

Особенности мотивации к занятиям физической культурой и спортом

Ягудаева Алина Анатольевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Научный руководитель:

Изосимов Александр Николаевич

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Председатель первичной объединенной профсоюзной организации

Аннотация

В предложенной статье рассматриваются особенности мотивации к занятиям физической культурой и спортом. А также проводился анализ, полученных данных с тестового опроса по теме «Особенности мотивации к занятиям физической культурой и спортом» на студентах 2-3 курсов Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема г.Биробиджана Еврейской автономной области, изучающих дисциплину «Физическая культура».

Ключевые слова: мотивация, анализ, культура, студент.

Features of motivation for physical education and sports

Yagudaeva Alina Anatolyevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Scientific supervisor:

Izosimov Alexander Nikolaevich

Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Chairman of the primary united trade union organization

Abstract

The proposed article discusses the features of motivation to engage in physical culture and sports. And also the analysis of the data obtained from the test survey on the topic "Peculiarities of motivation for physical culture and sports" was carried out on students of 2-3 courses of the Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan, Jewish Autonomous Region, studying the discipline "Physical Culture".

Keywords: motivation, analysis, culture, student.

Мотивация является ключевым основанием для любого действия, поскольку именно она определяет активность и интерес человека к

деятельности. Это процесс побуждения себя и других к действиям, направленным на достижение поставленных целей. Мотивация помогает удовлетворить потребности и запросы, сформировать активность в деятельности и определить жизненную ориентацию [2].

Цель исследования – изучить мотивационный компонент занятиями спорта.

Эта проблема рассматривается известными психологами и педагогами, такими, как: А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, А.К. Маркова, К.К. Платонов. Именно ими была поднята проблема: как повысить у ребенка интерес к учению, т.е. формировать мотив. Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая стать сильными, физически развитыми. Вопросы физического воспитания школьников раскрываются в трудах К.Алаас, А.Н.Варламова, В.Х.Иванова, В.П.Кочнева, Н.Н.Курилова, М.И.Лыткина, М.С.Мартыновой, В.К.Павлова, Д.Н.Платонова, И.И.Портнягина, Г.В.Роббека, Н.К.Шамаева. Мотивация к систематическим занятиям физической культурой у учащихся является важной и необходимой сферой деятельности учителя [3].

Одной из актуальных психологических проблем является содержательная характеристика мотивации спорта. Решение этой проблемы требует исследования элементов структуры индивидуальной мотивации, их взаимосвязи и роли в создании контекста социально-психологических отношений человека.

Почему люди начинают заниматься спортом? У новичков, причины могут быть разными: стремление к самосовершенствованию, к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных и материальных потребностей. Каждая из причин имеет большую или меньшую действенность в зависимости от ценностных ориентаций конкретного спортсмена [5].

Обзор теоретической концепции проблемы мотивации личности показал неоднозначность в понимании и интерпретации мотивации в целом. Несмотря на это, существует сближение идей различных научных школ на основе антропологического принципа, для которого характерны ориентация на личность и комплексность, интегративность способов положительного влияния на ее развитие. Кроме сходных тенденций в исследовании мотивации, мотивационной сферы личности, определены различающиеся тенденции отечественной и зарубежной психологии. В отечественной психологии признана максимальная ориентация на фундаментальность исследований, в зарубежной — на конкретную практику [4].

Исследование было проведено на базе ВУЗа у студентов 2 и 3 курсов, изучающих дисциплину «Физическая культура».

Главная цель работы: рассмотреть, как студенты университета относятся к физической культуре, и анализировать данные опроса, полученные от студентов ПГУ им. Шолом-Алейхема.

В результате опроса было установлено, что 27 студентов вуза прошли тестирование всего. Из них:

- 16 человек – факультет педагогики и психологии,
- 8 человек – факультет математики, информационных технологий и техники;
- 3 человек – факультет истории и журналистики.

При анализе возраста студентов были получены следующие результаты:

- 27,4% – студенты 18-19 лет;
- 72,6% – студенты 20-21 лет.

Анализируя результаты опроса, 90% обучающихся считают физическую культуру необходимым предметом; 75% ходят на занятия с удовольствием; однообразными и скучными занятия назвали 20% студентов; ходят на занятия только для того, чтобы получить зачёт - 25% опрошенных учащихся; пропагандируют физическую культуру и спорт 7,5%. На вопрос «для чего нужна физическая культура в вузе?» 5% ответили, что занятия раскрывают потенциал студента к тому или иному виду спорта; 25%, развивает физические качества; 60% студентов уверены, что физическая культура укрепляет здоровье; 10% посещают занятия, чтобы сбросить напряжение после умственных нагрузок.

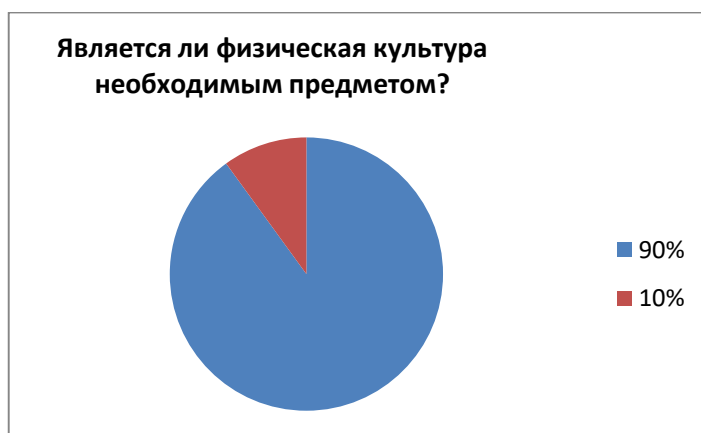


Рисунок 1. Является ли физическая культура необходимым предметом?

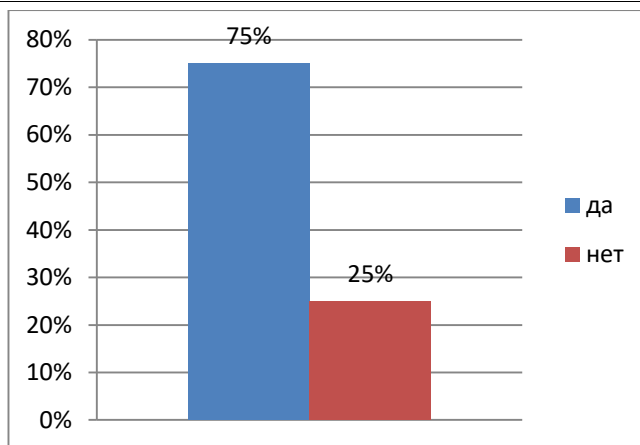


Рисунок 2. Нравится ли вам посещать занятия по физической культуре?

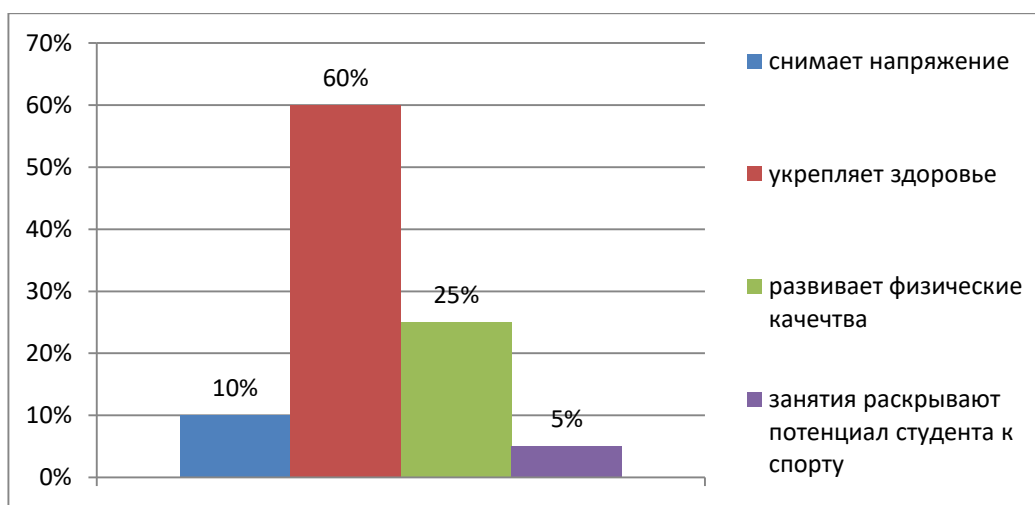


Рисунок 3. Для чего нужна физическая культура в вузе?

Рекомендации по формированию мотивации к занятиям физической культуры и спортом

- Необходимо создавать спортивные условия, которые будут соответствовать требованиям современности. Каждый университет должен иметь современный спортивный комплекс с качественным оборудованием, залами и площадками для проведения занятий. Студенты должны иметь возможность не только заниматься спортом, но и проводить свободное время на свежем воздухе, принимать участие в различных физкультурных мероприятиях, оздоровительных программах и туристических походах.

- Важно создать систему поощрения спортивных достижений студентов, чтобы подтолкнуть их к занятиям спортом и повысить уровень подготовки. Необходимо создавать команды и клубы по интересам (например, футбольный клуб, баскетбольный клуб, теннисный клуб и т.д.), проводить ежегодные соревнования и турниры, где студенты смогут показать свой уровень подготовки.

- Важно помнить, что занятия спортом не только формируют физическую подготовку, но и сильный характер, дисциплину и уверенность в себе. Студенты должны осознавать, что спорт — это не просто хобби, но и

важная часть жизни, которая помогает им не только развиваться физически, но и эмоционально и интеллектуально. Таким образом, спорт должен стать неотъемлемой частью образовательной программы университета, которая будет использоваться как полезный инструмент для формирования личностных качеств у студентов[1].

По данным нашего исследования, мы можем заключить, что наличие различных видов спорта и развлечений в университете оказывает большое влияние на формирование здорового образа жизни у студентов. Студенты, занимающиеся спортом и физической активностью, также более успешны в учебе и в настоящей жизни, и это подтверждено многочисленными исследованиями. После того как студенты окончат университет, они будут обладать не только профессиональными знаниями, но и навыками, необходимыми для успешной и здоровой жизни.

Существует множество спортивных секций и клубов, которые могут помочь студентам развивать свои таланты и увлечения. Кроме того, университеты могут оказывать поддержку студентам, желающим изучать новые виды спорта и оздоровительные практики. Это важно для того, чтобы студенты имели возможность выбрать то, что подходит именно им, и развиваться в этом направлении.

Физическая активность, включая участие в спортивных мероприятиях и тренировках, является неотъемлемой частью университетского опыта и образования. Кроме того, она помогает студентам находить баланс между учебной и личной жизнью, а также справляться с уровнем стресса и тревожности. Студенты, занимающиеся физической активностью и спортом, подтверждают, что это помогает им сохранять высокую работоспособность и повышать свою эффективность в учебе и на работе.

Наконец, важно отметить, что поддержка физической активности и спорта в университете не только способствует здоровому образу жизни и лучшей работоспособности студентов. Это также является основой для создания полезной и дружелюбной университетской общины, которая на протяжении всей жизни предоставит студентам навыки и умения для того, чтобы они могли действительно осуществить свои мечты и быть профессионалами в своих областях. Для достижения этой цели университетам стоит уделять большее внимание не только организации спортивных мероприятий, но и созданию условий для более глубокого изучения физической культуры и спорта. Важно, чтобы студенты имели возможность изучить основы разных видов спорта и получить необходимые навыки и знания для здорового и активного образа жизни.

Также создавать условия для проведения научных исследований в области физической культуры и спорта. Благодаря этим исследованиям студенты и преподаватели могут получать актуальные знания и использовать их для улучшения своей практической деятельности. Научно-исследовательские проекты также позволяют университетам привлекать ведущих специалистов в области физической культуры и спорта для проведения занятий, и мероприятий.

Важно не забывать, что развитие физической культуры и спорта также приводит к развитию других областей жизни студентов. Физически крепкие молодые люди могут лучше справляться со стрессом и повышать свою продуктивность в учебе и работе. Также занятия спортом и другие физические нагрузки приводят к адаптации к различным климатическим условиям и повышению устойчивости к различным заболеваниям и болезням.

В целом, формирование и развитие физической культуры и спорта — это важная задача для университетов. Она позволяет создавать все необходимые условия для того, чтобы студенты могли получить необходимые знания и навыки в данной области, прививает сильный интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни, а также позволяет подготовить их к решению многих задач в будущем. Важно продолжать работу в этом направлении и сделать физическую культуру и спорт доступными для всех студентов.

Библиографический список

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2018. 971 с.
2. Голощапов Б.Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта. М.: Учеб. Пособие, 2005. 112 с.
3. Копылов, Ю. А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. М.: Арсенал образования, 2018. 393 с.
4. Муллер А.Б. и др. Физическая культура студента: Учебное пособие. М.: Инфра-М, 2018. 320 с.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т.1. М.: Педагогика, 2013. 249 с.