



**ПГУ
ФК
СИТ**

Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма

Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов вузов

Губайдуллин Ильнур Раисович

Аспекты человеческого поведения



```
graph TD; A[Аспекты человеческого поведения] --> B[Регуляция: Чувства, восприятие, память, воображение, внимание, мышление, способности, темперамент, личность и эмоции]; A --> C[Мотивация: Потребность, нужда, мотив, цели, задачи, стимулирование, интерес, желание, намерение и страсть];
```

Регуляция:

Чувства, восприятие,
память, воображение,
внимание, мышление,
способности,
темперамент, личность и
эмоции

Мотивация:

Потребность, нужда,
мотив, цели, задачи,
стимулирование,
интерес, желание,
намерение и страсть

Потребность - это внутреннее напряжение, которое направляет деятельность на получение того, что необходимо для нормального функционирования тела и разума.



Нужда - это объективная необходимость. Как правило, человек может не осознавать или не переживать этого.



Мотив – это инициатива к деятельности, побуждение к действиям и поведению, это материальный или идеальный предмет, а его достижение - предмет деятельности.



Этапы формирования мотива:

1. Мотив начинается с появления спроса, а спрос на что-то сопровождается эмоциональным беспокойством и неудовлетворенностью.

2. Постепенное осознание мотива: сначала осознание причины эмоциональной неудовлетворенности, затем объекта, который удовлетворяет эту потребность и удовлетворяет ее (формируя желание), а затем осознание, как с его помощью можно достичь ожидаемого результата.

3. Энергетическая составляющая мотива реализуется в реальных действиях.



Цели - это осознанные результаты, и их реализация определяется действиями, связанными с деятельностью, отвечающей насущным потребностям.

Человек верит, что цель - это идеальный образ будущего, самый последний предсказуемый результат его деятельности.



Понятие «**задача**» в психологии используется для определения объектов, относящихся к трем различным критериям:

1. К цели поведения субъекта;
2. К требованиям, предъявляемым к предмету;
3. К ситуации, которая включает в себя цели и условия для достижения целей;



Стимулирование понимается как внешняя мотивация деятельности человека. Действие стимулирования опосредовано разумом человека, его взглядами, чувствами, интересами, желаниями и т.д.

В психологии это не эквивалентно мотивации, хотя в некоторых случаях это может быть преобразовано в мотивацию.



Интерес - это реальная причина для действий, а именно то, что человек считает особенно важным. Интерес определяется как положительное оценочное отношение человека к своей деятельности.



Если потребность не может быть удовлетворена при определенных обстоятельствах, но эта ситуация может быть создана, тогда направление сознания на создание ситуации - это **желание**.

Наличие четкого представления о необходимых средствах и методах действий - это **намерение**.



Страсть - это разновидность стремления.

Это непрерывное эмоциональное стремление к объекту, потребность в котором превосходит другие потребности и обеспечивает определенное направление для всей человеческой деятельности. Состояние страсти переживается остро и бурно.

Однако страсть, в отличие от импульсивных действий, регулируется волей, целью которой является достижение заранее определенной цели.



Мотивация - это побуждение, которое вызывает активность и определяет ее направление.



Мотивация к занятиям физической культурой - это комплекс личных мотивов, которые направлены на достижение и поддержание наилучшего уровня физического здоровья и работоспособности.



Внутренняя мотивация (процессуально-содержательная) – обусловленность поведения личности факторами, которые непосредственно не связаны с влиянием среды и физиологическими потребностями организма.

Внешняя мотивация – влияние (в основном оперативное, срочное) на поведение личности со стороны других лиц с целью инициации мотивационного процесса, вмешательства в ее действия.

Положительная и отрицательная мотивация – соответственно, мотивация основанная на положительных стимулах называется положительной мотивацией, а основанная на отрицательных стимулах называется отрицательной мотивацией.

Положительное отношение к занятиям физической культурой является результатом внутренней мотивации, которая формируется, когда мотивация и цели студента соответствуют.



Слишком сложные или слишком легкие модели внешней мотивации могут привести к неудовлетворительным результатам, внутренняя мотивация и интерес не формируются, в первом случае появляются беспокойство и неуверенность в себе, а во втором - скука и безразличие.



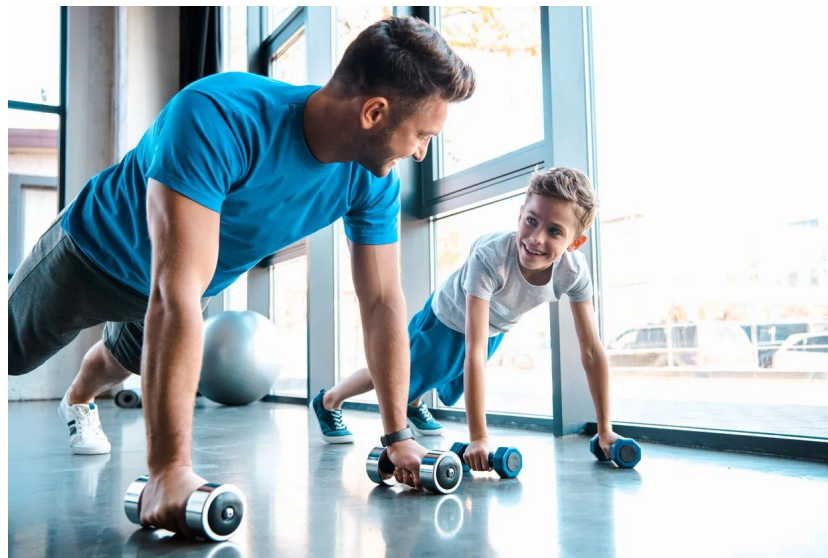
При благоприятной реализации мотивации и целей, учащиеся удовлетворены результатами, вдохновлены успехом и надеются проявить инициативу для продолжения занятия.

