

УДК 378.174:796.011.1
DOI 10.33514/1694-7851-2024-1-24-31

Амантурова Н.Б.

магистрант

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

amanturovanazima7@gmail.com

Арзыбекова Н.Н.

окуутуучу

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

nazyraarzybekova7@gmail.com

СТУДЕНТТЕРДИ ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАКТАРЫНА ШЫКТАНДЫРУУ (МОТИВАЦИЯ) БОЮНЧА ИНСАЙТЫ

Аннотация: Студенттердин дене тарбиясына мотивациясын калыптандыруу маанилүү милдеттердин бири, анткени окуучулардын физикалык активдүүлүгүнүн аздыгы алардын ден соолугуна терс таасирин тийгизүүчү олуттуу жагымсыз фактор болуп саналат. Ден соолуктун начарлашынын жана организмдин абалынын ар кандай четтөөлөрүнүн санынын көбөйүшүнүн эң маанилүү фактору болуп тарбиялык иштердин өтө жогорку интенсивдүүлүгү саналат. Четтөөлөрдүн себептери кыймылсыз жашоо образы (гиподинамия), физикалык бошобой туруп терс эмоциялардын топтолушу, окуу жүктөмүн көтөрө албоо, туура эмес тамактануу, уйкунун бузулушу, окуучулардын ден соолугуна кайдыгер мамилеси – валеологиялык сабаттуулуктун жоктугу, ошондой эле үзгүлтүксүз дене тарбия жана спорт үчүн аз мотивация. Дене тарбия мүмкүн болуучу оорулардын алдын алуунун эффективдүү куралы катары илгертен эле таанылган, бирок, маанилүү психологиялык компонентсиз – мотивациясыз спорттук жана эс алуу иш –чараларында ийгиликке жетүү оңой эмес. Изилдөөнүн автору мотивациянын түрлөрүнүн классификациясын сунуштайт, анткени алардын өзгөчөлүктөрүн түшүнүү ар кандай артыкчылыктары жана жөндөмдүүлүгү бар студенттерди дене тарбия сабагына активдүү катышууга жана сапаттуу тапшырмаларды аткарууга тартууга жардам берет.

Негизги сөздөр: дене тарбия, мотивация, студенттер, калыптандыруу, ден соолук, спорт, дене тарбия, жашоо образы.

Амантурова Н.Б.

магистрант

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

amanturovanazima7@gmail.com

Арзыбекова Н.Н.

преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

nazyraarzybekova7@gmail.com

ИНСАЙТЫ В МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов является одной из важных задач, ведь низкая двигательная активность среди студентов является серьезным неблагоприятным фактором, отрицательно сказывающимся на их здоровье. Важнейшим фактором ухудшения здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма является очень высокая интенсивность учебного труда. Причинами отклонений могут быть малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима сна, безразличие студентов к своему здоровью – отсутствие валеологической грамотности, а также низкая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом [Занятия физической культурой уже давно признаны эффективным инструментом профилактики возможных заболеваний, однако без важного психологического компонента – мотивации, достигнуть успешности в спортивно –оздоровительных мероприятиях непросто. Автор исследования предлагает классификацию типов мотивации, поскольку понимание их специфики поможет привлечь учащихся с различными предпочтениями и способностями к активному участию в занятиях по физической культуре и качественному выполнению заданий.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, студенты, формирование, здоровье, спорт, физическая культура, образ жизни.

Amanturova N.B.

Master's student

Kyrgyz State University named after. I. Arabaev

Bishkek c.

amanturovanazima7@gmail.com

Arzybekova N.N.

teacher

Kyrgyz State University named after. I. Arabaev

Bishkek c.

nazyraarzybekova7@gmail.com

INSIGHTS IN MOTIVATING STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES

Abstract: Forming motivation for physical education among students is one of the important tasks, because low physical activity among students is a serious unfavorable factor that negatively affects their health. The most important factor in the deterioration of health and the increase in the number of various deviations in the body's condition is the very high intensity of educational work. The causes of deviations may be a sedentary lifestyle (hypodynamia), accumulation of negative emotions without physical release, inability to cope with the academic load, unhealthy diet, sleep disturbances, indifference of students to their health – lack of valeological literacy, as well as low motivation for regular physical education. and sports [Physical training has long been recognized as

an effective tool for the prevention of possible diseases, however, without an important psychological component – motivation, it is not easy to achieve success in sports and recreational activities. The author of the study proposes a classification of types of motivation, since understanding their specifics will help attract students with different preferences and abilities to actively participate in physical education classes and perform high –quality tasks.

Key words: physical education, motivation, students, formation, health, sports, physical culture, lifestyle.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов является важной задачей в современном образовательном процессе. В современном мире, где проведение большей части времени за компьютерами и гаджетами стало для многих студентов нормой, необходимо активно поощрять занятия физической активностью.

