

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

И. А. Букас

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра физического воспитания и спорта)

В данной статье рассматриваются виды мотивов для повышения мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе.

Одной из важнейших проблем нашего времени является укрепление и сохранение здоровья у молодежи. Необходимо отметить, что значительную роль играет формирование мотиваций к занятиям физической культурой и спортом. Проблема связана с недостатком физической активности из-за нехватки времени и пассивного отношения. Студенты на этапе обучения в различных образовательных учреждениях сталкиваются с разного рода проблемами в учебе и адаптации. Для понимания пользы физических упражнений необходимо сформировать ряд мотивов.

Очевидно, что психологической проблемой является мотивация к занятиям физической культурой. Мотивационными основами является потребность в движении, в физическом совершенствовании, необходимости сохранения и укрепления своего здоровья. Возможно, для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо поднять интерес у студентов, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и в регулярных занятиях с целью повышения уровня здоровья, повышения физической и умственной работоспособности [2]. Студент должен осознать, что дают занятия физической культурой.

Важным является формирование мотивации двигательной активности. Необходимо составление плана занятий. Они должны быть разнообразными, включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала физическая и психическая усталость у студентов и у преподавателя. Студенты делятся на две группы на основании мотивов посещения занятий: студенты, которые довольны занятиями, и те, кто не удовлетворен и посещают их ради зачетов и во избежание неприятностей из-за прогулов и долгов. С целью изучения мотиваций к занятиям физической культурой проводят различные опросы, которые дают возможность разобраться и понять, как выстроить учебный процесс.

Также для формирования мотивации можно использовать различные приемы и методы. При внутренней мотивации важно, чтобы студенты испытывали удовлетворение от процесса занятий физической культурой, что зависит от предпочтений студентов. Опираясь на виды мотивов, важно использовать индивидуальный подход к подготовленности студентов:

- Оздоровительный. Сильной мотивацией для студентов является сохранить и укрепить здоровье средствами физических упражнений.
- Соревновательный. Принимать участие в соревнованиях, улучшая свои результаты, получая от этого внутреннее удовлетворение.
- Творческий. Развитие творческой личности.
- Эстетический. Улучшение своего внешнего вида.
- Коммуникативный. Общение с преподавателем и со сверстниками, во время занятий.
- Воспитательный. Познавать себя и свой организм, улучшать свои физические качества и достигать высоких результатов.
- Психолого-значимый. Повышение уверенности в себе, снятие стрессов и получения удовольствия от физической активности.
- Административный. Получение зачета.

Таким образом, проанализировав виды мотивов, можно сказать: чтобы повысить мотивацию у студентов нужно для начала разнообразить учебные занятия. Ввести фитнес и различные виды аэробики – для девушек, а для юношей – силовые тренировки и различные виды единоборств. Изучение мотивации надо проводить не для того, чтобы приспосабливаться к существующему ее уровню, а чтобы на основе имеющихся уровней достигать новых [1].

Литература

1. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, Тесей, 2003. – 528 с.
2. Букас, И. А. Мотивация и интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом / И. А. Букас // Проблемы и перспективы современного туризма : сборник работ по материалам Одиннадцатой международной очно-заочной научно-практической студенческой конференции (г. Тула, 5 декабря 2019 г.). – Тула : Тульский государственный университет, 2019. – С. 16–18.