Когда студенты получают удовлетворение от процесса и от характера отношений с преподавателями и другими студентами, формируется внутренняя мотивация.



Процесс формирования интереса к спорту и занятиям физической культурой – это многоступенчатый процесс: от первичных знаний гигиены и навыков (в детстве) до углубленного физического воспитания.

И психофизиологических знаний о спортивных методах совершенствования.



Самомотивация - рациональное объяснение человеком причин действия, указывая на социально приемлемые ситуации, побуждая выбрать конкретное действие. Благодаря самомотивации студент может оправдывать свое поведение и действия таким образом, чтобы они соответствовали социально приемлемому поведению в этих ситуациях и его личным нормам.



Мотивация к физической активности - это особое состояние личности, направленное на достижение наилучшего уровня физической подготовки и работоспособности.



Чтобы сформировать положительное отношение у студентов к занятиям физической культурой в вузе, необходимо создать следующие психолого-педагогические условия:

1. Необходимо выявить взаимосвязь физического воспитания с профессиональной ориентацией студента;

2. Для того чтобы удовлетворить потребности занимающихся физическими упражнениями, требуется поощрение физической активности учащихся в обычной жизни и свободное время; требуется поддержка практических мер с помощью социальных опросов, оценок и научных исследований.

Могут учитываться социальный, мотивационный, половой, материальный и временной аспекты.

Методы формирования мотивации к физической культуре и спорту:

1. Блок музыкальной составляющей, использование музыкального сопровождения в ходе занятия;
2. Метод применения нестандартных упражнений, например, применение сложно координированных упражнений как с предметами, так и без них, использование сочетаний различных упражнений, работа со скакалками.
3. Игровой и соревновательный метод, сочетание различных элементов подвижных и спортивных игр, эстафет, спортивно-массовые мероприятия и др.

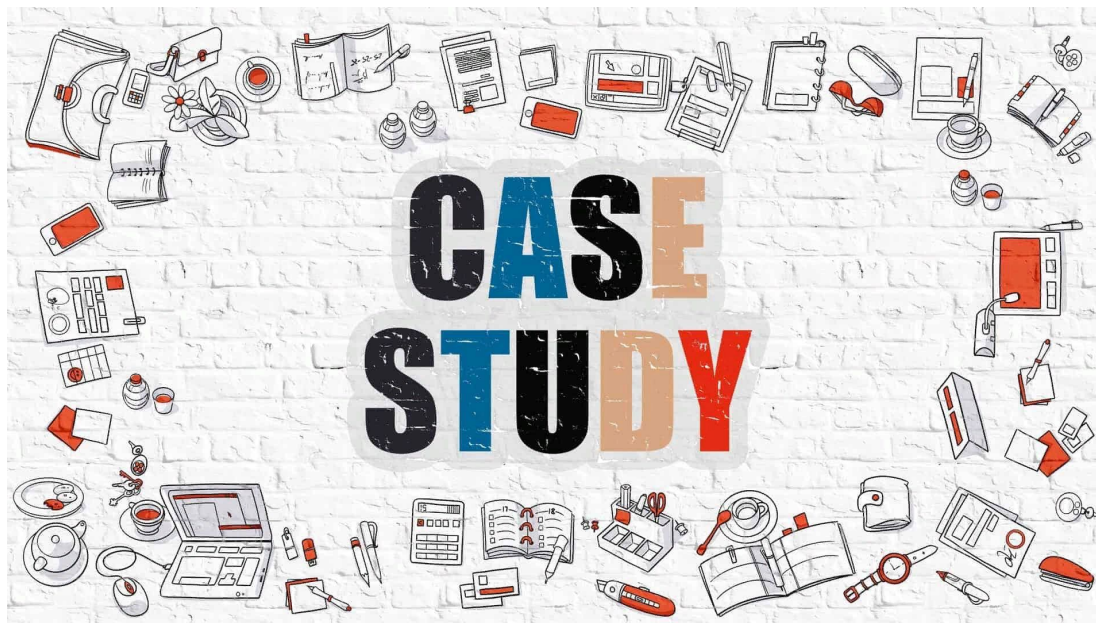
Основная работа преподавателя физической культуры должна быть направлена на выработку у студентов желательных фиксированных установок положительного отношения к физическим упражнениям, на повышение значимости физической культуры и спорта в их сознании, на формирование сознательности и активности у студентов к физкультурно-спортивной деятельности.



Например, проведение таких мероприятий как:

- Совместный просмотр фильмов о спорте, великих спортсменах или научных материалов о важности физической активности в жизни человека. Обсуждение материалов, обмен мнениями со студентами;
- Проведение семинаров о пользе двигательной активности с профессиональными тренерами или спортсменами;
- Проведение студенческих марафонов, где принять участие могут все желающие студенты вуза и преподаватели.





Мотивация к занятиям по физической культуре и спорту

Внутренняя

Получить зачет (автомат)
Общение
Выполнение нормы двигательной
активности
Обучение
Улучшение физической формы
Улучшения самочувствия
Конкурентоспособность
Дисциплина

Внешняя

Преподавательский подход к
обучению
Место проведение занятий
Оборудование и инвентарь
Пропаганда здорового образа жизни
Буллинг
Приоритетность
Социальное отношение к физической
культуре, как к учебному предмету

Подведение итогов

