

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Мотивация к занятиям физической культурой у студентов

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Для того, чтобы студенты полюбили заниматься физической культурой, у них должна сформироваться определенная мотивация. Мотивация – это внутреннее побуждение человека к деятельности, которое способно удовлетворить какую-либо потребность [3]. Исходя из этого, у каждого студента может быть своя мотивация, главное, чтобы к нему пришло осознанное желание и понимание того, зачем ему это нужно. К сожалению, современная молодежь, включая и студенческий возраст, ведет малоподвижный образ жизни, что может быть связано со многими факторами, например, с большими учебными нагрузками, загруженностью в течение дня, а также проблемами в межличностном общении. При этом следует отметить, что отношение студентов к физической культуре – одна из важных и актуальных социально-педагогических проблем. Поэтому очень важно со стороны педагогов приобщить студентов к физической культуре, развить в них интерес к этому и дать понять, насколько важно заниматься физической культурой для успешного функционирования организма и поддержания высокого уровня не только физической, но и умственной активности.

Регулярные занятия физической культурой улучшают общее самочувствие, благодаря им утомление наступает гораздо позже, человек становится усидчивее, и уровень работоспособности повышается. Все это очень

актуально в студенческие годы. Поэтому для того, чтобы скомпенсировать незначительные недостатки учебной деятельности, чтобы, например, долгое нахождение в сидячей позе или же напряжение глаз во время чтения либо написания работ не вредило здоровью и самочувствию, необходимо включить в свою жизнь на постоянной основе физические упражнения.

Путь к эффективной, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, можно разработать эффективную систему форм и методов формирования мотивации к физической культуре и спорту у студентов.

Существует множество классификаций мотивов занятий физической культурой. В данной статье мы рассмотрим классификацию А.Н. Николаева, в которой он выделяет шесть групп мотивов, применимых к спортивной деятельности. Это мотивы, направленные на:

- 1) высокий результат спортивной деятельности;
- 2) удовольствие от процесса занятия спортом;
- 3) самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера;
- 4) общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде;
- 5) вознаграждение, льготы, награды, различные поездки и сборы и т.д.;
- 6) долженствование, которое сопровождается словами: «Занимаюсь, потому, что так надо» (присутствует у многих студентов, которые посещают занятия физической культурой лишь для получения оценки, но при этом особо не стараются, выполняют упражнения неправильно) [2].

Из классификации видно, что мотивы не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям осмысленный характер. А регулярные занятия физической культурой обеспечивают достижение необходимого уровня физического и умственного потенциала студента. В этом важную роль может сыграть педагог, когда он направляет свою деятельность на всестороннее развитие студента, грамотно сочетает все формы и методы воздействия на него. Чтобы сформировать мотивацию к занятиям физической

культурой, необходимо использовать индивидуальный и групповой подход к физической подготовленности студентов, учитывать их возможности и желания, также можно применять на занятиях соревновательную деятельность, эстафеты, игровые виды спорта, которые повышают эмоциональный фон и помогают сбросить нервное напряжение. Важное место в формировании мотивации является создание секций по интересам среди студентов: волейбол, баскетбол, футбол, плавание, легкая атлетика, занятия в тренажерном зале, фитнес, посещение бассейна и т.д. Тогда студенты с большим желанием будут заниматься физкультурой в стенах университета, ведь они будут уверены, что им не придется делать того, чего они не хотят или то, что у них плохо получается и не доставляет удовольствия [3].

Помимо этого, студентам будут интересны такие физкультурные мероприятия, которые проходят во внеучебное время, например, как «День здоровья», туристические походы, различные спортивные мероприятия и многое другое, это заставит студентов проявить интерес к занятиям физической культурой.

Таким образом, в результате грамотно организованной работы по формированию мотивации у студентов физическая культура станет неотъемлемой частью их жизни. Помимо практических занятий физической культурой, в вузах введены теоретические занятия, на которых также важно обращать внимание на формирование интереса у студентов к практическим упражнениям. Правильное сочетание активных форм и методов обучения способствует развитию познавательного интереса у студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой. Теоретические знания должны помочь понять, что такое здоровый образ жизни, узнать о видах физических упражнений, а также о видах спорта. Важно, чтобы благодаря теории студент получил ответы на все интересующие его вопросы. Практические занятия должны обеспечить формирование навыков и умений. Знания влияют на мотивы и интересы и являются одним из факторов направления учебно-физкультурной деятельности студентов. Овладение

системой знаний помогает студентам самостоятельно использовать средства физической культуры. Поэтому одним из основополагающих факторов процесса физического воспитания в вузе является обеспечение оптимальной теоретической и методико-практической подготовки.

Следует отметить, что у большинства студентов присутствует мотивация, желание улучшить свое здоровье и начать здоровый образ жизни, но не всегда у них есть для этого возможности. Задача вузов и педагогов – помочь студентам, предоставить все необходимое для того, чтобы студенты смогли заниматься тем видом физической активности, который им наиболее интересен, а также стараться заинтересовать их различными оздоровительными мероприятиями.

Список литературы

1. Беяничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – 2009. – 6с.
2. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности. – СПб, 2003. – 55 с.
3. Мотивы и мотивация личности. – [Электронный ресурс] – Режим доступа. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/motivy-i-motivaciya.html> (Дата обращения: 07.04.2019).

Самочернов К.А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Применение мобильных приложений для занятий спортом

После начала продаж первых сотовых телефонов в 1973 году человечество стало думать, как добавить в данный аппарат как можно больше функций, начиная от встроенного в телефон калькулятора в 1980-х годах, продолжая, и по сей день, добавляя, в этот «микрокомпьютер» все новые и новые функции. Сейчас телефоны способны практически на все, начиная от их первоначальной функции – голосовая связь между людьми, заканчивая играми и прочими приложениями.