

## **ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВУЗе.**

***В.С. Захаров, ст. преподаватель  
кафедры «Физическое воспитание»,  
И.В. Акимова ст. преподаватель  
кафедры «Физическое воспитание»  
КФ Финуниверситета***

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остаётся одной из важнейших проблем человеческого общества. Зачастую звучат призывы вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями, а социальная среда и реальная практика жизни свидетельствуют об ухудшении здоровья молодёжи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний. Современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода».

Студенчество, особенно на наиболее начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодёжи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительно небольшой свободой в выборе распорядиться досугом, проблемами в социальной сфере и в быту. Во все времена студенты – это основной трудовой резерв и «интеллектуальный костяк» нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации, благополучия будущего поколения. В связи с этим необходимо определить мотивы, вызывающие интерес и потребности студенческой молодёжи к занятиям физическими упражнениями.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных занятий и навыков в этой области до глубоких знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Из анализа научной и учебно-методической литературы были выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в ВУЗе: оздоровительные, двигательно-деятельные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые.

Рассмотрим вкратце вышеперечисленные мотивы, выборочно оказывающие влияние на занятия физическими упражнениями студенческой молодёжью:

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодёжи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие

его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят положительные изменения деятельности всех систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определённого спортивного уровня, победить в состязаниях соперника – является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчёркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятиях физической культурой и спортом.

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить своё физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своём духовном развитии.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.

9. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля.

Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности.

10. Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами в формировании у личности потребности в

занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личности культурной среды, законов социума и законов «группы».

11. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

12. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачётов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачёта по данной дисциплине, избежание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.

13. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Определённые виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

Исходя из вышеперечисленного можно сделать некоторые выводы:

1). Мотивы, влияющие на желание заниматься физическими упражнениями студенческой молодежью в ВУЗе достаточно разнообразны.

2). Преподавателям кафедры «Физическое воспитание» необходимо на основе анализа проведённого анкетирования первокурсников определить мотивацию каждого студента и на протяжении всего курса обучения помогать в этом направлении наиболее полно себя реализовать.

3). Специфические знания формирующим образом влияют на мотивы и интересы и являются, таким образом, одним из факторов направления учебно-физкультурной деятельности студентов.

4). Овладение системой знаний помогает студентам самостоятельно использовать средства физической культуры для реализации себя в том или ином выборе направления деятельности, обеспечивать адекватно самооценку и самоконтроль.

5). Немаловажным моментом физического воспитания в ВУЗе является обеспечение оптимальной теоретической и методико-практической подготовки, что поможет каждому студенту наиболее полно реализовать себя согласно выбранной мотивации.

#### **Список литературы**

1. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардерики, 2001. – 448 с. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. – М.: Гардерики, 2005. – 336с.: ил.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

3. Физическое воспитание в вузе: Тексты лекций / Под ред. М.М. Чубарова. 3-е издание., стереот. – М.: МГИУ, 2005. – 214 с.

4. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., 1986г.

5. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. М., 1984г.

6. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие. И.Г. Бердников, А.В. Мачлеваний, В.Н. Максимова и др.; Под редакцией: В.А. Маслякова, В.С. Матяжева. М.: Высшая школа, 1991г. – 240с.: ил.

7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев 1984г.