**Мотивация студентов к занятиям физической культурой**

***Уткина Алёна Владимировна, преподаватель***

***ГБПОУ «Дзержинский техникум бизнеса и технологий»***

Значение спорта, как общественной ценности, не изменяется и не подвергается сомнению. Спорт является профилактикой от многих заболеваний, а сейчас особенно остро стоит вопрос здоровья населения.

К сожалению, большинством людей ценность здоровья осознается тогда, когда оно находится под серьезной угрозой. Данная ситуация обусловлена и такой причиной, как не сформированность мотивационно-ценностных установок на здоровый образ жизни. Отсюда следует, что забота о здоровье есть важнейшая задача в деле подготовки специалистов.

Студенты составляют основной трудовой запас страны, именно они в дальнейшем будут формировать нацию. У большинства студентов отношение к физической культуре носит в большей степени пассивный характер, а некоторые и вовсе негативно относятся к занятиям физическими упражнениями, считая спорт лишней тратой времени. Такие результаты можно объяснить субъективными и объективными факторами.

К субъективным факторам относят:

− личностные качества человека, такие как лень, безвольность, пассивность, его нежелание заниматься спортом;

− отсутствие наглядного примера родителей и традиций здорового образа жизни в семье.

К объективным факторам относят:

− недостаток финансирования программ развития физической культуры и спорта со стороны государства (слаборазвитая материальная спортивная база);

− слабое состояние здоровья занимающихся, множество медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой;

− содержание занятий, нагрузка учебного плана, частота проведения занятий, личность преподавателя, его подход к преподаванию и неспособность заинтересовать студентов;

− отношение студентов к спорту, только как к дисциплине в университете, отсутствие должной мотивации, непонимание ценностей и функций спорта и неверное определение места физической активности в их жизни.

Отсюда можно сделать вывод, что в настоящее время место физической культуры в системе культурных ценностей студенческой молодежи не соответствует ее значению в качестве одного из важнейших показателей общей культуры студентов. Но на сегодняшний день обозначилась важная проблема формирования у студентов мотивов к спортивной деятельности.

Мотив – это внутренняя движущая сила, побуждающая человека к действию. Мотивация к физической деятельности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Невозможно в один момент сформировать интерес к занятиям спортом, необходимо постепенное, планомерное вовлечение в деятельность, начиная с основ, таких как понятия здоровья и важности здорового образа жизни, заканчивая глубокими теоретическими знаниями о физиологии человека и интенсивными физическими нагрузками.

Существует несколько групп мотивов к занятиям физической культурой. Выделим из них те мотивы, которые по нашему мнению являются наиболее значимыми для современного студента:

− Оздоровительные мотивы

Для многих людей спорт остается одним из основных способов укрепления здоровья и поддержания тела в хорошей форме. Именно регулярные занятия физической активностью оказывают положительное воздействие на организм, способствуют укреплению его иммунитета. Особенно сильное воздействие оказывается на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Физическая активность помогает организму перестроиться, дает человеку возможность снять напряжение от выполнения однообразной работы, после тяжелого учебного или рабочего дня, сменить вид деятельности, избавиться от стресса;

− Мотив дружеской солидарности и коммуникации

Желание проводить как можно больше времени с друзьями, общаться со сверстниками подталкивает человека к занятиям спортом, особенно, если этот вид спорта носит командный характер. Игра в команде, совместная деятельность сближают и позволяют улучшить коммуникативные способности, найти новых друзей, наладить отношения в студенческой группе;

− Эстетические мотивы

Как бы многие не спорили, но внешний вид имеет огромное значение даже при приеме на работу, первое впечатление считается очень важным, поэтому необходимо, чтобы оно было положительным. Чтобы выглядеть хорошо, скорректировать недостатки фигуры, развить гибкость и пластичность, необходимы регулярные физические нагрузки;

− Сопернические мотивы

Стремление самоутвердиться, стать лидером, победить соперника и быть первым в какой-то деятельности так же может стать мощной мотивацией для занятий физической культурой. Спорт позволяет реализовать себя, выработать силу воли, концентрацию, самоконтроль, помогает справиться с комплексами и страхами, отвлекает от неприятных мыслей;

− Культурологические мотивы

Благодаря социальным сетям и средствам массовой информации сейчас отмечается рост популярности физической активности. Если еще недавно курение и увлечение спиртными напитками говорило о статусе человека, позволяло ему выглядеть лучше в глазах других, то теперь становится модным заниматься спортом, и все больше молодежи поддерживает идею активного отдыха, здорового образа жизни и правильного питания. Молодые люди стремятся быть похожими на знаменитых спортсменов, не только болеют за сборную нашей страны, за любимые команды других стран на чемпионатах, но и сами активно вступают в спортивные секции или просто занимаются спортом для собственного удовольствия;

− Административные мотивы

У каждого человека спорт в жизни играет свою роль. Для некоторых физическая культура остается лишь обязательной для посещения дисциплиной, установленной учебной программой, по которой необходимо получить зачет, чтобы успешно сдать сессию и продолжить дальнейшее обучение в техникуме по своей специальности.

