

**ОСНОВНЫЕ МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ СТУДЕНТОВ  
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.  
The main motivational factors of students for physical education.**

**С. А. Лешкевич.**, доцент

Севастопольский государственный университет  
(Севастополь, ул. Университетская, 33)

*Рецензент:* Т. И. Бочкарева, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация.**

В данной статье рассмотрены мотивационные факторы и психологические основы на занятиях по физической культуре. Описаны основные аспекты влияния мотивации на физическое воспитание студента. Исследованы способы снижения стресса и профилактики неврозов, а также средства улучшения и контроля эмоционального состояния при физической нагрузке.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, борьба со стрессом, психологические основы, физические упражнения.

**Summary**

This article discusses motivational factors and psychological foundations in physical education classes. The main aspects of the influence of motivation on the physical education of a student are described. The methods of stress reduction and prevention of neuroses, as well as means of improving and controlling the emotional state during physical exertion, have been studied.

**Keywords:** motivation, physical education, stress management, psychological foundations, physical exercises.

Физическая культура как роль в установлении индивидуальных качеств усиливается благодаря гуманистическим функциям и возможностям в развитии большого количества основ духовности человека. Высокий результативный принцип выполнения разнообразных физических упражнений, в формате эмоционально окрашенных состязаний, благоприятствует развитию чувств сопереживания, взаимовыручки при осуществлении коллективных работ, ответственности друг за друга для достижения общих целей [6].

Физическая культура – это область, которая способствует укреплению и развитию тела и духа, а также формированию здорового образа жизни. В этой области важно осознавать, что приобретение наилучших результатов невозможно без учета мотивации и психологических аспектов.

В первую очередь, психологическая основа физических упражнений помогает преодолеть отсутствие мотивации. Мотив – это то, что побуждает нас к действию, поступкам и действиям. Это не только определяет наше поведение (например, выбор определенного вида двигательной активности), но и существенно влияет на конечный результат. Если студента привлекает к занятиям по физической культуре позитивный настрой (например, желание стать сильным и ловким), он будет стараться изо всех сил и не нуждается во внешней поддержке. Он понимает, что физические упражнения – главная предпосылка его собственного счастья. Мотив возникает как внутренняя побуждающая сила под воздействием внешних факторов [2].

Чтобы понять, какие факторы мотивируют студентов заниматься физической культурой, было проведено анкетирование среди 50 обучающихся 3-го курса Севастопольского государственного университета. Как показывает статистика, именно в этот период обучения снижается мотивация для занятий по физической культуре.

Целью данного анкетирования было выявить основные мотивационные факторы, влияющие на студентов в отношении занятий физической культурой. Анкета включала ряд вопросов, направленных на выявление следующих аспектов:

1. Количество занятий физической культурой в неделю.
2. Основные цели и мотивы студентов для занятий физической культурой.
3. Источники мотивации студентов.

Результаты анкетирования представлены на рисунках 1, 2 и 3.

