

**Инновационные теории и практика  
в современном российском образовательном пространстве**

**Потапова Елена Юрьевна,**

Преподаватель,

ГБПОУ МПК,

г. Москва, Россия

**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПО К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Аннотация.** В настоящее время физическая культура и физическая активность занимают одно из ведущих мест в формировании и становлении личности студента, поэтому актуальной проблемой является формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом, ввиду их профессиональной деятельности. Данная статья раскрывает основные причины и факторы мотивации к занятиям физической культурой у студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, студент, мотивация, спорт.

Согласно первому в истории исследованию уровня физической активности среди подростков, подготовленному учеными из Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для повышения уровня физической активности мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 17 лет требуются неотложные меры. По выводам авторов работы, опубликованной в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показатели физической активности более 80% посещающих школу подростков в мире — 85% девочек и 78% мальчиков — находится ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки).

Сохранение и укрепление здоровья являлось и является актуальной проблемой для современного общества и студенческой молодежи особенно. Большое сочетание оздоровительной, физкультурной и спортивных видов деятельности в физическом, духовно-нравственном и творческом развитии личности, заставит человека стать более мобильным, позволит приобрести способность и желание к занятию активной деятельностью.

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

Сидячий образ жизни является основной причиной низкого качества жизни, инвалидности и смерти во многих странах по всему миру являются доказательством. За последние несколько лет было проведено множество исследований по этой теме, которые стали убедительным доказательством важности физиологического и психологического развития, формирование которых происходит вовремя и после программ тренировок. Многие методы, используемые для поощрения физической активности, возникают из психологических теорий мотивации и изменения поведения. На самом деле, положительная связь между мотивацией, самоуверенностью и успехом требует немаловажного внимания. Мотивация имеет огромное значение для успеха в физической культуре и спорте - как в отдыхе, так и в соревновательном виде спорта.

Мотивация к физической деятельности, своими словами это желание, интерес человека подвергать свой организм нагрузкам с целью достичь каких-нибудь результатов и знаний. Характер построения интереса к занятиям спортом состоит из нескольких этапов, например, для начала потребуется получение основных гигиенических и психофизиологических знаний и навыков. Можно сказать, что физическая культура- это не только работа, направленная на развитие мышц и здоровья, а еще и получение конкретных знаний, работа с духовным состоянием человека.

Основной задачей занятий физической культуры, в колледжах, является приобщения к самостоятельному занятию физической культурой, выработка основных силовых способностей, выносливости, сохранение и укрепление здоровья. Постоянные волнения, частые психологические нагрузки, утомление в конце учебного дня, могут привести студентов к неосознанию востребованности и необходимости занятий физической культурой и спортом. Обычно из-за постоянных, повседневных задач, которые приходится решать каждый день, например, дорога до колледжа и обратно, зачастую протекающих в неразберихе, суете, занятия физической культурой уходят на другой план, заставляя про-

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

водить свое свободно время в неактивной домашней обстановке. Вместо того что бы побегать по стадиону или просто поиграть в футбол, баскетбол и так далее, зачастую студенты проводят время за компьютерными играми или перед телевизором.

Большая работа заключается в создании желания студентов вести здоровый образ жизни, которая основана во внушении полезности и выработки желания проявить «себя» в такой сфере как спорт и физическая культура. Внушение студентам саморазвиваться, самовоспитываться, самосовершенствоваться входит основу агитации к систематическим занятиям спортом.

Без сомнения, создание мотивация и интереса к занятиям спортом, физической культурой процесс не легкий. Для создания хорошей мотивации требуется применять индивидуальный и общий подход, исходя из физических способностей и текущей подготовки студентов, нужно использовать развлекательно-спортивные игры, эстафеты, проводить различные соревнования, где каждый может попробовать себя в чем- то новом. Для хорошей эффективности создания интересов следует обеспечить разнообразие спортивных кружков: настольный теннис, корригирующая гимнастика, плавание, легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол и так далее. При выборе предлагаемых секции необходимо принимать во внимание интересы студентов, раскрывать предпочитаемые ими виды физической активности.

Для молодежи достаточно увлекательным и интересным будет проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, таких как «День здоровья», военные игры, туристические испытания и походы, спартакиады и другие мероприятия, которые не заставят студентов стоять в стороне.

Существует большое количество физкультурно - оздоровительных мероприятий, которые помогут заинтересовать каждого студента. Главная задача этих мероприятий заключается в обеспечении роста физического и психологического здоровья студентов, повышению их мотивации к занятиям физической

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

культурой и спортом. В результате правильно организованной работе по формированию мотивации у студентов, спорт и физическая культура станут тем вложением в будущее студента, способным помочь успешно социализироваться, адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить себе высокую работоспособность и творческую активность.

