

широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Повышение мотивации к посещению в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Проводить спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза лекции или беседы о здоровом образе жизни.

## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н. Н. Кузнецова

Всестороннее развитие человека прежде всего необходимо ему самому. Ведь чем больше человек будет знать и уметь, тем ему легче претворять в реальность все свои жизненные планы, тем ему интереснее жить. В то же время очень многие планы человека зависят от его здоровья.

Важнейшим фактором обеспечения здоровья является сохранение должного уровня двигательной активности. Мотивация к занятиям физической культурой возникает на основе естественной потребности в двигательной активности. Это, как правило, внутренние мотивы занятий физкультурой. Однако обучение и воспитание обязательно предусматривают и внешние мотивы (выполнение требований преподавателя). Очень важно, чтобы внешние мотивы не подавляли внутренние, а способствовали их усилению. Определить, какими мотивами руководствуется студент при выполнении той или иной двигательной деятельности можно с помощью наблюдений. Если студент выполняет упражнения самостоятельно, это значит, что он руководствуется внутренними мотивами. Их и необходимо усиливать, превращая занятия в физкультурную деятельность: ставить новые цели, задачи, обучать самоконтролю, внесению коррективов в учебно-тренировочный процесс. Внутренние мотивы лежат в основе интереса к занятиям. Интерес - интегральный результат, проявление сложных процессов мотивационной сферы обучающихся. Интерес можно определить по внешним признакам. В результате высоко развитого интереса формируется вторичная, духовная потребность в физическом совершенствовании, на основе которой возникают новые мотивы и интересы. Следует помнить, что интересы и мотивы не только воспитываются педагогом. Они во многом определены самой природой воспитанника: его психофизиологическими и конституционными особенностями, типом нервной системы, его характером.

В этой связи очень важно, чтобы у студентов была своя собственная концепция при занятиях физкультурой. Однако она может возникнуть лишь тогда, когда студентам предоставлена свобода выбора вида занятия, вида спорта или системы упражнений, а также результатов, путей, средств и методов их достижения.

При формировании мотивации к регулярным занятиям физической культурой следует обращать внимание на ее оздоровительное значение, использование физических упражнений для формирования красивой фигуры. Повышения физической и умственной работоспособности, укрепления репродуктивного здоровья. Достижения сексуальной привлекательности. Эмоциональной насыщенности жизни, защищенности от негативных природных и социальных воздействий, карьерного успеха в жизни. Для формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой нужно акцентировать внимание на такие факторы, как:

- наличие спортивного инвентаря в достаточном количестве, освещенность, достаточное пространство для каждого занимающегося, чистота помещения, четкая организация занятия.
- использование на занятиях таких средств физического воспитания как игры, эстафеты.
- воспитание у студентов уверенности в своих силах, уважения и одобрения со стороны других студентов и преподавателя.
- направление деятельности преподавателя на обеспечение прироста результатов у студентов, овладение новыми знаниями, умениями и навыками, возможность самостоятельного применения этих навыков.
- развитие у студентов чувства коллективизма, которое способствует участию в различных соревнованиях как в качестве соревнующихся, так и в качестве болельщиков.

Следуя данным рекомендациям можно сформировать у студентов устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, сделав их потребностью на долгие годы и после окончания вуза.

Таким образом, необходимо донести до студентов взаимосвязь занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это позволит сформировать потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в дальнейшей профессиональной деятельности как средство поддержания высокой работоспособности.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом возможно только за счет повышения образованности студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.