

УДК 796.08

К.Н. Сизоненко

**МОТИВЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА ЗАНИМАТЬСЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

В статье определены мотивы, побуждающие студентов вуза к занятиям физической культурой, а также сделаны выводы о возможных путях повышения позитивной мотивации.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студент, двигательная активность, психология.

**MOTIVES THAT MOTIVATE UNIVERSITY STUDENTS
TO MAKE A PHYSICAL CULTURE**

The aim of the article is to determine the motives that motivate students to engage in physical culture in the university and conclusions are drawn about possible ways to increase positive motivation.

Key words: motivation. physical culture, student, physical activity, psychology.

Актуальность выбранного для исследования вопроса связана с нежеланием части студентов заниматься физической культурой, а в связи с этим – необходимостью исследовать способы их мотивации.

Немаловажную роль в оптимизации режима жизни, а также в улучшении работоспособности студентов в учебной и общественной деятельности играет физическая культура в учебных заведениях.

Однако студенческая молодежь, к сожалению, ведет недостаточно активный образ жизни, поскольку сталкивается с трудностями, связанными с учебными нагрузками, нехваткой свободного времени, а также межличностными проблемами. Все это ведет к снижению или полному отсутствию желания заниматься физической культурой.

Именно поэтому возрастает роль формирования мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой у современного студенчества.

Мотивация – это процесс стимулирования самого себя или других к деятельности во имя достижения каких-либо целей.

Мотивов, побуждающих студентов к занятиям физической культурой, может быть огромное количество. Выделим наиболее значимые из них.

В первую очередь это административные мотивы, так как занятия физической культурой обязательны в высших учебных заведениях России. Необходимость своевременного получения зачета, стремление избежать разногласий с преподавателем и высшими органами управления учебным заведением, чтобы в дальнейшем без осложнений получить диплом, – всё это побуждает студентов посещать занятия.

Не менее важными являются соревновательные и конкурентные мотивы, которые основываются на желании студентов улучшить индивидуальные физические показатели. Стремление достичь определенного физического уровня – один из сильнейших регуляторов и весьма хороший мотив к активной физической деятельности.

Стоит также выделить оздоровительные и эстетические мотивы, ведь всем известно благоприятное воздействие на организм нагрузок, которые улучшают физическое состояние студентов, укрепляют их дух и уменьшают вероятность заболеваний.

Выделяются и статусные мотивы, стимулирующие студентов к занятиям физической культурой с целью повышения личного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, однако в большей степени они проявляются у представителей мужского пола.

В настоящее время возросла роль культурологических факторов. Они приобретаются подрастающим поколением под воздействием социума, средств массовой информации, культурной среды, пропагандируемым здоровым образом жизни, что в свою очередь формирует у молодых потребность в занятиях физическими упражнениями.

Немаловажное значение играют и коммуникативные мотивы, так как совместные занятия физической культурой содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами, а это одна из значимых мотиваций к посещению спортивных мероприятий.

Проявление познавательно-развивающих мотивов заложено в природе человека, ведь каждый стремится знать возможности своего организма, а впоследствии и улучшить их.

Весьма отрицательной тенденцией нашего времени является незаинтересованность студентов в занятии физической культурой. Значительная часть из них, к сожалению, имеет низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, правильном питании, профилактике заболеваний и др. Именно систематические занятия физической культурой позволяют студентам развить необходимые физические качества и навыки. Достичь этого можно лишь в случае, если преподаватель по физической культуре в ходе реализации своей деятельности нацелен на формирование у студентов необходимой мотивации к занятиям физической культурой с учетом их интересов и предпочтений, а также на выявление видов физической активности, привлекательных для данного контингента.

Именно поэтому необходимо максимально разнообразить занятия по физической культуре, используя, например, игровой, соревновательный или сопернический методы, позволяющие каждому студенту в процессе физической деятельности осуществить собственные потребности в движении и самореализации.

Таким образом, именно при глубоком и рациональном знании системы мотивов, побуждающих молодежь к физической деятельности, а также при учете индивидуальных предпочтений учащихся нужно разработать оптимальные способы и формы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества. А главное, необходимо на уровне психологии помочь студентам в осознании необходимости занятий физической культурой и спортом, правильного питания, отсутствия вредных привычек, что в целом положительно скажется на здоровье молодежи.

1. Брайант, Т. Мотивация. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 126 с.

2. Степаненко, А.А. Особенности физической культуры и двигательной активности для студентов / А.А. Степаненко, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10.

3. Ильин, Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

4. Бобровский, А.В. Мотивация спортивной деятельности / А.В. Бобровский, А.А. Гераськин // Спортивный психолог. – 2004. – № 3. – С. 18-21.

5. Виндюк, О.В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни. – Харьков, 2003. – 156 с.