

УДК 37.037.1

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

### FORMATION OF MOTIVATION TO LESSONS BY PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENTS

©*Мартын И. А.*

*Оренбургский государственный медицинский университет  
г. Оренбург, Россия, ivan\_martin@bk.ru*

©*Martyn I.*

*Orenburg State Medical University  
Orenburg, Russia, ivan\_martin@bk.ru*

©*Гонтюрев А. В.*

*Оренбургский государственный медицинский университет  
г. Оренбург, Россия, gontyrev@bk.ru*

©*Gontyurev A.*

*Orenburg State Medical University  
Orenburg, Russia, gontyrev@bk.ru*

*Аннотация.* В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности студенческой молодежи. Немаловажной проблемой является формирование мотивации студентов к занятиям физической культуры. В статье рассматриваются различные способы формирования мотивации к занятиям спортом у студентов для развития здорового образа жизни.

*Abstract.* Physical culture and sport take the major place in formation of the identity of student's youth in modern society. An important problem is the formation of students' motivation for physical education. The article discusses various ways of formation of motivation to sports activities in students for developing a healthy lifestyle.

*Ключевые слова:* спорт, физическая культура, мотивация, формирование мотивации, здоровье.

*Keywords:* sports, physical education, motivation, health.

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья остается важной и актуальной во все времена. И можно с уверенностью сказать, что немаловажную роль занимает формирование мотиваций к занятию физической культуры и спортом. Всем известно, что в настоящее время здоровье молодежи, по статистике, ухудшается как из-за экологических, так и из-за социальных проблем в обществе. Об этом свидетельствует обращение молодого поколения в различные здравоохранительные органы с сердечно-сосудистыми, инфекционными и другими хроническими заболеваниями, которые являются причинами отстранения молодежи от здорового образа жизни и спорта.

Студенты, особенно на начальном этапе обучения в образовательных учреждениях, является легкоуязвимым для приобретения различных дисфункций организма, так как сталкиваются с различными проблемами в учебе, адаптации. Двигательная нагрузка уменьшается и, как следствие, наступает ряд проблем со здоровьем. Борьба с этими проблемами кроется в одном решении — занятии физической культурой, которая является

неотъемлемой частью обучения в образовательных учреждениях. Но, к сожалению, не вся студенческая молодежь понимает пользу этих занятий. Для наилучшего понимания пользы физической культуры и наилучшего достижения спортивных результатов необходимо сформировать ряд мотиваций. Таким образом, с уверенностью можно сказать, что проблема мотивации к занятиям физической культуры является актуальной психологической проблемой современной студенческой молодежи.

Мотивация — это побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности. Мотивации — это психическая адаптация личности. Она зависит от ряда психологических факторов личности. Не каждый человек может заставить себя заниматься спортом. С уверенностью можно сказать, что формирование мотиваций — это огромный труд, путь, который человек должен пройти и осознать, понять всю серьезность деятельности, прежде чем приступать к занятию спортом. Чем значимее для субъекта какая-либо деятельность, тем лучше его результативность.

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, необходимость в сохранении и укреплении здоровья — вот мотивационные основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо создать интерес к занятиям физической культуры, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Студент должен осознавать всю важность занятий спортом, т. к. во время них формируются здоровый образ жизни и способность искоренить ряд физиологических нарушений, которые связаны с дисфункциями сердечно-сосудистой и других систем. Также немаловажным критерием в формировании мотивации является двигательная активность.

О. Д. Дубогай, И. В. Ефимова, К. П. Козлова, М. А. Конкин, Т. Ю. Круцевич, А. В. Царик говорят, что сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и эффект наблюдаются там, где студенты четко знают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня достичь и чем это может быть полезно в будущем [1–3].

Также немаловажным критерием является построение верного плана занятий. Они не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость. Соответственно, необходимо учитывать способности каждого студента к занятию тем или иным видом упражнений, т. к. у каждого разное физическое состояние. Мотивации к занятиям физической культуры подразделяются на общие и частные. К частным можно отнести желание студентов заниматься физической культурой вообще, к общим относится желание заниматься любимым видом спорта.

Мотивы посещения занятий физической культуры у студентов могут быть различны: в основном, те студенты, которые довольны занятиями, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен — посещают их ради зачетов, и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов и долгов.

К сожалению, с каждым годом становится все больше студентов, не удовлетворенных занятиями физической культурой. Причины этого могут быть разные, но, одной из главных является отсутствие мотивации и осознание важности и необходимости занятий физической культуры и спортом.

С целью изучения мотиваций к занятиям физической культурой и спортом было проведено исследование, в ходе которого студентам был предложен опрос, направленный на изучение наиболее значимых мотивов для занятия физической культурой и спортом. В

качестве респондентов выступали студенты Оренбургского государственного медицинского университета. Общий объем выборки составил 100 студентов.