В ходе нашей работы со студентами, выяснилось, что большинство из них не занимаются дополнительными видами физической активности, а предпочитают посещать только занятия физической культурой в техникуме, так как они являются обязательными. Также многие не понимают, что хорошая физическая подготовленность может помочь в дальнейшей жизни, в частности, в работе в качестве молодого специалиста. У наших обучающихся преобладают административные методы (необходимость получить зачет), что является тревожным показателем, т.к. большинство студентов не заинтересованы в занятиях физической культурой и посещают занятия только потому, что так установлено программой.

В ходе моей работы в техникуме были сделаны следующие выводы, касающиеся способов мотивирования студенческой молодежи, которые мы пытаемся внедрить:

1. Индивидуальный и дифференцированный подход к обучающимся

Двухразовые или одноразовые занятия в неделю не могут создать базис устойчивой адаптации организма к мышечной работе. Когда занятия направлены только на выполнение установленного плана, преобладает нормативный подход и отсутствует индивидуальный, а во главу угла ставят только внешние показатели, это только отрицательно сказывается на мотивации. Попытка подогнать личность студента под какие-то усредненные показатели ведет к тому, что студенты не справляются с нагрузкой и из-за этого могут пропускать занятия. Это негуманистический принцип воспитания, от которого нужно отказываться. Поэтому мы, как преподаватели стараемся применить к студенту индивидуальный подход с учетом всех особенностей физического и психологического развития ребенка.

1. Разнообразие кружков и секций, личный пример

Мы предоставляем студентам возможность работы не только по действующей программе, но и в кружках секциях, так как возможности выбрать интересующий их вид спорта повышает эффективность и результативность занятий физической культурой. Важно, чтобы выбор направлений был достаточно широким, позволяющим каждому найти занятие, соответствующее интересам и уровню физической подготовки. Кроме того, в наших секциях мы стараемся подавать личный пример, что положительно влияет на развитие еще большего интереса у студентов.

1. Поощрение студентов

Обучающимся, которые защищают честь техникума на различных соревнованиях руководство техникума выделяет прибавку к стипендии. Фотографии победителей и призеров соревнований мы размещаем на стенде лучших спортсменов, который обновляется каждый год.

1. Проведение массовых спортивных мероприятий

Необходимым на наш взгляд является проведение различных мероприятий спортивно-оздоровительного характера, которые могли бы заинтересовать студентов, помочь им проявить себя. Поэтому ежегодно у нас проходит Спартакиада, включающая в себя соревнования по различным видам спорта, а также различные Дни здоровья.

1. Использование современных образовательных технологий на занятиях

В формировании потребности у студентов в физической культуре необходимо развивать личностный и деятельностный подход, провести оптимизацию и интенсификацию учебно-тренировочного процесса, применять современные методы ( игровой метод, включение в программу нетрадиционных видов физической культуры) и теории обучения и всестороннего развития личности молодого специалиста. Данный подход позволяет в максимальной степени раскрыть способности каждого студента, а так же удовлетворить его интерес и потребность в физической активности, обеспечив его доступом к различным видам физической культуры.

Организацию большого выбора секций и спортивных мероприятий сложно провести без хорошей материальной базы, отсутствие которой действительно подмечают не только студенты, но и преподаватели. Даже подготовка к ГТО невозможна без тира или стадиона, где студенты могут тренироваться в беге или кататься на лыжах. Отремонтированные спортивные залы, оснащенные всем необходимым для занятий, а так же раздевалки и душевые, наоборот, привлекают студентов. Отсюда возникает необходимость большего финансирования не только по решению руководства техникума, но и со стороны государства.

Пропаганда спорта может положительно воздействовать на студентов, убедить многих, что физическая культура – это не просто занятия, необходимые для посещения, но так же эффективный способ для реализации и саморазвития. Техникум должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества.