

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А. Ю. Чигрин, А. Б. Дрючин

*Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,
г. Краснодар, Российская Федерация
e-mail: acandreydc@bk.ru, arkadiychig19@gmail.com*

В XXI в. проблема укрепления и сохранения здоровья, формирования ценности здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом перешла на первый план во многих странах мира. К сожалению, статистика свидетельствует о том, что большинство студентов имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а около 20 % негативно относится к занятиям физическими упражнениями. В данной статье рассмотрены особенности формирования мотивации к учебным и самостоятельным занятиям физической культурой посредством различных видов организационной деятельности по повышению побудительного фактора. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности динамична и меняется в процессе развития личности. В основе мотивационной сферы человека лежат потребности, которые, различны по своей выраженности и продолжительности.

In the 21st century, the problem of strengthening and preserving health, forming the value of a healthy lifestyle, motivation for physical education and sports has come to the fore in many countries of the world. Unfortunately, statistics show that the majority of students have a positive and passive attitude to physical education, and about 20% have a negative attitude to physical exercise. This article examines the features of the formation of motivation for academic and independent physical education through various types of organizational activities to increase the incentive factor. The motivation of physical culture and sports activities is dynamic and changes in the process of personal development. The motivational sphere of a person is based on needs that vary in their severity and duration.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность; потребности; мотивация; физическая культура; здоровый образ жизни; физическое воспитание; студент.

Keywords: physical culture and sports activities; needs; motivation; physical culture; healthy lifestyle; physical education; student.

Мотивация является трактовкой понятия процесса формирования, а также структурированного намерения сделать что-либо или не сделать. Концептуальная трактовка и обоснование своего поступка, действие которого является своего рода мотивом для человека. Мотивация является каким-либо внутренним состоянием человека, личности, которое и сможет в будущем определить или направить его на совершение конкретного действия. Таким образом, мотивация в физической культуре и спорте является особым состоянием внутреннего мира человека, который готов направить их на достижение необходимых целей и задач, оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности в ближайшем будущем [4].

Следует отметить, что процесс формирования большого и интереса к занятиям спортом и физической культуре не является чем-то краткосрочным и единоразовым, это достаточно трудоемкий и многоступенчатый процесс для личности человека. Вначале нужно знать первые и самые базовые знания, овладеть первыми навыками, а в дальнейшем это может перерасти до очень тонких и многогранных навыков, вплоть до психофизиологических знаний теории физкультуры, до методики физического воспитания других людей и интенсивных занятий спортом в тенденции жизни личности.

Мотивация в физической культуре может по-своему отображать различные положительные эмоции и меняющееся отношение к жизни, проявлять новые виды активности у человека, спорт формирует потребность в движении, новые знания о теле человека, создает новые положительные мотивы и убеждения морально-волевого характера, которые в будущем могут быть направлены и на концептуальную познавательную деятельность [1].

Таким образом, мотивация в физической культуре становится незаменимой особенностью для успешного выполнения и занятий спортом, и любой мотив отмечается особенной потребностью, возникающей на её основе (рисунок 1).

