

УДК796

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МОТИВАЦИЯ

Герасименко М. М.

Лыженкова Р.С.

Иркутский государственный университет Путей Сообщения

г. Иркутск. Россия

gerasimenko\_masha@bk.ru

**Аннотация:** Актуальность мотивации в физической культуре в студенческой среде является довольно распространенной. На данную тематику написан большой объем работ и проведено много исследований. Физическая культура была рассмотрена с разных углов и с разными подходами. Можно выделить наиболее распространённые темы: общее здоровье либо физическая подготовленность, подходы к формированию здорового образа жизни, условия проведения занятий, а также мотивация. Последняя тема выявляет особый интерес, потому что тут проблема, в отличие от других, имеет неодносторонний характер, то есть она рассматривается не только со стороны людей, причастных к проведению занятий физической культурой, но и также со стороны самих обучающихся, что не менее важно.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, развитие, студенты ,ЗОЖ

## PHYSICAL CULTURE AND MOTIVATION

Gerasimenko M.M. Lyzhenkova R.S.

Irkutsk State University of Communication

Irkutsk Russia

gerasimenko\_masha@bk.ru

**Abstract:** The relevance of motivation in physical education in the student community is quite common. A large amount of work has been written on this topic and a lot of research has been done. Physical education was examined from different angles and with different approaches. You can highlight the most common topics: general health or physical fitness, approaches to the formation of a healthy lifestyle, conditions for conducting classes, as well as motivation. The last topic is of particular interest, because here the problem, unlike the others, is not one-sided in nature, that is, it is considered not only by people involved in conducting physical education classes, but also by the students themselves, which is no less important.

**Keywords:** motivation, physical education, development, students, healthy lifestyle

Можно предположить, что проблемы мотивации по отношению к физической культуре тесно связаны с поведенческими установками, присутствующими в жизни современной студенческой молодежи.

### **Цель:**

Изучить основные вопросы, касающиеся вопроса мотивации у студенческой молодежи, и обосновать данные анализа источников.

Так, проблемы, касающиеся физической культуры в жизни современной молодежи, поддерживают свою актуальность не первый год. Несмотря на огромные ряды мероприятий посвященных проблемам в физической культуре, тем для дискуссий в данной сфере насчитывается множеством, но одним из частых и наиболее распространенных является вопрос мотивации в занятиях физической культурой.

Исходя из поверхностных наблюдений, можно сказать, что у молодёжи, в том числе и у студентов, не выявляется высокой заинтересованности в данном аспекте, либо она проявляется в формальном виде, то есть существует заинтересованность физической культуре, только как в учебной дисциплине, за которую требуется получить хороший балл. Более того, с возрастом уровень интереса становится только ниже, что обуславливается состоянием физического воспитания. В совокупности ненормированной учебной нагрузкой, плохим питанием и сном это дает существенные признаки для тревоги.

Физическое и психическое здоровье является одним из наиболее важных аспектов в жизни каждого человека. Полностью идеальное состояние и хорошее самочувствие нельзя назвать самовосполнимыми ресурсами, так как они ежедневно подвергаются различным трудностям, подвергающим их к определенным неудобствам, либо недугам. Так, именно по этой причине людьми был создан такой тезис, как здоровый образ жизни, который характеризуется как комплексное понятие, включающее набор идеализированных представлений, а также реальное воплощение в повседневном процессе поведенческих практик, которые человек считает необходимыми и достаточными для поддержания и укрепления оптимального уровня здоровья. [1 стр.15]

Здоровый образ жизни регулируется определенными нормами, которые в совокупности между собой дают наибольший коэффициент полезного действия для организма. К таким нормам можно отнести: правильное питание, гигиена, режим сна и отдыха, поддержание психической составляющей, а также физическая культура. Каждый из этих принципов является по своей мере важным, но в рамках данного исследования особый акцент будет

сделан на физической культуре. Стоит отметить, что такой выбор не является спонтанным. Физическая составляющая играет значительную роль в человеке, как в живом организме. Человеку требуется ежедневная двигательная активность, ведь без нее он не сможет функционировать в полной мере, и речь идет не только о физическом здоровье, но и о других факторах. Пожалуй, не является секретом то, что физическое самочувствие тесно связано и с другими аспектами жизни. Она напрямую влияет на умственную и моральную деятельность индивида.