Одним из ключевых аспектов при формировании мотивации является понимание студентами важности физической культуры для общего благополучия и здоровья. Физическая активность способствует улучшению физического и психического состояния, укрепляет иммунную систему, повышает энергию и концентрацию студентов. Кроме того, регулярные занятия спортом помогают снижать уровень стресса и тревожности, что особенно актуально в период сессий и экзаменов [3].

Однако, чтобы студенты начали проявлять интерес и мотивацию к занятиям физической культурой, необходимо создать условия, которые позволят им наслаждаться процессом и ощущать результаты своих усилий. Важно предлагать разнообразные виды физической активности, учитывать индивидуальные предпочтения и возможности каждого студента. Это может быть командный спорт, фитнес, йога, танцы или любые другие виды, которые будут вызывать интерес и радость у студентов. Проблема низкой физической активности оказывает негативное влияние на здоровье студентов. Хотя проведение спортивных мероприятий уже известно, как профилактическое средство для предотвращения возможных заболеваний, эффективность таких мероприятий невысока без важного психологического аспекта – мотивации личности. Автор исследования предлагает классификацию типов мотивации, чтобы привлечь студентов с разными предпочтениями и способностями к активным занятиям физической культурой и выполнению заданий на высоком уровне [1].

Современный образ жизни характеризуется низким уровнем физической активности, сочетающимся с большой психологической нагрузкой, стрессом и неправильным питанием. Мышечная активность, которая помогает организму сопротивляться неблагоприятным воздействиям, теряет свою популярность и востребованность.

Студенты являются одной из самых уязвимых групп населения, так как интеллектуальная нагрузка на них резко увеличивается в течение короткого промежутка времени, что приводит к малоподвижному образу жизни. Отсутствие физической активности ведет к снижению работоспособности, психологическим расстройствам и проблемам в обществе. В то же время студенты являются профессиональным потенциалом нашей страны, и от их здоровья сегодня зависит благополучие государства в будущем.

Именно поэтому дисциплина "физическая культура" входит в обязательный список гуманитарных предметов в образовательных учебных учреждениях. Путем правильного подбора комплекса физических упражнений с учетом специализации студентов, их

потребностей и физиологических особенностей можно улучшить состояние здоровья студентов и развить их личностные качества [4].

Однако, даже с применением самых инновационных методик преподавания физической культуры, программа курса не будет успешной, если у студентов отсутствует мотивация хотя бы для посещения занятий и добросовестного выполнения упражнений и рекомендаций преподавателя.

Наличие мотивации у студентов позволяет повысить эффективность физкультурно – спортивных мероприятий внутри и за пределами университета. Мотивация для физической активности — это одно из специфических психологических состояний, которое направлено на достижение желаемого результата с повышением уровня физической подготовленности и работоспособности. Повышение мотивации напрямую связано с развитием интереса студентов к физкультурной и спортивной деятельности. Оба эти процесса происходят последовательно — это комплекс действий разного уровня сложности – от поиска информации о личной гигиене до понимания нейрофизиологических компонентов.

Исследователи выделяют перечень основных типов мотивов, которые стимулируют студентов регулярно посещать занятия физической культуры и качественно выполнять упражнения [2, 5, 6, 8].

В современном мире, где технологии и сидячий образ жизни становятся все более распространенными, студенты часто сталкиваются с проблемой отсутствия мотивации к занятиям физической культурой. Однако важно осознать, что активный образ жизни играет ключевую роль в поддержании нашего здоровья и благополучия в долгосрочной перспективе.

Чтобы сформировать интерес студентов к занятиям физической культурой, необходимо представить им не только физические преимущества, но и психологические и социальные выгоды. Давайте рассмотрим несколько факторов, которые могут стать ключевыми в инсайтах в мотивацию студентов.

Во –первых, студенты должны понять, что физическая активность помогает улучшить концентрацию и продуктивность в учебе. Исследования показывают, что упражнения, особенно на свежем воздухе, способствуют росту мозговой активности, улучшению памяти и способности к концентрации. Таким образом, занятия физической культурой могут стать дополнительным средством для достижения академического успеха.

Во –вторых, физическая активность помогает управлять эмоциональным стрессом и поддерживать хорошее психологическое состояние. Упражнения высвобождают эндорфины – гормоны счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень тревожности и депрессии. Это особенно важно для студентов, которые часто испытывают давление и стресс из –за обязательствами в учебе.

В –третьих, занятия физической культурой способствуют формированию социальных связей и командного духа. Участие в групповых занятиях или спортивных мероприятиях предоставляет студентам возможность встречаться и общаться с единомышленниками. Это помогает построить новые дружеские отношения, улучшить коммуникативные навыки и развить чувство принадлежности к коллективу.