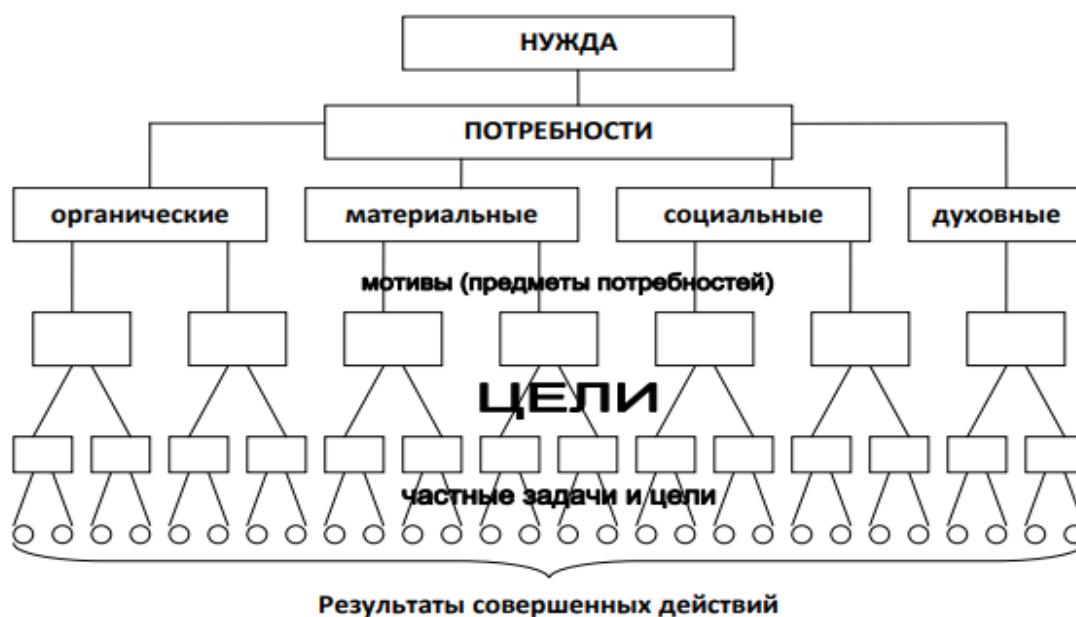


Рисунок 1 – Структура мотивационной сферы человека

Стоит также отметить, что из-за взаимосвязи физической культуры и мотивации в этой сфере формируется также и концептуальные новые потребности личности, которые и вытекают из прошлой ее мотивации внутри. Таким образом, мотивацию можно трактовать и классифицировать на три разные подгруппы мотивации, а именно:

1. Потребность в движении и активности в каждый день;
2. Потребность в выполнении обязанностей учащегося;
3. Потребность в выполнении спортивных упражнений и деятельности [4].

В современном мире проблема мотивации и физической культуры также находит свое место в сфере здравоохранения. Это становится еще более актуальным и в перспективе, так как доля здоровых новорожденных уменьшается с

каждым годом. Таким образом, по рисунку 2 можно сделать анализ, что за последние пять лет в современной России наблюдается реальный рост различных заболеваний, таких как: аллергические, кожно-мышечные, эндокринные и сахарный диабет. Таким образом, смертность в России в данный момент превышает рождаемость, и это очень негативно влияет на демографические показатели и качество жизни граждан. Также можно сделать вывод, что в 2017 году население увеличилось, но незначительно, а в 2019 году уже претерпело сокращение, которое статистически сильно ударило по общему графику. Таким образом, естественная прибыль населения терпит особые негативные тенденции, и это нужно исправлять [4].