Физическая культура в таком направлении является профилактическим средством по отношению ко многим негативным явлениям, таким, как психическая напряженность, стресс, состояние тревоги. Она способствует нормализации нервной системы и повышает работоспособность. Если сузить круг от людей всех возрастов до студенческой молодежи, то данный фактор обретает особую ценность. [4 стр.29] Молодые люди, обучающиеся в вузе, постоянно подвергаются высоким умственным нагрузкам, которые связаны с большими объемами информации, которые требуется усвоить в кратчайшие сроки. Данная особенность также сопровождается практически полным исключением какой-либо двигательной активности, не считая занятий физической культурой, которые занимают довольно малое количество времени. При данном способе обучения у студентов складываются свои определенные поведенческие установки, которым они придерживаются. Чаще всего такие установки предполагают за собой минимальный, подходящий для данного этапа жизни, уровень заботы о себе, и своем здоровье. Представления о здоровье, о норме и отклонениях здоровья, о характеристиках здорового образа жизни составляются под влиянием одной общей цели: получение высшего образования. Для данной цели в первую очередь требуются умственные, но не как не физические навыки. Именно поэтому физическая культура имеет заниженный статус, как один из факторов, жизненно необходимых для полноценной жизнедеятельности. [1 стр.16]

Потребность в физических нагрузках уступает место первичным нуждам, но ее нельзя назвать маловажной. Физическая активность крайне важна для поддержания полноценного образа жизни. Именно поэтому нужно разобраться, какие факторы влияют на заинтересованность студентов в физической культуре. В процессе занятий могут быть важны различные мелочи. Но помимо них также важно взаимоотношение преподавателя со студентами. Оно задает как первое впечатление, так и весь тон будущим занятиям. Именно он влияет на восприятие к дисциплине, а, следовательно, и на мотивацию. Этот фактор обладает высокой значимостью, так как он является ресурсом для перевода отношения студентов к физической культуре из формального – в лично значимое. Общение между

преподавателем и обучающимися не должно быть принужденным или напряженным. В ином случае студентам будет тяжело сосредоточиться только на выполнении заданий, ведь взаимоотношения, как психический фактор, тесно влияют на их физическую составляющую, а это создает проблемы в мотивации. [3 стр.15]

Из взаимоотношений между преподавателем и студентами можно вынести другой фактор – возможность самосовершенствоваться. Когда стоит строго определенная цель, которую можно достичь, то появляется заинтересованность. Если при усилиях происходит результат, то остается существенным и мотив двигаться дальше. Это касается и занятий физической культурой. Самосовершенствование в виде общего улучшения физической подготовки или освоение каких-либо навыков, показывает то, что время и силы тратятся с определенной целью, и дают ожидаемые результаты. Физические достижения поддерживают и моральную сторону вопроса. Успех дает хорошее настроение, что благоприятно сказывается и на время, проводимое вне занятий, а также дает мотив к дальнейшему продвижению. [2 стр.44]

Стоит отметить также фактор самоощущения или самочувствия. Под самочувствием понимается комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей и прочее. На данный фактор может влиять множество параметров: отношения с преподавателем, о которых оговаривалось выше, самооценка, условия проведения занятий, подходы к обучению и настроение. Разберем отдельно каждый. [4 стр.30]

Самооценка может воздействовать, как в положительную сторону, так и, наоборот, в негативную. Под самооценкой понимается то место, на которое готов поставить себя человек в социуме. Пониженная самооценка дает очень много неуверенности в собственных силах, от чего качество выполняемых упражнений значительно падает. Похожие результаты можно обнаружить и при повышенной самооценке. Но данный фактор практически не изменяем со стороны, ведь он полностью зависит от самого обучающегося.

Подходы к обучению, пожалуй, играют одну из главенствующих ролей в данной проблематике. Они являются основой в занятиях физической культурой, и на них строится все: и эффективность занятий, и мотивация, и возможность самосовершенствования. При недостаточных, либо чересчур повышенных нагрузках студент не будет получать должной эффективности от занятий, что определенно скажется на его оценке данных занятий и заинтересованности.