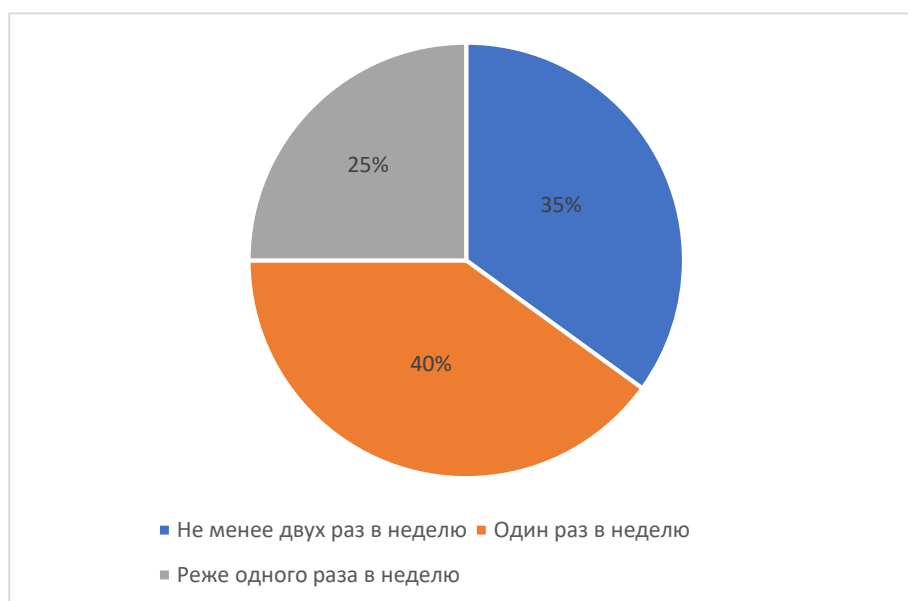


Рис. 1. Количество занятий физической культурой в неделю

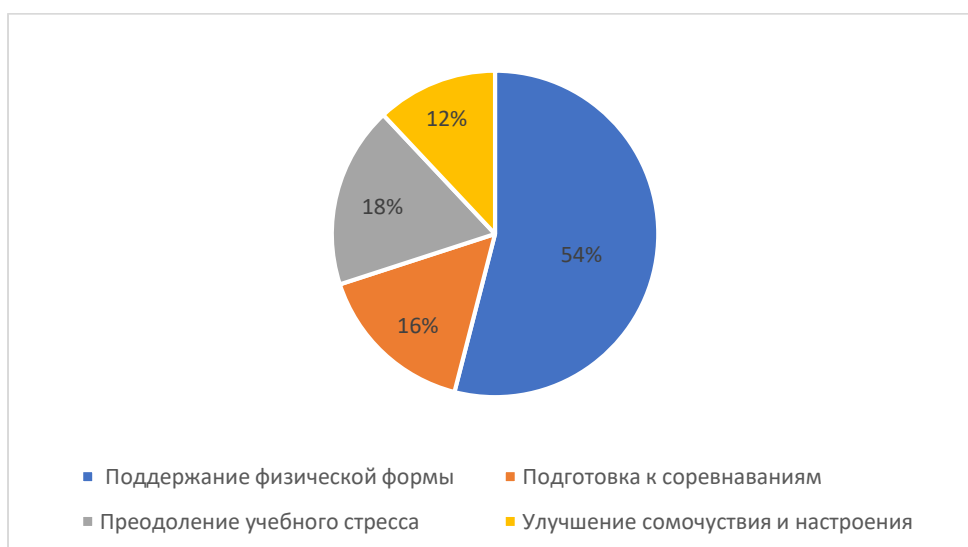


Рис. 2. Основные мотивы студентов для занятий физической культурой



Рис. 3. Источники мотивации для занятий физической культурой

Анкетирование позволило выявить основные мотивационные факторы студентов в отношении занятий физической культурой. Большинство студентов стремятся поддерживать свою физическую форму и здоровье, а также повышать свою физическую подготовку для достижения личных и профессиональных целей. Источниками мотивации для студентов являются друзья, тренеры и достижения в собственной подготовке.

Далее рассмотрим, как психологические основы помогают выработать силу воли и устойчивость. В занятиях физической культурой непременно появляются всевозможные трудности, которые участникам приходится преодолевать. Можно отметить две категории трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности – это трудности, которые возникают из-за специфических препятствий, характерных для данного вида спортивной деятельности. Это могут быть значительные физические нагрузки во время тренировки, плохие погодные условия (ветер, дождь, снег, недостаточное освещение), трудности в выполнении техники упражнений, поломки спортивного инвентаря, присутствие прессы и телевидения, зрителей, негативная реакция окружающих, незнакомое место проведения соревнований и невозможность провести полноценную разминку

Субъективные трудности выражаются в личном отношении спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности. Это могут быть негативные эмоциональные состояния, такие как страх и неуверенность в себе, снижение или повышение мотивации, мысли о первом месте, побитии рекорда или выполнении установленного стандарта [3].

Для преодоления этих трудностей ключевую роль играет развитие волевой сферы спортсмена, или силы воли. Такие качества воли, как настойчивость, бдительность, терпение, смелость, решительность и выносливость, имеют решающее значение для успеха.

