

### Библиографический список

1. Курбатова, Т.К., Сухрамендо, Е.Д. Повышение уровня физической активности студентов как средство профилактики наркомании / Т.К. Курбатова, Е.Д. Сухрамендо // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». – 2019. – № 11(38).
2. Наркомания – причины, симптомы, диагностика и лечение. – URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/narcologic/narcomania> (дата обращения: 11.04.2023).

*Кравчук А.И.*

### МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Формирование мотивации студентов высших образовательных организаций (далее – вузы) к занятиям физической культурой и спортом является важнейшей задачей, решение которой способствует увеличению количества студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями, ведущими здоровый образ жизни, участвующими в спортивных соревнованиях. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, подготовка физически здоровых специалистов, способных десятки лет сохранять работоспособность и активную жизненную позицию, – это одна из основных задач вузов [3].

Известно, что не все студенты мотивированы на регулярное занятие спортом и посещение занятий по физической культуре.

Существует множество классификаций мотивов к занятиям спортом и физической культурой. В качестве примера рассмотрим классификацию А.Н. Николаева, в которой он выделил шесть групп мотивов [1]:

- достижение высокого результата в спортивной деятельности;
- удовольствие от процесса занятия спортом;
- самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера;
- общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде;
- вознаграждение, льготы, награды, различные поездки, сборы, и т.д.;
- долженствование, сопровождающееся словами: «занимаюсь, потому что так надо».

О.В. Костромина и Д.А. Авдеева выявили у студентов не физкультурного вуза похожие мотивы к занятиям физической культурой и расположили их в порядке значимости [2]:

- коррекция и поддержка телосложения;
- общение со сверстниками;
- положительные эмоции;

развитие и совершенствование физических качеств;  
двигательная активность;  
подвижные игры и развлечения;  
соперничество;  
долженствование;  
физкультурно-спортивные интересы;  
привычки;  
подражание;  
сохранение здоровья;  
интерес к противоположному полу.

М.П. Стародубцев и Т.В. Сапсаева в ходе исследования мотивации студентов в техническом вузе выявили аналогичные мотивы, но порядок их значимости немного отличается. На первом месте оказалось стремление студентов развить физические качества, на втором – коррекция телосложения, на третьем – подвижные игры и развлечения и т.п. На последнем, четырнадцатом, месте также оказался интерес к противоположному полу [5].

В вузах системы МВД России мотивы обучающихся несколько отличаются от приведенных выше. Так, Е.В. Смоляков определил следующую значимость мотивов [4]:

повышение уровня физической подготовленности;  
получение эмоциональной разрядки, использование физических упражнений в качестве активного отдыха;  
корректировка фигуры, снижение веса тела;  
улучшение осанки, походки;  
получение зачета (аттестации) по дисциплине;  
привлекательность для противоположного пола;  
продление активного долголетия;  
повышение авторитета, признание окружающих.

Зная, что движет студентом, можно эффективно устранять факторы, негативно влияющие на мотивацию и, наоборот, усовершенствовать систему форм и методов, способствующих развитию интереса студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и участием в спортивных мероприятиях.

Несмотря на то, что результаты научных исследований несколько отличаются у многих авторов, можно с уверенностью предположить, что факторы, влияющие на мотивацию студентов к занятиям физической культурой одинаковые, а их учет и корректировка будут способствовать положительным результатам повышения мотивации.

Важнейшим фактором, положительно влияющим на мотивацию студентов, является возможность выбора элективных дисциплин по физической культуре и спорту. В настоящее время многие вузы предлагают студентам, с учетом их интересов, на выбор несколько видов спорта.

Практика показывает, что это существенно повышает интерес студентов к физической культуре и увеличивает посещаемость занятий. Однако количество предоставленных направлений остается за вузом и зависит от возможностей материально-технической базы и количества преподавателей (тренеров). Как правило, подобными возможностями обладают крупные вузы.

Оснащение спортивных объектов и состояние оборудования являются важными факторами, влияющими на мотивацию студентов. Качественное оборудование способствует повышению мотивации и, наоборот, устаревшее вызывает неудобства, риск травм и неудовлетворительный результат от занятий. Студенты, занимающиеся в таких залах, могут потерять интерес к занятиям.

Однако важно отметить, что не только качество оборудования, но и его доступность, играет важную роль. Если залы расположены далеко от учебного корпуса или доступ к ним ограничен, то студенты могут отказаться от занятий. Это может быть вызвано не только неудобством, но и дополнительными расходами на транспорт или дополнительное время на дорогу.

Долженствование, как мотив, реализуется, в том числе, в виде необходимости получения оценок, набора минимального рейтинга для зачета по дисциплине «Физическая культура», угрозы отчисления из вуза по причине невыполнения учебной программы (отсутствия зачета по дисциплине). Однако это мера работает только в том случае, если студенты осознают, что она реалистична. Тем не менее, полагаться только на угрозу отчисления, чтобы мотивировать студентов, не следует. Это может вызвать у них негативную реакцию и не привести к долгосрочным положительным результатам.