Оздоровительные аспекты — это незаменимая составляющая нашей жизни, которая играет важную роль в нашем физическом и психическом благополучии. Забота о своём здоровье становится всё более актуальной в современном мире, где у нас есть доступ к

огромному количеству информации и ресурсов, помогающих нам поддерживать и улучшать своё здоровье.

Одним из ключевых аспектов поддержания оздоровительного образа жизни является правильное питание. Сбалансированная диета, состоящая из разнообразных продуктов, обеспечивает нам необходимые питательные вещества и минералы для нормального функционирования организма. Кроме того, употребление свежих овощей и фруктов, а также ограничение потребления вредных продуктов, помогает укрепить наш иммунитет и улучшить работу всех органов системы.

Регулярные физические упражнения также неотъемлемая часть здорового образа жизни. Активность помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить общую физическую форму и способствует выработке гормонов счастья. Бег, плавание, йога или другие виды физической активности — каждый может выбрать то, что ему по душе и вписывается в его режим дня.

Психологическое здоровье также не менее важно, чем физическое. Стресс и негативные эмоции могут негативно сказываться на нашем общем самочувствии, поэтому важно научиться расслабляться и находить позитивные моменты в жизни. Практика медитации, занятия хобби, общение с близкими и друзьями — все это помогает нам справиться со стрессом и поддерживать эмоциональное равновесие.

В целом, поддержание оздоровительного образа жизни требует от нас участия и самодисциплины. Инвестиции в своё здоровье точно оправдывают себя, ведь только будучи здоровыми и энергичными, мы сможем полноценно наслаждаться каждым мгновением жизни. Угроза заболеваний и ухудшения здоровья является одним из главных аргументов для занятия физической культурой. Современная молодежь признает то, что физическая активность положительно влияет на организм человека и является важным элементом в профилактике различных заболеваний. В список возможных угроз при низкой активности входят и профессиональные заболевания, что стимулирует будущих специалистов быть заинтересованными [1, 7].

Мотивы функциональной активности. Однообразие и монотонность приводят к снижению активности в любой сфере жизни. Физический труд, связанный с повторяющимися однообразными движениями, быстро приводит к уменьшению работоспособности. Непрерывная интеллектуальная деятельность в течение длительного времени приводит к снижению концентрации и внимания, что может вызвать ошибки в работе. Смена деятельности – активный отдых, а не пассивный – предоставляет возможность мышцам и зрительной системе улучшить эффективность работы человека. Это позволяет провести полноценный сеанс релаксации, необходимый для "перезагрузки" и успешного продолжения его деятельности, будь то умственная или физическая [1, 7].

Конкурентные мотивы. Этот тип мотивации основан на комплексе чувств и состояний, которые присущи человеку. Желание достичь хороших результатов в спорте мотивируется самооценкой, стремлением быть первым, превзойти соперника, боязнью подвести команду, страхом быть побежденным. Нет ничего стыдного в том, что эти ощущения связаны с гордостью – вся история нашего общества основана на конкуренции и соперничестве. Если результатом такого соревнования является крепкое здоровье и развитая культура тела, то такой вид мотивации можно считать успешным и эффективным [1, 7].

Эстетические мотивы. Как известно, молодость неразрывно связана с понятиями красоты и привлекательности. Бурно цветущая личная жизнь студентов мотивирует следить за внешним видом, чтобы чувствовать себя комфортно в обществе и быть уверенными в себе и своих шансах на признание. Занятия физической активностью, которые развивают самые "привлекательные" части тела, мотивируют студентов стремиться к идеальной фигуре, которая является одним из компонентов успеха в современном обществе. Благодаря таким рассуждениям в молодежной среде развивается "мода" на спорт и посещение спортзала [8].

Коммуникативные мотивы. Студенты, занятые активной интеллектуальной деятельностью и уделяющие большую часть времени учебе, испытывают большую потребность в коммуникации. Спорт, в свою очередь, объединяет единомышленников. Разнообразие видов спортивно – оздоровительной деятельности позволяет общаться не только в спортзале, но и на улице, в природе, на пляже. Туризм, велоспорт, бег, командные игры и множество других видов физической культуры, позволяющие активно общаться и способствовать сплочению коллектива, пользуются популярностью, потому что в них задействован мотив коммуникации.

Познавательные – развивающие мотивы. В период студенческой жизни, когда происходит быстрая смена социальной среды и привычного образа жизни, перед личностью открывается множество возможностей для самореализации. Часто возникают вопросы о способностях собственного тела, осознании своего организма и его предназначении. Эти открытия тесно связаны с интересом к силе воли, возможностям духа, самодисциплине, преодолению трудностей в виде лени и других внутренних препятствий. Данный тип мотивации близок к соревновательной – конкурентному типу, но в данном случае речь идет только о соперничестве с самим собой. Желание достигнуть предела своих возможностей мотивирует студента к увеличению физической нагрузки и осознанию того, что изучение своего тела приведет к составлению наиболее подходящего комплекса физических упражнений, которые принесут желаемый результат [6].

