

ЦЕННОСТНЫЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Value motivations of students for independent physical education

А. Ф. Габдрахимова, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

В современном мире смартфонов и компьютеров студенты и молодежь перестают уделять внимание своему здоровью и физической активности, так как постоянно заняты гаджетами. Играют в компьютерные игры, слушают музыку, просматривают видео и общаются через мессенджеры. Это губительно влияет не только на психическое здоровье, но и на физическое самочувствие. Для студента крайне важно поддерживать свое здоровье, чтобы успевать за учебным процессом и успешно справляться с поставленными задачами. Ухудшение общего состояния студентов требует новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, здоровье, занятия.

Summary

In the modern world of smartphones and computers, students and young people stop paying attention to their health and physical activity, as they are constantly busy with gadgets. They play computer games, listen to music, watch videos and communicate via messengers. This has a detrimental effect not only on mental health, but also on physical well-being. It is extremely important for a student to maintain their health in order to keep up with the educational process and successfully cope with the tasks set. The deterioration of the general condition of students requires new, effective means and methods to solve the problem of strengthening the physical and spiritual health of young people.

Keywords: motivation, physical education, health, classes.

Цель исследования: выяснить, что мотивирует студентов и молодежь в целом самостоятельно заниматься физической культурой.

Методы исследования: основными методами исследования являются сбор, анализ и преобразование информации, находящейся в открытых источниках, различных медицинских учебных пособиях, социальных сетях и СМИ, опрос студентов.

Результаты исследования

Начиная разговор о том, что заставляет студента самостоятельно заниматься физической культурой, следует дать определение данному термину. Физическая культура – это важный аспект здорового образа жизни, который помогает поддерживать здоровье и укреплять организм. Она включает в себя различные виды деятельности, такие как спорт, танцы, йога, плавание, прогулки на свежем воздухе и другие виды активности. Физическая активность помогает улучшить общее самочувствие, повысить уровень энергии и снизить риск развития различных серьезных заболеваний.

Какие же задачи ставит перед собой физическая культура в учебном плане студента?

В первую очередь это – установки, направленные на здоровый образ жизни, физическое самовоспитание и совершенствование, социально-коммуникабельная функция, знание биологических, психологических и практических аспектов физической деятельности. На самом деле функций у данного предмета очень много, и для каждого студента и преподавателя они индивидуальны.

На какие же условные группы можно разделить мотивы к занятиям физической культурой?

1. Оздоровление организма. Уже давно доказано, что спорт повышает качество жизни, и что им можно заниматься не только с целью профессиональных достижений, но и для поддержания нормальной работы организма. Также определенные упражнения, предписанные лечащим врачом, могут являться средством для профилактики уже имеющихся заболеваний.

2. Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот вид мотивации базируется на желании человека стать лучше. А также, чтобы доказать другим, что он лучше в том или ином виде спорта. Ведь эмоции, которые получает призёр, забирая первое место сравнимы мало с чем.

3. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его однообразия. Постоянное выполнение умственной деятельности приводит к снижению внимания, к большему числу ошибок, соответственно - ухудшается качество выполняемой работы. Физические упражнения для мышц всего тела имеют гораздо большую эффективность релаксации, чем просто отдых в формате лежания на диване или проведение времени в смартфоне. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой.

4. Коммуникативные мотивы. Занятия командными видами спорта (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и т.д.) помогают восполнить человеку его социальные потребности, а вдвойне лучше, когда интересы сходятся на конкретном виде спорта, и люди планируют в дальнейшем достичь определенных высот вместе.

5. Эстетические мотивы. Суть данных мотивов понятна и прозрачна – улучшения внешнего вида. Приведя свое тело в форму, к которой человек стремится, он начинает чувствовать себя увереннее, что крайне положительно влияет на психоэмоциональные аспекты здоровья.

6. Творческие мотивы. Физическая активность и спорт открывают перед человеком широкий спектр возможностей для развития и формирования его как личности. Познавая свое тело и его возможности через физические нагрузки, человек находит новые пути для своего духовного роста и развития.

7. Профессионально-ориентированные мотивы. Эта группа мотивации связана с развитием физических качеств, которые могут пригодиться студенту в дальнейшем, на его профессиональном поприще. Профессионально-ориентированные занятия физической культурой улучшают психическое и физическое состояние студента, и готовят к возможным трудностям будущей работы по специальности.