Некоторые студенты начинают заниматься спортом, чтобы укрепить свою позицию в социальной группе, расширить круг общения. Происходит это иногда в сочетании со стремлением улучшить физическую форму, скорректировать фигуру.

В современном мире все больше студентов вузов в России сталкиваются с необходимостью подрабатывать, чтобы обеспечить свои жизненные потребности. Такое положение оказывает отрицательное влияние на мотивацию заниматься спортом и посещать спортивные клубы.

Во-первых, финансовые трудности ограничивают доступ студентов к спортивным мероприятиям. Платные клубы или спортивные секции для студентов с невысоким доходом становятся недоступными, как и виды спорта, требующие значительных финансовых затрат на экипировку, прокат оборудования, аренду помещений.

Во-вторых, необходимость подрабатывать приводит к тому, что студенты будут вынуждены отказаться от занятий спортом из-за нехват-

ки времени. Сочетание учебы, работы и занятий спортом – сложная задача. Чтобы решить эту проблему, необходимо создавать условия, позволяющие студентам иметь доступ к спортивным мероприятиям и гибко планировать свое время.

Мотивация студентов во многом зависит от общей атмосферы на занятиях, от отношения преподавателя и его методики обучения, от личности преподавателя (тренера) и от качества занятий, которые он проводит. Известно, что многие тренеры способны заинтересовать спортсменов, мотивировать их на плодотворную работу, убедить в необходимости преодолевать трудности и достигать цель.

Соревнования и необходимость подготовки к ним являются дополнительным мотивирующим фактором, способствующим посещению физкультурных и тренировочных занятий. Призовые места выступают как цель, к которой стремится студент, а процесс участия в соревнованиях – как мера оценки эффективности тренировочных занятий. Поэтому для части студентов возможность участия в соревнованиях очень значима, даже если эти соревнования невысокого уровня.

Наоборот, некоторые студенты не стремятся участвовать в соревнованиях, главное для них – это возможность посредством физкультурных занятий сохранить и укрепить здоровье. Такое стремление должно всячески поощряться преподавателями, а подобные настроения – пропагандироваться в студенческой среде.

Пропаганда физической культуры и спорта должна осуществляться разными способами, в том числе, посредством ознакомления студентов с историей жизни и достижений великих спортсменов.

Спортсмены-чемпионы могут стать образцом для подражания у молодых людей, которые хотят достичь спортивных успехов. Жизненные истории великих спортсменов, духовная сила, самодисциплина, профессионализм и трудолюбие могут вдохновить студентов на достижение своих спортивных целей. Кроме того, личности великих спортсменов могут стать примером для студентов не только в спорте, но и в жизни.

Таким образом, мотивация студентов вузов к занятиям физической культурой и спортом – это комплексная работа, которая требует консолидированных усилий всех участников образовательного процесса: руководства вуза, административного аппарата, вспомогательного персонала, преподавателей и, конечно, самих обучающихся.

### **Библиографический список**

1. Васильева, Л.Б. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Л.Б. Васильева // Международный академический вестник. – 2018. – № 1-1 (21). – С. 11-13.

2. Костромина, О.В. Пути мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / О.В. Костромина, Д.А. Авдеева // Наука и практика в образовании : электронный научный журнал. – 2003. – Т. 4. № 2. – С. 88-93.

3. Панов, Е.В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в условиях вуза / Е.В. Панов // Студенческое спортивное движение: состояние, проблемы и перспективы развития. – 2013. – С. 260-261.

4. Смоляков, Е.В. Повышение мотивации курсантов к занятиям физической культурой и спортом / Е.В. Смоляков // Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России. – 2017. – С. 270-274.

5. Стародубцев, М.П. Организационные аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев, Т.В. Сапсаева // Человек и образование. – 2022. – № 2. – С. 71-77.

*Михалева Е.А., Толмачева Е.В., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К.*

#### **ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОСНОВА УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА**

В настоящее время очень важно, чтобы дошкольники росли здоровыми, физически развитыми. Родителям необходимо справиться с задачей обеспечить детей движениями. Повышение двигательной активности детей является главной основой улучшения состояния здоровья каждого дошкольника.

Чаще всего бывает, что дети впервые встречаются с физической культурой только в детском саду. Воспитатели нередко встречают детей, которые уже в два года упитанные, малоподвижные и незакаленные. Бывают ситуации, когда отношение детей к зарядке вначале и в конце недели противоположны в силу того, что в домашних условиях родители не поддерживают двигательный режим детского сада.

Некоторые родители считают, что за пять дней под руководством воспитателей дети позанимались физическими нагрузками достаточно, в выходные можно и отдохнуть, после чего обеспечивают детям покой с самого утра, сладости, телевизор, интернет.

После выходных такие дети возвращаются в сад вялыми, едят без аппетита. У воспитателей с такими детьми возникает необходимость начинать все сначала. А ведь и интернет может помочь в организации двигательной деятельности, если, например, найти веселую зарядку и выполнить ее вместе с ребенком.