Не считая практических занятий физической культурой и спортом в колледжах задействованы теоретические занятия, на которых особое внимание уделяется изучению и формированию интересов учащихся к активной деятельности, то есть к занятиям физической культурой. Во время теоретических занятий в процессе общения со студентами нужно как можно лучше узнать предпочтения и причины невозможности занятия ими физической культурой, посещения кружков, помочь правильно распорядиться временем.

Мотивацией у студентов может служить: эго, гордость, страх неудачи, вызов конкуренции, желание и решимость преуспеть, чувство достижения от совершенствования навыков и признание со стороны сверстников, тренеров и семьи.

Исследования показали, что молодежь высоко ценит присущие им награды, полученные от участия в спортивных и физкультурных мероприятиях. Такие награды, как за изучение нового навыка или просто участие в физкультурных мероприятиях со своими одноклассниками и друзьями.

Для наглядности можно составить 5 основных требований для сохранения или создания мотивации студентов.

### 1) Признание.

Признание усилий, особенно когда это происходит от кого-то, таких как преподаватель, родитель или студент-наставник, является важным фактором в мотивации. Убедитесь, что вы признаете достижения студентов в различных областях.

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

### 2) Постановка целей.

Успех или неудача не должны определяться ни в таблицах, ни количеством выигранных соревнований. Необходимо обеспечить краткосрочные и долгосрочные цели для отдельного участника-студента или команды, это нужно для того, чтобы при занятиях студенты замечали прогресс и чувствовали успех.

### 3) Обеспечение лидерских возможностей.

Предоставление возможностей для лидерства и ожидания, что спортсмены возьмут на себя ответственность, очень важно. Обязанности должны начинаться с малого и со временем могут увеличиваться. Признание усилий, предпринимаемых с помощью руководства, мотивирует дальнейший успех. Примеры лидерских возможностей могут включать в себя предложение студенту продемонстрировать навык или быть капитаном команды в течение недели.

### 4) Хорошее отношение преподавателя.

В некоторых местах у студентов или можно услышать «я надеюсь, преподаватель в хорошем настроении сегодня». Это говорит о том, что настроение преподавателя влияет на то, как молодые люди наслаждаются физической культурой в целом, а уроком в частности. Среда, которую создает преподаватель, что они говорят и как они говорят, должна быть последовательной, заботливой и восторженной.

5) Проводить практические занятия создавая особое настроение. Большинство студентов принимают участие в физкультурных мероприятиях для удовольствия и. Обеспечение веселья, побуждает их продолжать свое участие.

Исходя из выше сказанного можно сказать, что мотивация играет огромную роль в увеличении количества молодых людей активно занимающихся физической культурой. Правильная агитация молодёжи к занятиям физической культурой и спортом, поможет создать здоровое население, которое на своем примере, также будет увеличивать количество заинтересованных и привлеченных к занятиям физической культурой и спортом.

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

В рамках колледжей для привлечения студентов необходимо создавать различные кружки, которые будут обеспечивать удовлетворение интересов студентов, также должны проводиться практические занятия, которые обеспечат основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

### ***Список литературы***

1. Ахмедова, Т. И. Организация учебной деятельности студентов: Учебно-методическое пособие / Т. И. Ахмедова, Е. Э. Грибанская, В. Н. Еремин. – Москва: Российская академия правосудия, 2017. – 312 с.
2. Жеребцова, И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Жеребцова, Т.А. Кошурина // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. — 2018. — № 1. — С. 76-81.
3. Кузнецова, В.Е., Кистерева, А.В. Реализация дисциплины “Элективные дисциплины по физической культуре и спорту” как фактор привлечения молодёжи и ЗОЖ//В сборнике: Сборник научных статей профессорско-преподавательского состава и студентов Российских научно-образовательных учреждений Берлин. – 2020. – С. 188-193.
4. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания: Учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 182 с.
5. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
6. Пономаренко, А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов / А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов // Молодой ученый. 2013. - С. 356-358.
7. Семенова, М.А., Железнякова М.В., Щербакова Е.Е. Двигательный режим студентов в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок // Учебные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - №4(170). - С.292-296.
8. Семенова, М.А., Железнякова, М.В., Щербакова Е.Е. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни // Учебные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - №5(159). - С.259-262.
9. Семёнова, М.А. Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной работы в высшей школе на современном этапе. Монография. М.: МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2006 г. – 100 с.

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

10. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с.
11. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями - Владивосток, 2003. – 65 с.
12. Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье.//Всемирная организация здравоохранения. – Текст: электронный. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk...>(дата обращения 25.02.2024).