Итак, в ходе опроса было выявлено, что у студентов преобладают личностные мотивации к занятию физкультурой и на вопрос «Почему вы хотите заниматься физической культурой или спортом?» были получены разные ответы, но преобладали следующие: «иметь эстетически красивое тело», «укрепить свое здоровье» и «поддерживать „форму“». Меньшее число респондентов ответили: «по вынужденной мере» и «похудеть».

Также в ходе проведенного социологического опроса студентам был задан вопрос «Удовлетворяют ли вас занятия физической культуры?». 88% опрошенных дали положительный ответ, а остальные 12% ответили отрицательно. При объяснении причины они руководствовались личными проблемами, т. е. опрошенные ссылались на наличие травм и невозможностью к полноценному занятию физкультурой.

На вопрос: «Почему вы остаетесь недовольны от занятий и что бы вы хотели изменить в занятиях физической культурой?» — большинство студентов ответили, что занятия можно было бы дополнить различными фитнес — направлениями, играми соревновательного характера, а также добавить силовые тренировки в тренажерных залах.

Вместе с тем нужно использовать индивидуальный и подход к физическим возможностям и подготовленности студентов опираясь на следующие виды мотивов:

1. Оздоровительные мотивы. Этот вид дает возможность укрепления своего здоровья и профилактике заболеваний, оказывая благоприятное воздействие физических упражнений на организм.

2. Двигательно–деятельностные мотивы. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно–сосудистой и дыхательной. Это благотворно влияет на организм и улучшает физическое состояние.

3. Соревновательно–конкурентные мотивы. Этот вид мотивации позволяет улучшить спортивные достижения человека и получить удовлетворение от своих положительных результатов.

4. Эстетические мотивы. Внешний вид для студентов — это один из главных мотивов. Большинство из опрошенных хотят выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих.

5. Коммуникативные мотивы. Во время занятий физической культурой и спортом общение как между преподавателем и студентом, так и между студентами является неотъемлемой частью процесса.

6. Познавательные–развивающие мотивы. Во время занятий физической культурой студент стремится познать свой организм, свои возможности и, конечно же, улучшить их при помощи занятия спортом.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают множество возможностей для развития и воспитания творческой личности.

8. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в вузах России. С целью получения контрольных результатов студенты сдают зачет. Таким образом, необходимость сдачи зачета — это одна из главных мотиваций.

9. Психолого–значимые мотивы. Во время занятий физической культурой студент погружается в состояние некой отвлеченности от проблем, тем самым происходит нейтрализация отрицательных эмоций у человека, то есть занятие спортом положительно влияет на психическое состояние молодежи.

10. Воспитательные мотивы. Во время занятий физической культурой и спортом у студентов развиваются навыки самоподготовки и самоконтроля.

Таким образом, из исследования можно сделать вывод о том, что большинство студентов имеют свой идеал, и при помощи метода «подражание» можно сформировать

стремление к совершенствованию себя с помощью физической культуры и спорта. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой.

Мы пришли к выводу, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек вести фитнес, а для юношей силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, использовать игровой и соревновательный метод, шире использовать активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой. Также ни для кого не секрет, что необходимо ввести сдачу норм ГТО, которые позволяют улучшить физическую подготовку студенческой молодежи и, прежде всего, укрепить здоровье.

*Список литературы:*

1. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. 2009. №2. С. 6.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 2007. С. 42-43.
3. Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. Владивосток, 2003. С. 108-111.

*References:*

1. Belyanicheva, V. V. (2009). Formirovanie motivatsii zanyatii fizicheskoi kulturoi u studentov. *Fizicheskaya kultura i sport: integratsiya nauki i praktiki*, (2), 6
2. Ilin, E. P. (2007). *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya*. Moscow, Prosveshchenie, 42-43
3. Syrvacheva, I. S. (2003). Motivatsiya samostoyatelnykh zanyatii fizicheskimi uprazhneniyami. *Fizicheskaya kultura, zdorove: problemy, perspektivy, tekhnologii: mater. rech. nauch. konf. DVGU. Vladivostok*, 108-111

*Работа поступила  
в редакцию 20.05.2017г.*

*Принята к публикации  
24.05.2017 г.*

---

*Ссылка для цитирования:*

Мартын И. А., Гонтюрев А. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Бюллетень науки и практики. Электрон. журн. 2017. №6 (19). С. 316-319. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/martyn-gontyurev> (дата обращения 15.06.2017).

*Cite as (APA):*

Martyn, I., & Gontyurev, A. (2017). Formation of motivation to lessons by physical culture and sports in students. *Bulletin of Science and Practice*, (6), 316-319