

## Образование в России и актуальные вопросы современной науки

*Проскурина Елена Федоровна,*

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,*

*Муртузалиев Тимур Чамсыевич,*

*студент,*

*ФГБОУ ВО «Южно-Российский институт управления – филиал*

*Российской академии народного хозяйства и государственной службы*

*при Президенте РФ (ЮРИУ РАНХиГС)»*

### ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ У СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** В статье рассмотрена актуальность проблемы мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Также в статье изучена важность занятий физической культурой и спортом для студентов и описаны факторы, влияющие на мотивацию. Даны рекомендации по повышению мотивации студентов к занятиям спортом и физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура; мотивация; физическая деятельность; здоровье; спорт; здоровый образ жизни.

Как известно, физическая активность играет важную роль в жизнедеятельности человека, ведь спорт помогает и для профилактики различных заболеваний, и для усовершенствования своего тела и в благоприятном влиянии окружающей среды на функциональное состояние организма человека и преждевременное старение.

В настоящее время потребность современной молодежи в хорошей физической подготовке только увеличивается. Во-первых, это необходимо в трудовой деятельности, а, во-вторых, что является основным, стандарты красоты достаточно сильно движут молодыми людьми, и каждый старается выглядеть спортивным, подтянутым и стройным.

Спорт и физическая культура, как известно, являются, во-первых, эффективным средством развития физического состояния студента, охраняя и укреп-

## **Образование в России и актуальные вопросы современной науки**

ляя его здоровье, но также и той сферой, где студент может пообщаться и проявить себя с социальной точки зрения, а также интересно и полезно провести время. Занятия физической культурой дают положительное влияние на различные сферы жизни студента, к которым можно отнести трудовую деятельность, нравственно-интеллектуальные характеристики, ценностные ориентиры и другие. Благодаря занятиями физической культурой и спортом для студента открываются новые возможности для выражения индивидуальности и саморазвития в различных планах. Массовая физическая культура будет положительно сказываться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студентов [1, с. 10].

Данная тема затрагивалась во многих научных трудах, рассматривалась многими учеными. Так, О.Д. Дубогай, И.В. Ефимова, К.П. Козлова, М.А. Конкин, Т.Ю. Круцевич, А.В. Царик считают, что сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и эффект будут видны там, где студенты осознают цель их занятий и четко идут к этой цели, а также представляют конечный результат их деятельности и физической активности и положительные итоги, которые они получают благодаря занятиям спортом и физической культурой [2, с. 36].

Основным из главных критериев в формировании и повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом является правильное построение плана занятий. Занятия физической культурой должны отличаться друг от друга, быть разнообразными и интересными, включающими в себя разные формы и виды упражнений. Однообразие в плане занятий физической культуры и спорта ведут как к физической, так и к психической усталости.

Важным фактором является также то, что необходимо подходить к каждому студенту индивидуально, учитывая способности каждого из студентов. У всех студентов различный уровень подготовки и состояние здоровья, поэтому они могут по-разному быть способными к различным упражнениям. Именно

## **Образование в России и актуальные вопросы современной науки**

поэтому необходимо строить своеобразную «траекторию развития» каждого студента, используя индивидуальный подход к каждому.

Что же вообще мотивирует студентов к посещению занятий по физической культуре? Есть те студенты, которые удовлетворены занятиями – они ходят на них для укрепления своего здоровья и физического развития. Однако есть и те, кто не удовлетворен - они посещают занятия просто ради того, чтобы получить зачет и не иметь неприятностей из-за неуспеваемости по данной дисциплине [3, с. 110].

Конечно же, формирование и повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом – это достаточно сложный процесс. Необходимо подходить индивидуально к каждому, знать его слабые и сильные стороны, учитывать физическое состояние. Также важно применять во время занятий различные формы проведения и виды деятельности, включая занятия в виде соревнований, обучение какому-либо игровому виду спорта, эстафеты, турниры и так далее. Хорошим шагом к повышению мотивации студентов будет формирование секций по интересам, где каждый студент сможет «найти себя» [4, с. 16].

Вышеописанные мероприятия можно продолжать и далее, составив огромный список. Однако главное, что нужно получить в итоге – повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом и улучшение физического и психологического состояния студентов. Грамотно организовав работу по формированию мотивации, физическая культура и спорт станут той основой, которая поможет студенту не только развить свое физическое состояние, улучшить фигуру, но и улучшиться в социальном плане – адаптироваться к трудовой деятельности, социализироваться, обеспечив свое профессиональное развитие и став достойным кандидатом на трудовой «арене», а также развить свои творческие навыки, ведь физическая культура и спорт – это не только физическое развитие, но и эмоциональное и интеллектуальное.

## Образование в России и актуальные вопросы современной науки

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Данилочкин А.Е., Лобынцев И.А., Старовойтов Ю.Н., Донцов В.В. Способы формирования внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // *Наука-2020*. – 2016. – №4. – С. 10
2. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // *Universum: психология и образование*. – 2017. – №6. – С. 36.
3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // *Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 110.*
4. Шолохов А.А., Махов С.Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // *Наука-2020*. – 2017. – №5 – С. 16.