Возможность для проявления творчества дает студентам больше возможностей показать себя. Также это вносит разнообразие в занятия, и не дает морально уставать от чего-то

конкретного. Когда происходит отсутствие творческого процесса, то интерес и общность в коллективе будет ниже, чем у тех, кого он есть. [2 стр.44]

Так же, стремление к достижению каких-либо спортивных результатов тоже можно посчитать за фактор, влияющий на мотивацию, но это не совсем так. У самих студентов не выявляется особого интереса, кроме тех, кто увлекается спортом, к участию в соревнованиях, олимпиадах и забегах. Мотивация в данном случае исходит от преподавателя, так как от этого зависит их карьерная деятельность. [3 стр.15]

Морально-поведенческие установки коренным образом влияют на адаптированность студентов. Консервативность, повышенные исполнительность и тревожность, недостаточная организованность формируют у студентов негативное отношение к занятиям физической культурой, и в целом понижают их возможность к адаптации. В то время как мобильность, коммуникативная активность и толерантность способствуют формированию установки на здоровый образ жизни и позволяют полноценно ее реализовать в рамках вуза. На данный фактор, так же, как и на самооценку, не всегда можно повлиять со стороны, что делает эту особенность мало изменяемой со стороны вуза. [8 стр.23]

Таким образом, выявляется множество факторов, влияющих на мотивацию у студентов вуза по отношению к занятиям физической культурой. Некоторые из них зависят сугубо от самих студентов, а некоторые вполне исправимы силами извне, то есть при помощи преподавателя, или же самого вуза. Мотивация для каждой личности субъективна. Она формируется под спектром всех поведенческих установок самого человека, а также общества. Хотя существуют определенные характеристики, обобщено подходящие к различным мнениям.

Вопросы самосовершенствования и возможности для творчества тесно переплетаются с методикой обучения. Данные факторы требуют пересмотра старых программ обучения и внедрение новых подходов в обучении. [6 стр.53]

Самочувствие частично обуславливается условиями проведения занятий, и частично самооценкой обучающегося. Если говорить об условиях проведения занятий, то тут вопросом должен заниматься вуз, либо люди, назначенные для этого вузом. Что касается самооценки, то она практически полностью зависит от самого студента. Единственное, что можно предположить в данном случае, это оказание психологических услуг.

Стоит отметить, что это не единственные пути решения данной проблематики. Подходов к данному вопросу может быть гораздо больше. Но стоит сказать, что для развития у молодых людей полноценной мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности необходимы

постоянные мотивационно- воспитательные воздействия на всех уровнях самосохранения, то есть как на физическом уровне, так и на психологическом. [7 стр.51]

На основе анализ литературы, можно сделать вывод, что физическая культура, как часть жизнедеятельности каждого человека, непременно важна и должна занимать далеко не последнее место. Проблемы мотивации к занятиям физической культурой остаются актуальными, а значит, требуют более детального рассмотрения, и возможно, в дальнейшем, вопрос в данной проблематике будет изучен гораздо лучше.

### **Список литературы**

1. Железнякова С. И. «Проблемы развития мотивации молодежи к здоровому образу жизни»/ Теория и практика физической культуры// 2019. - №9. – с. 15-17.
2. Изотов Е. А. «Взаимосвязь профессиональной мотивации преподавателей и мотивации студентов к занятиям по физической культуре»/ Теория и практика физической культуры// 2018. - №12. – с. 43-44.
3. Изотов Е.А. «Отношение к учебным занятиям по физической культуре студентов технических вузов» »/ Теория и практика физической культуры// 2018. - №4. – с. 14-16.
4. Кабачкова А. В. « «Самочувствие-Активность-Настроение» студентов-первокурсников при посещении занятий по физическому воспитанию» »/ Теория и практика физической культуры// 2015. - №7. – с. 29-31.
5. Кокоулина О.П. «Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой» »/ Теория и практика физической культуры// 2017. - №9. – с. 22-24.
6. Мищенко И. В. «Поведенческие установки студентов в формировании здорового образа жизни» »/ Теория и практика физической культуры// 2018. - №10. – с. 51-53.
7. Садовников Е. С. «Развитие у молодежи мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности» »/ Теория и практика физической культуры// 2017. - №4. – с. 50-51.
8. Ясюкова Л. А. «Влияние занятий физической культурой на адаптированность студентов технического вуза» »/ Теория и практика физической культуры// 2015. - №2. – с. 21-23.