В спортивной психологии и педагогике большое внимание уделяется поиску способов развития и укрепления силы воли. Однако многие важные вопросы, имеющие непосредственное практическое значение, все еще остаются нерешенными.

Для достижения желаемых результатов в спорте и в других сферах жизни, таких как работа и учеба, необходимы регулярные тренировки и строгий режим. Они требуют сосредоточенности и настойчивости, чтобы преодолеть все трудности, которые могут возникнуть на пути к успеху [5].

Также наряду с вышеперечисленным, психологические основы в физической культуре играют значительную роль в управлении стрессом и повышении психологической устойчивости. В ходе эволюционного развития люди выработали определенные способы реагирования на стресс. Физиологическая реакция, включая выброс адреналина в кровоток, подготавливает организм к борьбе или бегству. Однако, развивая психологические навыки, сформированные в процессе физического воспитания, человек может научиться эффективно контролировать и управлять своими эмоциями и стрессовыми ситуациями [1].

Занятия спортом положительно влияют на психологический и поведенческий уровень человека. Они помогают организовывать и структурировать деятельность, приводя в порядок действия и мысли. Кроме того, двигательная активность придает чувство контроля над ситуацией, что особенно важно во время стресса, когда человек испытывает недостаток контроля. Занятия спортом также помогают повысить самооценку и уверенность в себе.

В период стресса в нашем организме происходят физиологические изменения, для восстановления которых требуется время. В этот период умеренная физическая активность играет важную роль в улучшении психологического состояния. Это помогает нам пережить неблагоприятные эмоции, не позволяет негативным мыслям полностью захватить нас [4].

Однако при выполнении упражнений в периоды стресса необходимо учитывать важные правила. Прежде всего, необходимо выбрать подходящую физическую активность, которая доставляет удовольствие и не вызывает дополнительного стресса. Это может быть йога, плавание, бег или другое занятие, соответствующее вашим предпочтениям и физическим способностям [5].

Во-вторых, важно уделить время отдыху и восстановлению сил после тренировки. Дайте организму восстановиться и снимите напряжение, чтобы не перегружать его дополнительным стрессом.

Концентрация во время тренировки также играет важную роль. Наблюдение за дыханием, мышечным напряжением и общей работой тела помогает отвлечься от негативных мыслей и переживаний. Этот тип концентрации помогает создать позитивный настрой и повысить эффективность тренировки.

Также важно участвовать в тренировках как индивидуально, так и в группе. Это дает вам возможность почувствовать поддержку, заинтересованность и поделиться опытом с другими людьми, что может побудить вас достичь новых результатов.

Из вышесказанного можно сделать вывод, психологические основы играют важную роль в физическом воспитании. Они помогают преодолевать психологические барьеры, развивают силу воли и терпение, а также помогают контролировать стресс и повышают мотивацию. Понимание и практика основных базовых принципов необходимы для достижения оптимальных результатов в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни.

### **Библиографический список**

1. *Апалькова А. М.* Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. Г. Польшинский, Н. А. Герасимова // Юный ученый. 2018. № 2 (16). С. 140-144.
2. *Бабушкина Г. Д.* Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. СибГУФК, 2007. 270 с.

3. *Гаранина Ж. Г.* Особенности эмоционально-волевых качеств спортсменов / Ж. Г. Гаранина, Д. А. Чернусь // Огарёв-Online. 2018. № 16 (121). С. 4.
4. *Лешкевич С. А.* Важность психологических основ в физической культуре / С. А. Лешкевич, Р. А. Ващенко // Осознание Культуры – залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: материалы XXV Всероссийской научно-практической конференции, Севастополь, 12–13 апреля 2024 года. Севастополь: Рибест, 2024. С. 221-223.
5. *Щербатов Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
6. Физическая культура как основа развития личности студентов / О. В. Коркишко, С. А. Лешкевич, С. Ю. Каргина и др. // Развитие образования. 2020. № 4 (10). С. 16-19.