

**МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ  
К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**Method of forming students' motivation for independent physical education classes**

**Т. А. Белоусова**, студент

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук, доцент

**А. С. Мишин**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

**Аннотация**

Данная статья посвящена проблеме мотивации к самостоятельным занятиям физической культуры вне обучения. Для решения этой проблемы в статье применяются особые методы и рекомендации от специалистов в данной сфере.

**Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, студент, формирование мотивации.

**Summary**

This article is devoted to the problem of motivation for independent physical education outside of education. To solve this problem, the article uses special methods and recommendations from experts in this field.

**Keywords:** physical education, motivation, student, motivation formation.

**Материалы и методы исследования:** методы обработки и интерпретации данных.

**Результаты исследования**

Смысл формирования мотивации к физической нагрузке для студентов

Формирование мотивации у студентов к физическим занятиям – это важный аспект образовательного процесса, который способствует не только улучшению физического состояния, но и развитию личностных качеств, таких как дисциплина, настойчивость и командный дух.

Понимание мотивации включает внутренние и внешние стимулы, которые побуждают человека к действию. В контексте физической культуры это может быть стремление к самосовершенствованию или участие в соревнованиях.

Различные факторы могут оказывать значительное влияние на мотивацию студентов. Социальное окружение, например, поддержка со стороны друзей и семьи, может повысить интерес к занятиям спортом. Психологические аспекты, такие как уверенность в своих силах и позитивное отношение к физической активности, также играют ключевую роль. Интересные и разнообразные занятия помогают удерживать внимание, а доступность ресурсов – наличие спортивных площадок и квалифицированных тренеров – влияет на желание заниматься.

Для формирования устойчивой мотивации необходимо разработать комплексную методику.

Методики к развитию мотивации к самостоятельным физическим занятиям у студентов

1. Создание позитивной атмосферы

*Поддержка со стороны преподавателей.* Важно, чтобы студенты чувствовали, что их усилия ценятся. Преподаватели могут проводить регулярные встречи, на которых будут обсуждаться успехи и достижения студентов. Это создаст атмосферу доверия и поддержки. [4]

*Групповые занятия.* Занятия в группах не только способствуют повышению мотивации, но и помогают развивать социальные навыки. Студенты могут поддерживать друг друга, де-

литься опытом и даже устанавливать дружеские отношения, что делает занятия более увлекательными.

## 2. Целеполагание

*Индивидуальные цели.* Помогите каждому студенту определить свои личные цели в физической культуре. Это может быть как улучшение выносливости, так и освоение конкретного спортивного навыка. Важно, чтобы цели были SMART (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и ограниченные по времени).

*Краткосрочные и долгосрочные цели.* Разделение целей на небольшие шаги позволяет студентам видеть свой прогресс. Например, если цель состоит в том, чтобы пробежать 5 км, можно установить промежуточные цели: сначала пробежать 1 км, затем 3 км.

## 3. Информирование о пользе физической активности

*Образовательные семинары.* Проведение лекций и семинаров о том, как физическая активность влияет на здоровье и качество жизни. Это может включать темы о профилактике заболеваний, улучшении психического здоровья и повышении продуктивности.

*Примеры успешных людей.* Использование вдохновляющих историй о спортсменах и известных личностях, которые добились успеха благодаря физической активности. Это может стать мощным стимулом для студентов [5].

## 4. Разнообразие видов деятельности

*Введение в различные виды спорта.* Организация пробных занятий по различным видам спорта (йога, плавание, боевые искусства и т.д.) поможет студентам найти то, что им действительно нравится. Это также способствует расширению их кругозора.

*Мастер-классы.* Проведение мастер-классов с приглашенными тренерами или спортсменами может вдохновить студентов попробовать что-то новое и интересное.

## 5. Использование технологий

*Мобильные приложения.* Современные технологии предлагают множество приложений для отслеживания физической активности и планирования тренировок. Рекомендуйте студентам использовать такие приложения для создания индивидуальных планов тренировок [2].

*Социальные сети.* Создание групп в социальных сетях или мессенджерах для обмена опытом, советами и поддержкой. Это создает чувство общности и помогает студентам оставаться мотивированными.

## 6. Поощрения и награды

*Система поощрений.* Введение системы бонусов или наград за достижения в физической активности может стать отличным стимулом. Это могут быть сертификаты, медали или даже небольшие призы [1].

*Конкурсы и соревнования.* Организация различных соревнований между группами или индивидуальными участниками может повысить интерес к занятиям физической культурой. Соревновательный дух часто мотивирует студентов выкладываться на полную катушку.

## 7. Обратная связь

*Регулярные проверки прогресса.* Важно проводить регулярные встречи с каждым студентом для обсуждения его успехов и трудностей. Это помогает не только поддерживать мотивацию, но и корректировать планы занятий.

*Анализ результатов.* Помогите студентам анализировать их достижения. Например, если кто-то достиг своей цели, обсудите с ним, что именно помогло ему в этом, а также какие трудности он преодолел [6].

## 8. Психологическая поддержка

*Работа с психологами.* Проведение тренингов по управлению стрессом и развитию уверенности в себе может значительно повысить мотивацию студентов. Психологи могут обучить студентов методам расслабления и концентрации [3].

*Группы поддержки.* Создание групп поддержки, где студенты могут делиться своими переживаниями и успехами, способствует формированию положительной атмосферы и взаимопомощи.

Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям по физической культуре требует комплексного подхода и учета индивидуальных особенностей каждого студента. Важно создать поддерживающую среду, предложить разнообразные виды активности и предоставить возможность для самовыражения [3]. Регулярная обратная связь и психологическая поддержка также играют ключевую роль в этом процессе. Применяя эти стратегии, можно значительно повысить уровень вовлеченности студентов в занятия физической культурой и спортом.

### Библиографический список

1. *Бодров В. А.* Психология физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт. 2015.
2. *Ковалев В. И.* Физическая культура и здоровье: современные подходы к организации занятий. СПб., 2018.
3. *Шарков В. Н.* Мотивация в спорте: теоретические и практические аспекты. Казань: Издательство Казанского университета, 2017.
4. *Демидова Т. А.* Психологические аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник психологии образования. 2020. № 3 (1). 45-52 с.
5. *Румянцева Е. С.* Развитие мотивации у студентов к физической активности // Журнал спортивной науки. 2019. № 12 (4). 78-85 с.
6. *Громова Л. В.* Технологии формирования здорового образа жизни у молодежи // Академический проект. 2021.
7. *Зимняя И. А.* Образовательные технологии в физической культуре. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2016.