

УДК 796.011

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION

Богославская Юлия Александровна

студент группы 21-НБ-НД1,
Институт нефти, газа и энергетики (ИНГЭ),
Кубанский государственный технологический университет
bogoslavskaya.yliya@mail.ru

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры в жизни студентов в современное время и увеличение мотивации к занятиям спортом. Целью исследования является определение образа жизни современной молодежи и способы повышения мотивации к занятиям спортом. В исследовании приняли участие 25 студентов 2 курса, которым задавались вопросы, касаемые их образа жизни. В результате работы был разработан список действий для привлечения молодежи к спорту.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, здоровье, двигательная активность, мотивация.

Bogoslavskaya Julia Alexandrovna

Student of group 21-NB-ND1,
Institute of Oil, Gas and Energy (INGE),
Kuban State Technological University
bogoslavskaya.yliya@mail.ru

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. This article discusses the role of physical culture in the life of students in modern times and the increase in motivation for sports. The aim of the study is to determine the lifestyle of modern youth and ways to increase motivation for sports. The study involved 25 2nd year students who were asked questions related to their lifestyle. As a result of the work, a list of actions was developed to attract young people to sports.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, sports, health, motor activity, motivation.

Н а современном этапе развитие, которое проходит студенческий спорт в Российской Федерации, появляются новые задачи, связанные с физическим воспитанием в высшей школе, которые направлены на то, чтобы не только развивать физические способности студентов, но и стимулировать их интерес к тому, чтобы заниматься спортом и физической культурой [1].

Физическая культура – важный компонент здорового образа жизни. Ежедневная физическая активность укрепляет иммунную систему и улучшает общее состояние организма.

Физическая культура имеет большое влияние в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья – все это и только польза, которую приносят занятия физической культурой [2].

Учебные заведения должны не только развивать у молодежи физические способности, но и формировать навыки самостоятельных физических занятий, сознательного укрепления своего тела физическими упражнениями [3].

Физическое воспитание формирует мотивационное отношение к физической культуре, здоровому образу жизни, здоровому питанию, самовоспитанию, самореализации себя как личности, а также помогает быстрее адаптироваться в обществе [4].

В нашем исследовании приняли участие 25 студентов 2 курса. Для анализа были проведены опросы, в которых студентам предлагали ответить на вопросы, связанные с их образом жизни и важностью спорта в их жизни.

Подводя итоги опроса и рассмотрев самые частые ответы, мы смогли сформировать представление об уровне физической активности студентов.

Таблица 1 – Опрос учащихся образовательных учреждений на тему их образа жизни и мнения о спорте

Вопрос	Да	Нет
Вы занимаетесь спортом?	60 %	40 %
Вы занимаетесь спортом, потому что любите его?	47 %	53 %
Вы занимаетесь спортом, потому что преследуете определенную цель?	60 %	40 %
Вы считаете спорт важным аспектом в жизни студента?	71 %	29 %

Более половины студентов занимаются спортом ежедневно и считают его важным аспектом в своей жизни. 47 % студентов занимаются спортом, потому что любят его, они считают, что он приносит удовольствие и позитивные эмоции. 40 % студентов отметили, что не занимаются спортом по разным причинам.

Таблица 2 – Опрос учащихся образовательных учреждений на тему причин, по которым студенты не занимаются спортом

Причина	Количество голосов в %
Недостаточно времени	44 %
Отсутствие мотивации	44 %
Спорт не приносит удовольствия	8 %
Проблемы со здоровьем	4 %

Одинаковое количество студентов, участвовавших в опросе, отметили, что не занимаются спортом по причине нехватки времени и мотивации. На основе полученных результатов были предложены пути повышения мотивации к занятиям спортом.

1. Дать публичное обещание:

Люди не любят чувствовать себя глупо в обществе, поэтому если вы сами не можете побудить себя к занятиям спортом, пусть это сделают другие люди.

2. Придумать поощрение:

Про то, как это работает, тщательно рассказывает Чарльз Дахигг. Он углубляется в научное обоснование формирования привычек и обрисовывает трёхступенчатое создание неврологической петли привычки. С течением времени мотивация начинает исходить изнутри, потому что мозг прямо сравнивает пот и боль с предстоящим выбросом эндорфинов. Например, вы сможете побаловать себя чем-то сладким после изнурительной пробежки.

3. Поработать над позитивным мышлением:

Позитивная визуализация – верный соратник мотивации. Подумайте о том, как здорово иметь хорошее здоровье или красивое тело, моральные силы для похода в тренажёрный зал появятся сами собой.

Таблица 3 – Опрос учащихся образовательных учреждений о мнении студентов о методах повышения мотивации

Метод	Количество голосов в %
Публичное обещание	12 %
Поощрение	4 %
Визуализация	36 %
Свободное время в графике	48 %

Опрос показал, что большинство студентов имеют мотивацию к занятиям спортом, но не могут им заниматься по причине нехватки свободного времени.

Метод визуализации и позитивного мышления оказался самым популярным среди студентов. Для решения данной задачи в нашем университете необходимо привлечь во внимание индивидуальную физическую подготовленность и индивидуальное физическое развитие студента, следует выслушать предпочтения студента в выборе физкультурной деятельности, которой он бы хотел заниматься в определенный период времени [5].

На основе опросов и информации о мотивации к спорту можно сделать вывод. В расписании занятий студентов нужно увеличить количество часов дисциплины «Физи-

ческая культура и спорт» и давать право выбора вида спорта и упражнений на этих занятиях. Для увеличения мотивации нужно выделять время для небольших лекций, на которых преподаватель будет объяснять важность спорта для здоровья человека. Мотивация – это стимул к действию, благодаря которому человек осуществляет задуманное. Любое действие человека обусловлено его мотивами, если таковых нет, то и никаких действий человек совершать не станет, либо же предпринятые действия будут настолько малы, что не приведут к желаемому результату.

Литература

1. Чикляев Е.Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е.Г. Чикляев, М.С. Бойченко // Молодой ученый. – 2022. – № 1(396). – С. 68–69.
2. Сысоева Ю.В. Физическая культура в жизни студентов / Ю.В. Сысоева, А.В. Седнев // Молодой ученый. – 2018. – № 46(232). – С. 419–420.
3. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко [и др.] // Современное педагогическое образование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
4. Повышение мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культуры / В.А. Питкин [и др.] // Современное педагогическое образование. – 2019. – № 1. – С. 36–37.
5. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171–177.

References

1. Chiklyayev E.G. Prospects for the development of modern student sports / E.G. Chiklyayev, M.S. Boychenko // Young scientist. – 2022. – № 1(396). – P. 68–69.
2. Sysoeva Yu.V. Physical culture in the life of students / Yu.V. Sysoeva, A.V. Sednev // Young scientist. – 2018. – № 46(232). – P. 419–420.
3. Increasing motivation for physical education among students / V.N. Eremenko [et al.] // Modern pedagogical education. – 2018. – № 3. – P. 59–62.
4. Increasing the motivation of students of higher educational institutions for physical education / V.A. Pitkin [et al.] // Modern pedagogical education. – 2019. – № 1. – P. 36–37.
5. Pitkin V.A. Increasing motivation for physical education / V.A. Pitkin, D.D. Ivanova, L.A. Kholodnaya // Problems of modern education. – 2019. – № 5. – P. 171–177.