

**Кон София Евгеньевна**, студент,  
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской  
авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова,  
Санкт-Петербург

## ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

**Аннотация:** Занятия физкультурой являются важным аспектом всестороннего развития студентов. Однако в последнее время наблюдается снижение мотивации студентов к этим занятиям. В статье рассматривается проблема, препятствующая формированию устойчивой мотивации студентов к физической активности.

**Ключевые слова:** Мотивация, спорт, физическая активность, здоровье, студенты.

Занятия физкультурой оказывают значительное влияние для здоровья и благополучия студентов. Они не только улучшают физическое состояние, но и способствуют развитию когнитивных функций. А также влияют на психологическое состояние человека, снижая уровень стресса. Однако в последнее время у обучающихся снижается желание заниматься физической культурой, что вызывает беспокойство.

Существует ряд факторов, препятствующих студентам вести активный образ жизни. Прежде всего, преобладание сидячей работы, использование гаджетов и виртуальных развлечений, недостаток времени приводят к уменьшению естественной двигательной активности. Современные технологии и урбанизация привели к тому, что учащиеся проводят больше времени в сидячем положении, что негативно сказывается на их физическом здоровье и мотивации к занятиям физкультурой. Помимо уже упомянутых факторов, существует множество других факторов, поэтому важно понять, что мешает студентам заботиться о своём здоровье.

Таким образом, среди основных причин, по которым молодые люди не уделяют внимание спорту, можно выделить следующие:

1. Нехватка свободного времени, высокая загруженность на работе, учёбе или в домашних делах
2. Несоответствие программ интересам студентов и отсутствие индивидуального подхода в обучении
3. Проблемы со здоровьем
4. Недостаток финансов и доступность спортивных секций
5. Слабая сила воли и отсутствие мотивации

Эти причины можно считать достаточно серьёзными, чтобы игнорировать занятия спортом, поэтому для того, чтобы сформировать мотивацию и правильно организовать своё время, нужно найти другие причины, которые будут способствовать укреплению здоровья и занятиям спортом.

Из анализа научной и учебно-методической литературы, выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе: психолого-значимые мотивы, воспитательные мотивы, статусные мотивы, культурологические мотивы [2, 3, 4, 5].

1. Психологически значимая мотивация:
  - Физическая активность явно улучшает психическое самочувствие.
  - Физические упражнения укрепляют уверенность в себе, снижают эмоциональный стресс, смягчают последствия тревоги, помогают отвлечься от негативных мыслей, снимают умственную усталость и улучшают когнитивные функции.



- Специальные упражнения служат эффективными инструментами для управления негативными эмоциями и их нейтрализации.

2. Мотивация к обучению:

- Участие в занятиях физической культурой и спортом развивает важнейшие личностные качества, включая самодисциплину, саморегуляцию и самоэффективность.

- Постоянная вовлеченность способствует развитию таких важных морально-волевых качеств, как настойчивость, дисциплина и жизнестойкость.

- Важно добавить, что спорт может способствовать воспитанию патриотизма и гражданской ответственности.

3. Статусные мотивы:

- Повышение жизнестойкости: Развитие физических качеств увеличивает жизнестойкость подростков и молодежи.

- Повышение личного статуса: Успехи в спорте могут повысить личный статус в обществе и среди сверстников.

- Увеличение потенциала жизнестойкости в конфликтных ситуациях: Физическая подготовка может повысить уверенность в себе и способность решать конфликты.

4. Культурологические мотивы:

- Влияние культуры и общества: Формирование потребности в занятиях физкультурой происходит под влиянием культуры, средств массовой информации, общества и социальных институтов.

Эффективные стратегии мотивации требуют индивидуального подхода, учитывающего индивидуальные различия и использующего различные методы. Следовательно, Мотивация к физической активности многогранна и определяется рядом факторов (возраст, пол, социально-экономический статус, личные интересы и ценности).

Для оптимизации развития мотивации и положительного отношения студентов к физической культуре в педагогических вузах в соответствии с общими целями предмета были предложены следующие психолого-педагогические условия вследствие изучения литературы:

1. Повышение значимости физического воспитания требует двустороннего подхода: дифференцированного подхода, учитывающего индивидуальные потребности учащихся, и деятельностного подхода, предусматривающего вовлечение всех учащихся в разнообразные спортивные мероприятия для повышения мотивации к их занятиям.

2. Уникальный характер дисциплины "Физическая культура" требует проведения внеклассных мероприятий, которые в идеале должны быть запланированы на вторую половину дня, чтобы лучше удовлетворить потребности учащихся.

3. Приведение структуры занятий физической культурой и спортом в высших учебных заведениях в соответствии с направленностью и содержанием профессиональной подготовки студентов, чтобы наилучшим образом подготовить их к будущей карьере.

4. Позитивное взаимодействие преподавателя и студента во время занятий, семинаров и конференций помогает студентам по-новому оценить ценность физической культуры, осознавая ее не просто как необходимость, но и как инструмент укрепления здоровья, личностного развития, образования и профессионального роста.

5. Для укрепления физической культуры личности необходимо более активное участие в университетском спортивном клубе.

Подводя итог, можно сделать вывод, что для эффективной мотивации студентов к занятиям физкультурой в педагогическом вузе необходимо использовать дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей студентов, включать разнообразные виды физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивать взаимосвязь



физического воспитания с будущей профессией, проводить занятия во внеучебное время и в спортивном клубе вуза, а также способствовать переоценке ценности физической культуры посредством позитивного взаимодействия учителя и ученика.

*Список литературы:*

1. Бауэр В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей – М., 1987. – 23 с.
2. Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки – М., 1990. – 84 с.
3. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре – Краснодар, 1998. – 39 с.
4. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования – Казань: 1999. – 349 с.
5. Слостенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2007. – 567 с.