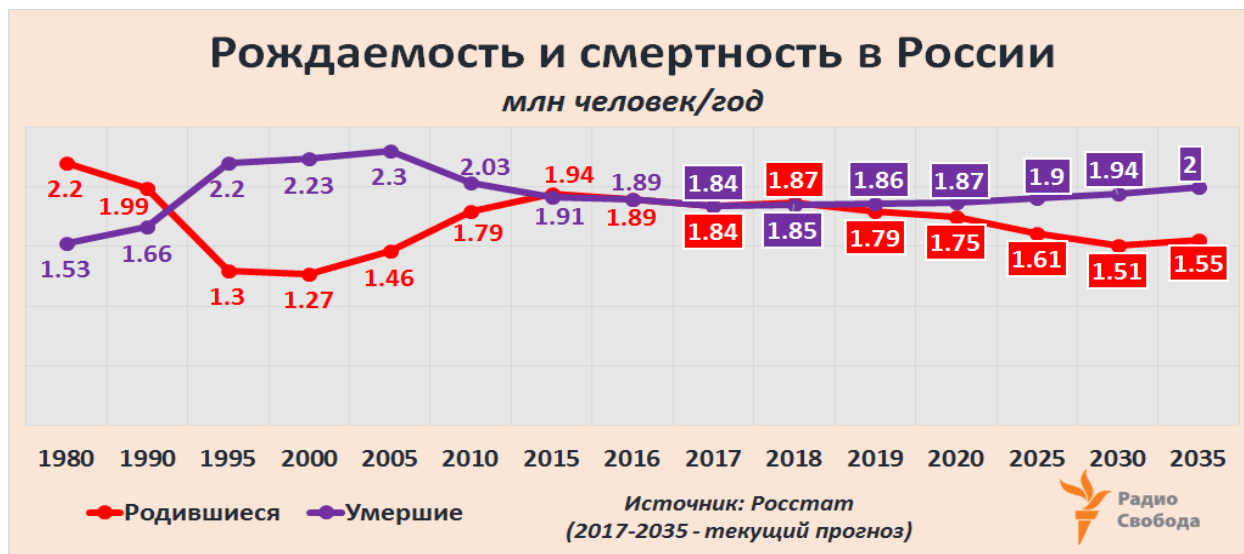


Рисунок 2 – Рождаемость и смертность в России

Ухудшение общего здоровья у молодежи, детей и в принципе граждан Российской Федерации является тенденцией неправильного образа жизни, нездорового, и задачей школ, университетов и гимназий является поддержание мотивации к физической культуре в целом. Это должно достигаться за счет занятий физкультурой в урочное время, а также поддержанием психологического интереса и пропагандой спорта в целом [1].

В данный момент остро встает вопрос мотивации к занятиям физической культурой, и наставникам, тренерам и преподавателям в различных учреждениях необходимо правильно показывать важность физкультуры в современном мире для человека, объяснять необходимость и подогревать интерес и мотивацию к спорту [1].

Мотивация внутри личности человека, а также его интересы к различным классификациям и группам спорта могут зависеть не только от его теоретических знаний о важности и преимуществах занятий спортом, но и от практических навыков и любви к двигательным умениям и упражнениям, которыми можно овладеть только в достаточном объеме и правильном обучении от тренеров и наставников. Также важно учитывать, что биологические, психомоторные и психологические особенности личности человека, поддерживающего мотивацию к физической культуре, определены далеко не генетически и всегда

подвергаются воздействию, то есть можно обучить себя и правильно создать привычку к занятиям спортом.

Таким образом, мотивация для занятий спортом и физической культурой обусловлены внешней и внутренней средой личности, они существуют лишь в единстве и полностью взаимосвязаны. Концептуальное значение в таком случае также обретает организация самостоятельной физической подготовки и тренировок. Следует отметить, что тренерские рекомендации и воздействие внешних факторов на мотивацию личности человека к занятиям физической культурой тоже делятся на разные подгруппы. Таким образом, ниже отметим семь особых видов мотивации человека в области физкультуры, а именно:

1. Укрепить и в дальнейшем поддерживать состояние своего здоровья и правильно вести профилактику заболеваний. Таким образом, это является самой высокой мотивацией у людей для начала занятий физической культурой [3], и конечно же, это является основной причиной для всех, и она не вызывает сомнений для создания мотивации внутри человека. Формирование целого и единого здорового образа жизни помогает укрепить внешнее и внутреннее состояние здоровья человека.

2. Усовершенствование производительности и работоспособности личности. Стоит отметить, что различные исследования в области психологического влияния спортивных занятий на личность человека установило, что личность, ведущий здоровый образ жизни и поддерживающий мотивацию к занятиям спорта лучше и эффективнее работает на своем месте, так как непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации в целом, а спорт помогает разгрузить мозг от больших массивов информации в целом [4].

3. Спортивные достижения и трофеи. Данный вид мотивации личности человека к занятиям физической культуры обусловлен намерениями показывать результаты на соревнованиях, участвовать в спортивных мероприятиях, получать достижения и медали.

