ и др.

Это не единственная возможная классификация спортивных мотивов, но она приведена в данной статье как достаточно понятная и соответствующая современным реалиям. Каждый вид из этой классификации мы легко можем проиллюстрировать примерами. Например, к первой группе можно отнести спортсменов, у которых основой для мотивов являются общественные и моральные ценности.

Мотивация студентов определяется в соответствии с некоторыми психологическими особенностями возраста, пола, интересов, идеалов, а также другими показателями.

Для многих студентов в последнее время «престиж» является важным фактором, определяющим их деятельность. Поэтому в данный момент мы можем наблюдать, как через средства массовой информации ведётся активная пропаганда здорового образа жизни, его популяризация. Например, уже во многих редакциях газет создаются специальные рубрики, посвященные теме спорта, здорового питания, модным спортивным направлениям.

Научно доказано, что социальные условия в большой степени влияют на мотивацию к различным видам деятельности, в том числе и к занятиям физической культурой и спортом. К таким условиям относят домашнюю обстановку, условия образования, уровень доходов и т.д. Иначе говоря, те условия,

в которых проживает студент, во многих случаях являются определяющими в выборе его деятельности. Часто возникают обстоятельства, когда в семье не воспитывают привычку у подростка заниматься спортом, что вызывает большие трудности в будущем при учёбе в высших учебных заведениях (при сдачах нормативов и т.д.).

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, для колоссального повышения мотивации к занятиям физической культурой необходимы совместные действия как со стороны семьи, так и государства. Семья в данном случае выступает как главный агент социализации. Именно здесь должны воспитывать в человеке с малых лет любовь к занятиям спортом. От государства же в данном случае требуется материальная поддержка и обеспечение этого процесса.

Также стоит отметить положительные последствия от деятельности средств массовой информации. Интерес у членов общества к своему здоровью возрастает. Многие люди, в том числе и студенты, занимаются в специализированных заведениях (фитнес-клубах, спортивных залах и т.д.), а некоторые и на свежем воздухе (в парках, спортивных площадках).

Таким образом, повышение мотивации к занятиям физической культурой является многосторонним процессом.

#### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. *Масляков В.А., Матяжов В.С.* Массовая физическая культура в вузе. / Учебное пособие. –М.: «Высшая школа», 1991. 240 с.
2. *Палайма Ю.Ю.* Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1966. № 8.
3. *Ямпольская Ю.А.* Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников// Российский педиатрический журнал. 1998. № 1. С. 9–11.

#### ***THE LITERATURE***

1. *Maslyakov V.A., Materov V.S.* Mass physical culture in the University. / Textbook. - Moscow: "Higher school", 1991. 240 p.
2. *Palaima Y.Y.* Motives of sports activity // Theory and practice of physical culture. 1966. № 8.
3. *Yampolskaya Y.A.* Physical development and adaptive capabilities of modern schoolchildren// Russian pediatric journal. 1998. № 1. P. 9-11.