8. Познавательные-развивающие мотивы. Этот тип мотивации связан с потребностью студента лучше узнать свой организм, разобраться в конкретных процессах его функционирования, с целью улучшения своего здоровья и эстетического облика при помощи различных физических упражнений. Данный мотив основан на стремлении превзойти свои собственные ожидания, а не вырасти в глазах других.

9. Административные мотивы. Тут всё просто, физическая культура введена в программу обучения в каждом образовательном учреждении, и студентам просто нужно посещать данные занятия, так как без них они не смогут успешно закрыть сессию.

10. Психолого-значимые мотивы. Довольно давно известно, что физическая нагрузка является одним из самых действенных нейтрализаторов негативных эмоций человека. Во время таких занятий студент приобретает уверенность в себе, снимает эмоциональное напряжение, предупреждает развитие различных стрессовых состояний и их последствий, а также отвлекается от негативных мыслей и снимает умственную нагрузку и усталость.

11. Воспитательные мотивы. Занятия спортом и физические упражнения развивают в человеке очень важные качества - самоконтроль и самодисциплина, происходит развитие морально - волевых качеств. Для студента это крайне важно, так как это имеет высокую ценность в учебном процессе. Вовремя заставить себя выполнить задание для завтрашней пары, встать по будильнику чтобы не опоздать на занятия и тому подобное.

12. Статусные мотивы. Повышение статуса среди сверстников при появлении конфликтов, которые могут решиться в формате физического воздействия. Физическое влияние, конечно, не является хорошим способом решения конфликта, но есть такие ситуации, где применить силу необходимо – самооборона.

13. Культурологические мотивы. Этот вид мотивации приобретается у молодых людей с воздействием, оказываемым СМИ, обществом, сверстниками, социальными сетями. Молодые люди подписаны на различных блогеров и стримеров, у которых спорт – одна из важнейших составляющих жизни.

При опросе студентов Уральского государственного университета выяснилось, что к занятиям 75 процентов студентов подходят осознанно и занимаются спортом постоянно, по своему режиму, остальные же 25 процентов делают это от случая к случаю. Это связано с высокой учебно загруженностью, а также с тем, что большинство студентов имеют подработки и также должны выполнять различные бытовые дела.

Проводя опрос мы выяснили, что студенты бы чаще посещали занятия по физической культуре при следующих факторах:

1. Занятия у девушек и молодых людей проводились бы отдельно.
2. В программу обучения были бы введены более привлекательные виды спорта.
3. Выезд на занятия по физической культуре за чертой города (лыжи, спортивное ориентирование, бег по пересеченной местности).

Подводя итог, следует сказать, что приучать молодое поколение к постоянной физической активности следует ещё с детства, формируя понимание о здоровом образе жизни. Чем раньше человек поймет, что спорт это не только хобби, но и инструмент для поддержания его здоровья, тем плотнее закрепиться в его жизни физическая активность, вследствие чего физическая культура станет неотъемлемым ежедневным ритуалом, который будет выполняться осознанно и с положительными эмоциями, а не гнетущей обязанностью. Данную политику активно продвигают в образовательных учреждениях и в секциях досуга. Если с различными секциями все просто и люди ходят туда по собственному желанию, то в школах, колледжах и высших учебных заведениях ситуация обстоит совсем иначе. Решение проблемы с низкой посещаемостью довольно простое – занятия следует сделать привлекательнее. Такая привлекательность для студента или школьника может заключаться в хорошо оборудованном помещении для занятий, в широком списке различных видов спорта, и в возможности попасть на крупное соревнование.

Библиографический список

1. Почему пропадает мотивация в спорте [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/300808/> (дата обращения: 11.10.2023).
2. Спортивная мотивация [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sibmeda.ru/articles/sport-i-fitness/sportivnaya-motivatsiya-kak-nayti-glavnyu-sostavlyayushchuyu-uspekha/> (дата обращения: 11.10.2023).
3. *Евлентьева А. А., Джолиев И. М. О.* Физическое перенапряжение // Молодёжь и наука. 2022.
4. *Теплухин Н. А, Бецких А. Р., Джолиев И. М. О.* Двигательная активность как приоритетный фактор формирования здоровья у студентов // Молодёжь и наука. 2022. № 9.
5. Мотивация как компонент занятия физической культурой [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (дата обращения: 12.10.2023).