Сарапулова О., Веденина О.А.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы мотивации у студентов к занятиям физической культуры и спортом, виды мотивации и решение проблемы.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, занятия спортом, внутренняя мотивация, спорт.

В настоящее время власти Российской Федерации активно занимаются вопросами развития физической культуры и спорта. Главной целью государства является повышение физических качеств и оздоровление граждан, для чего необходимо приучить людей к здоровому образу жизни, причем не только взрослых, но и подрастающее поколение.

В последние два десятилетия физическая культура, в частности, у студентов, стала предметом глубоких исследований. Студенты все меньше двигаются, все больше сидят на месте, тем самым провоцируя многие заболевания, например, искривление позвоночника, ожирение, плоскостопие и многое другое. Каждый гражданин понимает, что заниматься спортом или физической культурой - это очень важно, но многие не делают этого. Почему? Мотивация, в этом все дело. Без правильной мотивации и физического воспитания (которым нужно заниматься с детства) очень сложно привить любовь и систематику к спорту. Вот почему эта тема актуальна на данный момент.

Все знают, что спорт является хорошим профилактическим методом от многих болезней. Современная жизнь стала намного легче в плане физических нагрузок, мы все меньше ходим пешком, но больше ездим на машинах, меньше поднимаемся по лестницам, а чаще выбираем лифт, и даже делая уборку по квартире, меньше двигаемся за счет научно-технических достижений. Все это ведет к малоподвижному образу жизни, к гиподинамии. Такой результат неактивной жизнедеятельности тяжело сказывается на нервной системе, сосудах и сердце.

Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики дает неутешительные сведения о состоянии здоровья нового поколения. Все больше детей рождаются с пороками развития (показатель вырос с 172400 человек в 2000 г. до 274000 человек в 2016

г.), также у детей в возрасте 0-14 лет увеличились показатели болезней крови и кроветворных органов (с 316400 человек в 2000 г. до 344700 человек в 2016 г.), а показатель появления новообразований и вовсе вырос в 2 раза. Заболеваемость сахарным диабетом в Российской Федерации в 2016 г. составила 4610796 человек, показатель инфарктов – 313332 человек, болезней, характеризующихся повышенным кровяным давлением – 14545459 человек.

Данные ужасают, вот почему нужно начать заниматься спортом и физической культурой, они должны стать неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Что в этом поможет? Мотивация. Мотивация играет важную роль, это стержень в системе спорта. Почему именно мотивация? Потому что в основном занятия спортом связаны с выходом из зоны комфорта, преодолением себя, утомлением или дискомфортом, и только сила мотива помогает преодолеть все это и идти вперед.

Но проблема в том, что зачастую мотивации у начинающего заниматься спортом либо нет, либо она есть, но слабая, и впоследствии такой «спортсмен» бросает занятия.

По определению мотивация – это побуждение к действию, психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, способностью человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Существует несколько видов мотивации:

- внешняя мотивация;
- внутренняя мотивация;
- положительная и отрицательная мотивация;
- устойчивая и не устойчивая мотивация.

Рассмотрим внешнюю мотивацию. Она не связана с содержанием определенной деятельности, но обусловлена внешними по отношению к человеку обстоятельствами

Внутренняя мотивация — мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности.

Мотивация, основанная на положительных стимулах, называется положительной. Соответственно, мотивация, основанная на отрицательных стимулах, называется отрицательной.

Пример: «Если я буду бегать каждый день, то я похудею» или «Если я буду ходить в зал, мои мышцы станут больше» - это положительная мотивация. А вот отрицательная мотивация: «Если я не буду бегать каждый день, у меня будет ожирение».

Устойчивой считается мотивация, которая основана на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

Мотивация к занятиям физической культурой должна быть выработана еще в детстве, но, если этого не случилось, как это сделать в студенческом возрасте? Это достаточно сложно, невозможно просто так

заставить себя, нужно ставить какую-то цель, которая и послужит мотивом.

Далеко не каждый студент сможет заставить себя пойти в тренажёрный зал или начать заниматься физической культурой дома, но, сформулировав свою мотивацию, студент осознает и поймет всю серьезность выбора, прежде чем начать занятия спортом. Получается, чтобы сформировать мотивацию к занятиям спортом, нужно заинтересовать студента, сформировать интерес и потребность в физическом совершенствовании, а также потребность в систематических занятиях с целью улучшить здоровье, физическое состояние тела и ума. Мотивация — это своего рода цель, которую нужно поставить перед собой и не сдаваться, пока не придешь к этой цели. При этом цель нужно ставить сложную, но выполнимую, и лучше не одну, а несколько, чтобы после достижения одной цели человек приступал к следующей.

Также немаловажно составить расписание занятий и сделать их разнообразными, чтобы они не вызывали психологической усталости. А при занятиях физической культурой в учебных заведениях важно учитывать физическое состояние студентов и не перегружать их. Кроме того, важно знать, чем больше всего нравится заниматься студентам на занятиях, ведь желание заниматься любимым видом спорта больше по сравнению с тем, который навязывают.

С каждым годом по статистике становится все меньше студентов, которым нравится заниматься физической культурой в учебных заведениях или спортом самостоятельно. Причины по опросам всегда разные, но основная — отсутствие мотивации.

В настоящее время больше 60% людей пассивно относятся к занятиям физкультурой, что приводит к снижению мотивации и интереса, к ухудшению здоровья и снижению уровня физического развития. Важно, чтобы студенты испытывали удовольствие от занятий физической культурой и спортом, это необходимо для внутренней мотивации.

Как же все-таки замотивировать студентов? Есть пока что 2 верных способа.

Первый способ - оздоровительный. Может стать сильной мотивацией знание студентом плюсов от занятий спортом и минусов при отсутствии таких занятий, а также понимание того, что физкультура сохраняет и укрепляет здоровье.

Второй - это соревновательный процесс. Участие в различных соревнованиях, эстафетах, особенно в команде, - это весело и непринужденно. Это тоже своего рода мотивация.

Библиографический список

1. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. -М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.
2. Д.Н. Прянишникова/ cyberleninka [Электронный ресурс] «//Международный журнал гуманитарных и естественных наук»: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-motivatsii-u-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulture-v-vuze>.
3. Википедия [Электронный ресурс] «// мотивация»: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мотивация>

Сарапулова О., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье рассказывается о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, о влиянии физической культуры на организм.

Ключевые слова: физическая культура, занятия спортом, самостоятельные занятия, профессиональная деятельность, студент.

Тема данной статьи давно стала актуальной и будет актуальной еще многие годы. Самостоятельным занятиям физкультурой люди стали уделять меньше внимания с тех пор, как компьютерные технологии начали активно развиваться и вошли в каждый дом. Практически у каждого есть свой компьютер, игровые приставки, ноутбуки или телефон, но все забыли о том, что занятия спортом или физической культурой важны не только для студентов, но и для всех людей на этой планете, ведь систематические занятия физической культурой и спортом повышают уровень физической подготовки и здоровья, помогают обрести уверенность в своих силах, что в дальнейшем скажется на профессиональной деятельности. Если около 80% студентов занимаются физической культурой хотя бы в учебных заведениях, то самостоятельно занимаются лишь около 40%.

Все мы наблюдаем то, как развиваются компьютерные технологии и инновации, а спортивный образ жизни все чаще у многих людей (в особенности у студентов) уходит на второй план. Многочисленные исследования последних лет [Агаджанян и др., 1997; Вишневский, Шапко, 2000; Степанова, 2003] свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов потребностью, не превратилась в интерес личности. Для некоторых