

3. Матвеев Л.П., Новиков АД. Теория и методика физического воспитания. – М. –1976. 321 с.

4. Юдахаева Л.В. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте при состояниях ремиссий. // Практика медицины. – 2013. – № 2. – С. 34-36.

**Лунева Е.И., Саломатова Е.В.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

### **Мотивационные аспекты физической деятельности студентов**

**Актуальность.** В настоящее время, студенты сталкиваются с множеством трудностей: увеличение учебной нагрузки, низкая двигательная активность, проблемы в межличностном общении, что пагубно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние молодых людей. В связи с этим, ведется активная и целенаправленная поддержка здорового образа жизни молодого поколения Российской Федерации со стороны олимпийского движения, путем проведения спортивных мероприятий, обеспечивающих и гарантирующих здоровую среду для молодежи, посещающих данные мероприятия, тем самым – призывая и мотивируя, вести здоровый образ жизни, без пагубных привычек, при этом подавая пример подрастающему поколению.

**Цель исследования:** выявление комплекса психолого-педагогических условий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи исследования:** изучить степень влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на молодой человеческий организм; выявить средства, повышающие уровень мотивации студентов к занятию спортом.

**Методы и организация исследования.** Анализ литературных и информационных источников.

**Анализ и результаты исследования.** Мотивация к физической активности – состояние личности, направленное на достижение оптимального

уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом многоступенчатый процесс: изначально необходимо привить элементарные гигиенические знания и навыки, а затем постепенно информируя о психофизиологических знаниях теории и методологии физического воспитания и интенсивных занятий спортом [1].

Осознание влияния и значимости физических упражнений на молодой организм позволяет сформировать осознанные цели, что в свою очередь, способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой. В формировании мотивации крайне важен принцип сознательности, поскольку, для взрослого человека двигательная активность проявляется на основе сознательного побуждения, ничто не может быть введено в сознание человека при его пассивном или негативном отношении. Следовательно, сознательное отношение к занятиям физической культурой и эффект от них наблюдаются только тогда, когда студенты осведомлены чем спорт может быть полезен [3].

Во время формирования мотивационных установок, крайне значимую роль играют следующие факторы: личность преподавателя; уровень престижности занятий физической культурой в ВУЗе, наличие современной спортивной оборудования для занятий спортом; наличие секций по различным видам спорта, соответствующих интересам студентов; наличие сборных команд по видам спорта и успешность их выступления на межвузовских, городских и международных соревнованиях.

Мотивационные группы к занятиям физической культурой:

1. Административные мотивы – получение зачета.
2. Оздоровительные мотивы – поддержание здорового образа жизни, укрепление здоровья и профилактика заболеваний.
3. Двигательно-деятельностные мотивы – развитие, тренировка деятельности всех систем организма

4. Соревновательно-конкурентные мотивы – стремление улучшить собственные спортивные достижения в сравнении с достижениями товарищей.

5. Эстетические мотивы – улучшение внешнего вида, совершенствование телосложения.

6. Коммуникативные мотивы – общение на основе общих спортивных интересов.

7. Профессионально-ориентированные мотивы – повышение уровня физической подготовки для предстоящей трудовой деятельности

8. Эмоциональные мотивы – повышение уверенности в себе, профилактика стрессов

9. Статусные мотивы – повышение личного статуса при достижении высоких результатов.

Главная цель физического воспитания – развитие и совершенствование необходимых физических способностей, психофизиологического уровня функционального состояния организма и укрепление здоровья. Спортивная деятельность целенаправленно способствует развитию физических качеств и совершенствованию психологических качеств – саморегуляции и самоконтроля, психологических процессов – двигательной памяти, мышления, воображения и внимания. Развиваются и свойства личности – характер, сила воли, личностные установки и мотивационная сфера [2].

Здоровье молодого поколения страны определяет здоровье всей нации в дальнейшем. Для этого необходимо проведение мер первичной профилактики молодого поколения. Необходимо прививать основы здорового образа жизни, негативное отношение к всевозможным вредным зависимостям. Не стоит забывать и о вторичной профилактике, которая уже направлена на прекращение курения, алкоголизма и наркомании среди молодых людей, необходимо проведение групповых тренингов, бесед о необходимости и достоинствах спортивной деятельности, культурно-развлекательных праздников, дней здоровья, спортивных соревнований.

Активные занятия спортом облегчают восприятие стрессовых ситуаций, стабилизируют сон и настроение. Возможно, вас это удивит, но даже если вы устали, лучшим отдыхом станет подвижное и активное времяпрепровождение, которое подарит вам дополнительную порцию энергии.

Также, спорт в значительной степени способствует очищению нашего организма. Как известно, во время тренировок дыхание учащается, дышать мы начинаем часто и глубоко, что помогает избавиться от вредных вирусов. Происходит улучшение процесса циркуляции крови. Благодаря регулярным тренировкам, кровь быстрее попадает во все ткани и органы, она лучше очищается, избавляя тем самым нас от вирусов.

Клетки нашего организма активно обогащаются кислородом во время занятия спортом. Данный процесс способствует нормализации функций всех систем и органов, помогает улучшить нашу работоспособность и снизить утомляемость, в целом оказывает влияние на повышение иммунитета.

Общеизвестный факт, что спорт и физкультура способствуют укреплению нашего здоровья.

**Выводы.** Для успешного формирования мотивационного отношения студентов к физической культуре в ВУЗах необходимо: совершенствование отношения к физическому воспитанию, учет специфических особенностей предмета и педагогическое взаимодействие со студентами на теоретических и практических занятиях, для переоценки прежнего мотивационного отношения к занятиям физической культурой.

#### *Список литературы*

1. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования. – Казань: 1999. – 349 с.

2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

3. Мельникова В.М. Психология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 2009. – 362 с.