Творческие мотивы. Занятия спортом, выполнение индивидуально подобранных упражнений, нацеленных на развитие креативных способностей, представляют возможность для развития творческого потенциала. Это связано не только с желанием улучшить физическую форму, но и с возможностью духовного роста.

Профессионально–ориентированные мотивы. Этот вид мотивации основан на желании достичь успеха в будущей профессии. Комплекс упражнений может быть направлен на развитие навыков, необходимых в выбранной профессиональной сфере. Таким образом, тренировка способствует повышению уровня подготовки к работе по специальности. Профессиональная физическая подготовка студентов способствует развитию их психофизической готовности к будущей профессии.

Административные мотивы. Одна из наиболее распространенных причин занятий физкультурой — это необходимость получить зачет. Так как дисциплина "физическая культура" является обязательной для всех студентов российских вузов, контроль ведется над всеми. Чтобы успешно сдать сессию и избежать конфликтов с преподавателем, студенты посещают занятия в соответствии с учебным планом.

Психолога–значимые мотивы. Студенты понимают, что занятия физкультурой способствуют психической стабильности (что особенно важно для студентов вузов). Тренировки не только развивают мышцы и оказывают положительное влияние на организм в

целом, но и улучшают настроение, нормализуют сон, снимают эмоциональное и умственное напряжение, предотвращают стресс и нервозность. Студенты занимаются физкультурой, чтобы эмоционально отдохнуть и преодолеть лень.

Воспитательные мотивы. Соблюдение самодисциплины необходимо в учебном процессе. Регулярные занятия физической культурой признаны эффективным способом развития таких качеств, как самостоятельность, самоконтроль, а также чувство долга и патриотизм.

Статусные мотивы. Высокий уровень физической подготовки влияет на развитие жизнестойкости молодежи. Ситуации, включающие физическое воздействие одного человека на другого и требующие разрешения конфликтов, изменяют статус того, кто смог урегулировать конфликт с минимальными негативными последствиями. Желание быть победителем стимулирует студентов и молодежь заниматься физическими тренировками и улучшать культуру своего тела.

Культурологические мотивы. Средства массовой информации, социальные сети и медиа пытаются закрепить в сознании молодого поколения убеждение, что человек, имеющий хорошую физическую форму, вызывает большее признание в обществе, а его физическая подготовка свидетельствует о высоком уровне культурного развития и т. д.

Реализация индивидуальных мотивов и достижение поставленных целей, удовлетворение результатом и чувство уважения к себе становятся причиной положительного эффекта в занятиях физической культурой и желания повторить тренировку по собственной инициативе. Учет мотивов студентов, их физической подготовки, индивидуальных предпочтений и потребностей, а также их особенностей позволяет вызвать естественный интерес студентов вузов к занятиям физической культурой [5].

Грамотное определение мотивационных приоритетов у студентов позволяет сформировать систематические занятия по дисциплине "физическая культура" с высокой эффективностью выполнения заданий и упражнений в учебном заведении.

В завершение, необходимо создать стимулы и среду, которые могут поддерживать интерес студентов к занятиям физической культурой на протяжении всего учебного процесса. Это может быть через разнообразие и новизну тренировок, доступность спортивных объектов и удобные расписания занятий. Важно также оказывать поддержку и поощрение студентам, выражая признание их достижениям и прогрессу.

В итоге, мотивация студентов к занятиям физической культурой является важным аспектом их общего благополучия и успеха. Предоставляя им понимание физических, психологических и социальных преимуществ физической активности, можно эффективно сформировать интерес и мотивацию к здоровому и активному образу жизни.

Список использованной литературы:

1. Бауэр В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дисс.канд. пед. наук. – М., 1987. – С.23.
2. Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дисс. пед. наук в форме науч. доклада. – М.,1990. – С.84.
3. Ибрагимова, Н.Э. Значение физической культуры в жизни молодежи/ Н.Э. Ибрагимова// Вестник КГУ имени И.Арабаева –2021. –№2 – С.124 –126.

4. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д –ра пед. наук. – Краснодар, 1998. – С.39.
5. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д –ра псих. наук. Казань: 2003. – С.349.
6. Слостенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2007. – С.567.
7. Окуньков Ю.В. Физическое воспитание как фактор всесторонней подготовки специалиста (на примере технических вузов): автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1975. – С. 16
8. Пятков В.В. Формирование мотивационно –ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. ... канд. пед. наук. – Сургут, 1999. – С.184.
9. Ценностно –мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сб. статей под ред. науч. пед. проф. И.А. Зимней. – М., 2000. – С. 88.

Рецензент: кандидат педагогических наук, и.о. доцента Новикова С.В.