

ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТА
THE IMPORTANCE OF MOTIVATION AND PHYSICAL CULTURE FOR A STUDENT

П. Е. Иванюшина, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В данной статье представлен материал о том, как физическая культура, мотивация и физические нагрузки важны для студента и его деятельности в целом. В наше время это достаточно актуальная тема, ведь многие факторы такие как учеба, работа и общение со сверстниками влияют на организм и вызывают немалый стресс у студентов.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, нагрузка, студенты, стресс, мотивация.

Summary

This article presents material on how physical culture, motivation and physical activity are important for the student and his activities in general. Nowadays, this is quite an urgent topic, because many factors such as study, work and communication with peers affect the body and cause considerable stress for students.

Keywords: sport, physical culture, load, students, stress, motivation.

Начиная разговор по данной теме, хотелось бы начать с того, что стресс – неотъемлемая часть современной жизни. Каждый человек в своё время переживает его. У студентов первокурсников стресс возникает при столкновении с гораздо более высоким уровнем объема поступающей информации, нежели с тем, что был в школе, а потому из-за отсутствия опыта он не в состоянии с ним бороться. Поэтому чтобы как-то совладать с этим уровнем нагрузки необходимо поддерживать, как и психофизическое состояние, так и общее физическое [1].

Слово «мотивация» используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение, и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Мотивация объясняет целенаправленность действия, организованность и устойчивость деятельности, направленной на достижение определенной цели. Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий.

Главной целью обучения в вузе должно быть не только овладение комплексом обще предметных знаний, навыков и умений, но и во главе должно стоять создание условий для самореализации и саморазвития. Сегодня важно сформировать по-новому позитивное отношение к спортивной культуре, основой которого будут устойчивые интересы и мотивации. Физкультурно-оздоровительная деятельность будущего специалиста должна стать эффективным средством развития его интеллекта, творческих способностей, духовности и нравственности.

Связь между физическими упражнениями и общими задачами системы университетского образования заключается в том, что они помогают повысить профессиональный уровень и эффективность студентов, а также улучшить их овладение дисциплинами.

Обучающиеся физически не подготовлены и не могут долго переносить физические нагрузки, по этой причине они в скором времени ощутят усталость. Поэтому преподаватели обязаны направлять студентов к активным действиям и самостоятельной работе. Студенты должны осознавать, то, что критериями увеличения производительности организации самостоятельной деятельности являются постоянные физические упражнения [5]. Значимость преподавателей состоит в том, чтобы поощрять обучающихся к осуществлению собственной деятельности и направлять их в процессе самообучения, самосознания и самосовершенствования.

В период продолжительной интеллектуальной работы, органы и мышцы человеческого организма прекращают функционировать как источник мозговых импульсов. Они становятся источником однообразных воспринимающих импульсов. Когда они сокращаются, они создают огромное число нервных импульсов, заполняя мозг ощущениями и поддерживая его активность и функциональность. Таким образом, несомненно, становится ясно, по какой причине интеллектуальные возможности неотделимы от общего состояния здоровья, и какую наиболее значимую роль в данном процессе представляет спортивная культура [3].

Цель педагога заключается в том, чтобы:

- 1) развивать заинтересованность учащихся интерес студентов к физической культуре и спорту;
- 2) совершенствовать физические умения, а также возможности обучающихся;
- 3) развивать в обучающемся способность к самостоятельной творческой работе, саморазвитию и самоконтролю.

Это заложило основу для начала самостоятельной физической подготовки, давая информацию, что необходима для развития новых полезных навыков в образе жизни студента.

Перейдем к мотивации.

Мотивация учащихся – одна из самых сложных задач для учителей физкультуры. Преподавателям трудно привлечь большое количество студентов к участию в спортивной жизни университета, не говоря уже о привлечении таких же активистов и любителей спорта к участию в спортивных мероприятиях университета. К сожалению, с каждым годом их становится все меньше и меньше. Навыки, необходимые для обучения молодых людей в различных областях и дисциплинах, обширны, и для того, чтобы сделать их эффективными, учителя должны учитывать степень мотивации, которая может быть выражена у студентов.

Педагогу, преподавателю физического воспитания важно найти контакт со студентами для того, чтобы полноценно передать знания, обучить, вовлечь, приобщить к правильному питанию, здоровому образу жизни, физической активности, спорту. Прямое общение является ключевым элементом для создания прочной связи со студентами. Важно говорить со студентами, стараться находить общий язык с каждым. Похвала, поощрение, поддержка во время игр, подбадривание, совместное участие ценятся молодыми людьми, и даже отрицательный комментарий куда лучше игнорирования. То, как происходит общение также важно, как и то, что преподаватель говорит. Немаловажно при контакте и обращении к студенту смотреть в глаза, называть его по имени, говоря при этом «Вы», доносить важность разговора для того, чтобы студент чувствовал ответственность, и значимость своих действий и поступков.

Немаловажную роль в побуждении к началу усилий по усовершенствованию своих навыков играет именно мотивация. Когда человек знает, что и как правильно нужно делать, возникает вопрос о подтверждении необходимости предложенных действий.

