

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**  
CREATING MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS  
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

**Я. Э. Чадова**, 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**

Заинтересованность и мотивация учащихся высших учебных заведений к занятиям физической культурой, аспекты, влияющие на интерес к тренировкам и спортивным занятиям, меры по повышению заинтересованности студентов, важность спортивных нагрузок для качества и продолжительности жизни, законопроекты, направленные на развитие спорта в российских высших учебных заведениях и граждан в целом.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, мотивация, студенты, спорт, опрос, факторы мотивации, заинтересованность, меры, здоровье, продолжительность жизни.

**Summary**

Interest and motivation of students in higher education institutions to engage in physical activity, aspects affecting interest in training and sports activities, measures to increase student interest, the importance of sports loads for quality and longevity, bills aimed at the development of sports in Russian higher education institutions and citizens in general.

**Keywords:** physical education, sports, motivation, students, sports, survey, motivation factors, interest, measures, health, life expectancy.

**Введение**

Согласно докладу ВОЗ (2018), более 80% подростков не занимаются достаточной физической активностью [4]. Занятия физической культурой (ФК) должны быть направлены на решение этой проблемы. На данный момент можно наблюдать снижение двигательной активности людей из-за стремительного развития технологий, урбанизации и других факторов. Поэтому мотивация населения на занятие физической культурой сегодня невероятно важна. Это позволит повысить такие показатели здоровья, как:

- продолжительность жизни,
- качество жизни,
- глобальную конкуренцию в спорте,
- улучшить психическое состояние [5].

Постоянная физическая активность способствует укреплению мышц и костей, а также позволяет укрепить общее состояние здоровья, в том числе такие системы как респираторную и сердечнососудистую. Поддержание физической активности в своей жизни помогает

находиться в здоровом и комфортом весе, а также исключить риск развития сердечных заболеваний, диабета и некоторых видов рака.

В этой статье мы рассматриваем, что мотивирует заниматься физической культурой студентов высших учебных заведений.

### ***Отношение студентов***

Очень важно брать во внимание то, что кафедры физического воспитания в высших учебных заведениях ведут деятельность, опираясь на нормы и требования Всероссийского спортивного комплекса ГТО, представляющую собой неотъемлемую часть профессионального образования. По проводимым исследованиям были выявлены неадекватные оценки студентов, касаемых их социальных ценностей физической активности в вузах; большой резерв неиспользованной физической деятельности, который может быть использован для решения воспитательных задач и развития у студентов таких способностей как физических, так и интеллектуальных.

Для написания статьи был проведен опрос учащихся Уральского государственного аграрного университета второго курса направления экономика. Часть учащихся ответили, что занимаются физической культурой исключительно для стипендии или зачетов. Меньшее количество указало другие факторы мотивации. Среди них есть такие, как:

- поддержание здоровья;
- избавление от лишнего веса;
- увеличение продолжительности и качества жизни;
- удержание животных во время различных процедур;
- длительные прогулки с крупными собаками.

Из данного опроса видно, что большинство называет только или среди первых причин стипендию и избежание долгов.

По исследованию, на вопрос об отношении к физической культуре, положительно отвечает 72% юношей и только 56% девушек [6].

Из исследований видно, что женщины обычно заинтересованы в диетах или упражнениях «на формирование фигуры», нежели на поддержание здоровья. Это так же следует учитывать и продвигать здоровый подход.

Мотивация является решающим фактором в поддержке занятия физическими упражнениями, что, в свою очередь, связано с важными результатами для здоровья населения.

### ***Меры по повышению заинтересованности***

Постановление № 1661 30.09.2021, об утверждении государственной программы РФ «О физической культуре и спорта» до 2030 года. Для реализации этого проекта создали продвинутую национальную систему спорта и физического воспитания, разработаны и реализованы мероприятия по совершенствованию спорта и физического воспитания, в том числе студентов вузов. Среди разных групп и категорий населения и студентов, что помогает совершенствованию систем физического воспитания. По началу, в планах было увеличение численности студентов, которые обучаются в высших учебных заведениях с 35% до 55%, а далее до 70% [4]. Также для результативной реализации была нужна в том, чтобы достичь постоянности и связи во время обучения физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях.

Норма часов обучающихся в вузах – 4 часа в неделю. Для всех типов студентов своя усовершенствованная программа по занятию спортом, советы по увеличению успеваемости, улучшение спортивных секций и клубов и разработка спортивных мероприятий. А также,

что не маловажно, обустройство комплексов для студентов с инвалидностью. Обновление программ по новейшим стандартам для обучающихся [3].

Опираясь на политику развития физического воспитания к 2020 году, по сравнению с 2015, количество студентов, которые постоянно занимаются спортом, в процентном соотношении должны возрасти с 35% до 70% к 2030 году.

Данная же программа начала свою деятельность в 2006 году.

Проводя анализ из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что постепенно повышается уровень обучения физической культурой в высших учебных заведениях, увеличивается интерес к спорту среди молодежи и тем самым повышается уровень здоровья студентов. Появляются множество новых помещений для занятия спортом, посредством увеличения финансирования.

### Библиографический список

1. Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джалиев И. М., Грошева Л. Ф. Методические подходы к организации физкультурно-рекреационных занятий со студентами УрГАУ с применением силовых упражнений // Аграрное образование и наука. 2018. № 3. С. 6.
2. Сапаров Б. М., Быкова Л. В., Могилевская Т. Е., Джалиев И. М., Пяткова Д. А. Мотивационные аспекты занятий физической культурой студентов ветеринарного факультета Уральского государственного аграрного университета // Молодёжь и наука. 2019. № 12. С. 20.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации на период до 2030 года от 24.10.2020 №3081-р.
4. Доклад ВОЗ 2018 о физической активности подростков – ВОЗ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
5. Информационно-справочный материал «О деятельности региональных органов исполнительной власти по развитию физической культуры и спорта с учетом основных показателей» МВД [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://mvd.ru/upload/site1/document\\_text/temp/\\_1415786005\\_110/-\\_.pdf](https://mvd.ru/upload/site1/document_text/temp/_1415786005_110/-_.pdf).
6. Морозова Л. В., Загрядская О. В. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход // Управленческое консультирование. 2014. С. 155-162.