4. Мотивация в эстетическом совершенствовании тела человека. Суть ее заключается в том, что личность, мотивированная в занятиях спортом, хочет лучше выглядеть, иметь красивое эстетическое тело. Как правило, она не имеет долгой и продолжительной направленности, этот вид мотивации не несет долгосрочного характера. Чаще всего люди с таким видом мотивации к физической культуре выбирают гимнастику, аэробику, йогу и другие достаточно легкие виды спорта, и это помогает им поддерживать себя в эстетической форме тела [3].

5. Стремление к социальной адаптированности, общению и новым знакомствам. Такой вид мотивации характеризуется занятиями спортом с другими единомышленниками в группе, занятия командными видами спорта, такими как футбол, волейбол, велоспорт и другие.

6. Стремление правильно и структурно познавать свой организм, его преимущества и недостатки, побольше узнать о своей генетике – это еще один вид мотивации человека к занятиям физической культурой. Таким образом данный вид мотивации можно охарактеризовать стремлением к развитию, познаниям в теоретической сфере, так и в практической, в желании максимально эффективно

и структурно использовать возможности своего организма и практически вести бытовую деятельность в своей жизни. Таким образом, мотивация для занятий физической культурой будет улучшать свое физическое состояние личности, чтобы повысить физическую подготовленность и быть более производительным.

7. Мотивация к физической культуре, обусловленная творчеством, воспитанием детей и укрепления семьи в целом. Данная составляющая и концептуально особенная классификация мотивации может быть охарактеризована и трактована как особая группа мотиваций, где физические упражнения и спорт дают неограниченные возможности для собственного самосовершенствования в различных деятельности и направлениях, в том числе и для укрепления своей семьи. Однако семья очень разнится по своему возрасту, и это создает проблемы для личностей, которые имеют мотивацию к физической культуре ввиду семьи. Воспитывать своих детей и создавать активную и здоровую семью благодаря занятиям спортом является неотъемлемой частью и группой мотивации людей. Через спорт также может переходить жизненный опыт из поколения в поколения, родители могут рассказывать больше об анатомии человека и прививать здоровый образ жизни детям [5].

8. Случайно возникшая мотивация у личности. К этому можно отнести все остальные классифицированные виды и группы мотивации личности, которые имеют за собой достаточно узкий кругозор направленности. Случайная мотивация может быть производной от других видов мотивации, и часто взаимосвязанной с желанием сбросить вес или набрать форму ввиду сложившихся обстоятельств.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пелевин, Н. А. Двигательная активность как профилактика сердечно-сосудистых заболеваний / Н. А. Пелевин, А. Б. Дрючин // Профессиональная наука 2024: вызовы и пути их решений : Материалы I Междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 29 мая 2024 г. [Электронный ресурс]. – Краснодар : Алзидан Махер, 2024. – С. 193–198. – EDN EQRIVG.

2. Скалозуб, А. Г. Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ / А. Г. Скалозуб, В. А. Гоголин // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти проф. Г. В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 г. – Казань : ПовГУФКСИТ, 2021. – С. 358–361. – EDN XFUUNE.

3. Пелевин, Н. А. Внедрение спортивных технологий в тренировочный процесс легкоатлетов / Н. А. Пелевин, А. Б. Дрючин // Профессиональная наука 2024: вызовы и пути их решений : Материалы I Междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 29 мая 2024 г. [Электронный ресурс]. – Краснодар : Алзидан Махер, 2024. – С. 199–203. – EDN QDUYGL.

4. Щербакова, А. С. Влияние современных технологий на обучение и педагогический процесс в спортивной деятельности / А. С. Щербакова, В. М. Мальцев // Актуальные вопросы науки и образования (шифр -МКАВН) : сб. материалов IX Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 14 июня 2024 г. – М. : Экономическое образование, 2024. – С. 506–509.

5. Тонкоштан, А. Р. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре / А. Р. Тонкоштан, М. Н. Комбалин // Физическая культура студентов. – 2024. – № 73. – С. 96–99. – EDN HGIMKR.