Попробуем выделить некоторые виды мотивации молодежи к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни:

1) оздоровительные мотивы (возможность укрепления своего здоровья путем регулярных занятий физической культурой, хотя бы во время академических занятий);

2) деятельностные мотивы (при монотонном исполнении только умственной работы продуктивность труда и усвоения информации снижается, поэтому необходима смена деятельности – например занятия физическими упражнениями);

3) соревновательные мотивы (данный вид основывается на конкуренции с «соперниками», а также с самим собой на внутреннем побуждении улучшить свои спортивные результаты);

4) эстетические мотивы (способность улучшить свой внешний вид за счет занятий физическими упражнениями и спортом);

5) развивающие мотивы (общеизвестно, что спорт формирует определенные качества характера в человеке, такие как: выносливость, целеустремленность, сила и т.д., которые необходимы для успешной оптимизации жизнедеятельности);

6) профессиональные мотивы (ввиду общего снижения качества здоровья населения, физически подготовленный и здоровый сотрудник более приоритетен для работодателя, нежели остальные);

7) психологические мотивы (регулярные тренировки значительно улучшают настроение и эмоциональный фон человека, что положительно сказывается на его психике);

8) административные мотивы (занятия физической культурой являются общеобязательными для всех учебных заведений, а сдача контрольных нормативов мотивирует студентов заниматься в течение всего учебного семестра).

Итак, видов мотивации студентов существует довольно обширное количество, необходимо их грамотно разъяснить молодому поколению и объяснить значимость физической культуры в жизни каждого [4].

Немаловажным фактором в пренебрежении физической культуры и спортом является неудовлетворенность студентов содержанием программ академических занятий по предмету, что негативно сказывается на посещаемости, результативности, а также на состоянии здоровья. Студенты зачастую игнорируют посещение занятий по физическому воспитанию или же приходят ради получения зачета, а не улучшения своих физических качеств. Такое положение говорит о том, что студенчество крайне не заинтересовано в повышении своих физических возможностей, улучшении спортивных результатов. Приведенные данные свидетельствуют о неудовлетворительных функциональных возможностях организма большинства студентов. Низкий уровень физического состояния студентов ставит перед специалистами необходимость уделять основное внимание не только спортивной, но и физкультурно–оздоровительной работе с ними.

Абрахам Маслоу – автор повсюду известной иерархической пирамиды потребностей, что нашла значительное использование в построении теорий мотивации. В ней мотивация считается стимулом для действий, направленных на постоянное удовлетворение потребностей человека, начиная с основных потребностей. Мотивация человека непосредственно сопряжена с его потребностями, которые представляют собой движущей силой всех процессов мотивации.

Таким образом, мотивация — это психологическая или физическая потребность в чем-либо, осуществляющая контроль действия индивида и определяющая его ориентацию. Стимуляцию необходимо осознавать, как мощный мотив для реакций и действий, внутренних либо внешних условий [6].

Мотивация и побуждение к действию — это всегда внутренние условия, но они также имеют все шансы находиться в зависимости от внешних факторов и мотивируются наружными стимулами.

Существует два типа мотивации: внешняя и внутренняя.

Внешняя мотивация – это то, что люди мотивируют сами, например, награды, комплименты, продвижения по службе и наказания.

Внутренняя мотивация — это не мотивация, связанная с внешней средой, а мотивация, связанная с содержанием деятельности. Это поведение, которое происходит изнутри индивидуального «я», полностью внутри самого поведения. Например, мечта, самоутверждение, любопытство.

Если говорить о наружных мотивах и побуждениях, опираясь на ситуации или некоторые внешние факторы, которые влияют на принятие решений и интенсивность мотивации; включая собственные решения людей по этим факторам и решающую роль в достижении результатов. В этих случаях логичнее говорить о мотивации внешних стимулов или внешних организаций, обращая при этом внимание на то, что ситуации, условия и расклад важны только тогда, когда человек удовлетворяет потребности и желания. Поэтому в процессе мотивации внешние факторы должны трансформироваться во внутренние факторы [2].

Также врачи и ученые определили, что, при достаточном уровне мотивации и выполнении упражнений, тревожность уменьшается и не оказывает воздействие на человека на протяжении 5-6 часов. Один из рабочих методов поддержать свое здоровье – это поход в спортивный клуб. За студентом в процессе будет присматривать тренер, понимающий, какие упражнения вы выполняете без риска для здоровья и с наилучшей пользой для своего спортивного состояния.

Библиографический список

1. Формирование мотивации занятий физической культурой студентов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/formirovanie-motivacii-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-studentov-1522672.html>.
2. Как спорт влияет на психику человека: влияние на психоэмоциональное состояние [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://znaniyaetosila.ru/kak-sport-vliyaet-na-psihiku-cheloveka-vliyanie-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie/>.
3. Сапаров Б. М., Быкова Л. В., Могилевская Т. Е., Джолиев И. М., Пяткова Д. А. Мотивационные аспекты занятий физической культурой студентов ветеринарного факультета Уральского государственного аграрного университета // Молодёжь и наука. 2019. № 12. С. 20.
4. Влияние физической активности на психическое здоровье человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455>.
5. Антонов С. В., Грошева Л. Ф., Джолиев И. М., Шинкарюк Л. А., Сосновских Д. С., Ладыгина А. А. Средства лечебной физической культуры в социализации личности студента // Молодёжь и наука. Теория и практика физической культуры. 2019. № 1. С. 76.
6. Маслоу А. Биография [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Маслоу,_Абрахам.