

УДК 378.115:796

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Моисеенко А.В.

Учреждение образования

«Могилевский государственный университет продовольствия»

г. Могилев, Республика Беларусь

Рост заболеваемости среди студентов требует неуклонного совершенствования и научного обоснования новых технологий в физкультурно-оздоровительной работе. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи позволит подготовить компетентных специалистов, готовых к продолжительной и эффективной профессиональной деятельности и воспроизводству трудоспособного населения. Одним из важнейших компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой и спортом, является внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого отдельного человека. Поэтому формирование у молодежи потребности в физической деятельности должно стоять во главе угла физкультурно-оздоровительной работы любого образовательного учреждения. Большую роль при этом будет играть осознание студентами подлинного уровня своего физического развития и необходимости в его совершенствовании.

Мотив – это внутренняя движущая сила, которая побуждает человека к действию. Как показывают исследования, мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем, кроме как учебной дисциплиной в университете.

Студенты—старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Само понятие «спорт» девушки и юноши рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в данном виде спорта для достижения наивысших результатов. Они больше склонны к подражанию выдающимся спортсменам из «большого» спорта. Опираясь на концепцию Н.М. Баламутовой, Л.В. Шейко, И.П. Олейникова, выделяют три блока мотивов, подходящих для исследования мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов: мотивы укрепления здоровья, мотивы развития двигательных и волевых качеств, эмоциональные мотивы [1; 2; 3].

К мотивам укрепления здоровья относятся мотивы: стремление к укреплению и поддержанию здоровья, хорошее физическое самочувствие после занятий. В структуре мотивов развития двигательных и волевых качеств мы различаем такие мотивы: развитие силы, развитие выносливости, развитие скорости. К эмоциональным мотивам относятся мотивы: удовольствие от занятий, хорошее настроение во время и после занятий.

Мотивацию к занятиям физической культурой можно разделить на два типа: внутренний и внешний. О внутреннем типе можно говорить, если деятельность значима для личности сама по себе. Если же в основе мотивации деятельности лежит стремление к удовлетворению иных потребностей, не связанных с ней (мотивы престижа, стремление получить зачет и т.д.), то в данном случае принято говорить о внешней мотивации [4]. В основу всего мотивационно-формирующего процесса положен принцип сознательности и активности: ничто не может быть введено в сознание человека при его пассивном или негативном отношении.

Как привлечь студентов к занятиям физической культуры и что нужно сделать для того, чтобы занимающиеся как можно дольше с ними не расставались? Ответить на эти вопросы можно только при хорошем знании системы мотивов, побуждающих студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, система занятий физической культуры должна быть таковой, чтобы полноценно реализовывать задачу развития систем внутренней и внешней мотивации личности.

Эффективность физического воспитания существенно возрастет, если будет повышен уровень мотивации к систематическим занятиям физической культурой. В формировании мотивов очень важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у студентов вузов заниматься физическими упражнениями всю жизнь.

Список литературы

- 1 Баламутова, Н.М. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-

оздоровительных группах по плаванию / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 1. – С. 79-85.

2 Конкина, М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи: материалы III Всероссийского социологического конгресса / М.А. Конкина. – М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – С. 1-3.

3 Коноплева, Е.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов нефизкультурных вузов посредством лекционных занятий по теории и методике фк. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 3. – С. 45-51.

4 Милинаускас, Р.К. Мотивация к занятиям физической культуры студентов педагогических вузов / Р.К. Милинаускас. – 2009. – С. 1-2.