

*Карацук Василиса Алексеевна, студентка 2 курса*

*Петрозаводский государственный университет, Россия, г.Петрозаводск*

*e-mail: [sonata.kerl@yandex.ru](mailto:sonata.kerl@yandex.ru)*

*Чингина Елена Николаевна, старший преподаватель КФК, Петрозаводский*

*Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск*

*e - mail: [telewka.ffk@mail.ru](mailto:telewka.ffk@mail.ru)*

## **ПРОБЛЕМА МОТИВИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Аннотация:** в статье проанализирована степень мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов высших учебных заведений специальной медицинской группы, а также причины, способствующие занятиям двигательной активностью. Рассмотрены методы повышения мотивации к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** студенты, мотивация, специальная медицинская группа здоровья, физическая культура.

**Abstract:** the article analyzes the degree of motivation for physical culture and health-improving activities of students of higher educational institutions of a special medical group, as well as the reasons that contribute to physical activity. Methods of increasing motivation for physical culture lessons are considered.

**Key words:** students, motivation, special medical group of health, physical culture.

Студенческая молодежь относится к категории людей с повышенными факторами риска для здоровья. Это связано с тем, что они сталкиваются с

целым рядом трудностей, включая высокую учебную нагрузку, снижение физической активности, а также проблемы социального и межличностного общения [2].

Большое количество студентов в разных учебных заведениях уже имеют слабое здоровье, низкий уровень физической подготовленности, несформированное положительное отношение к физической культуре и спорту, отсюда – слабую мотивацию к занятиям физической культурой. Такие студенты часто негативно относятся к физической активности, склонны к беспорядочным занятиям физической культурой, пропускают занятия под различными предлогами и не заботятся о своем здоровье [1, 4].

Однако современный студент не только должен овладеть теоретическими знаниями в своей специальности, но и поддерживать своё физическое и эмоциональное здоровье. Физкультурно-оздоровительная деятельность — неотъемлемая часть университетской жизни, однако не все студенты мотивированы заниматься физическими упражнениями. Специальные медицинские группы, в которых занимаются студенты с ограниченными возможностями здоровья, являются особенно важными в этом аспекте.

В рамках данной работы был проведен опрос среди 32 студентов различных вузов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в возрасте 19-22 лет, чтобы оценить уровень их мотивированности к занятиям физической культурой. Из них большая часть (16) является студентами первого курса (50%), 10 – второго курса (31,25%) и 6 – третьего (18%).

Опрос содержал вопросы касательно осведомлённости студентов о противопоказаниях к физическим нагрузкам, связанных с их диагнозами, наличии профилактических мероприятий в их жизни и причин, почему студенты подобные мероприятия игнорируют, как можно было бы повысить их мотивацию и что для этого требуется.

По итогам анкетирования было выяснено, что 27 человек осведомлены о противопоказаниях к нагрузкам, 4 человека осведомлены лишь частично, а 1 –

вовсем не осведомлен. Также выяснилось, что 26 человек из опрошенных занимаются профилактикой своего основного заболевания (81,25%).

В процессе исследования были получены данные, что большая часть опрошенных студентов занимаются профилактикой в домашних условиях или на занятиях физической культурой в ВУЗе. Среди всех занимающихся 17 человек (65,38%) занимаются 1-2 раза в неделю, 5 (19,23%) – 3-4 раза в неделю, остальные – каждый день.

Далее респондентов попросили указать три причины, почему они занимаются или же не занимаются физкультурно-оздоровительной активностью. Самыми частыми причинами занятий были: желание улучшить самочувствие, предотвратить дальнейшее прогрессирование заболевания и симптомов, поддержание формы, а также желание поддержать уровень здоровья. Причинами, почему студенты не занимаются физкультурой, стало то, что они забывают, также лень, отсутствие времени и неверие в результат.

Посещение занятий по физической культуре является обязательным для студентов университета, несмотря на то, что у студентов могут быть личные причины для этого, поэтому для нашего исследования было важно выяснить, какая причина для посещения является доминирующей. На основе ответов студентов можно сделать вывод, что для 20 человек (62,5%) это необходимость получения зачёта, на втором месте по популярности стоит интерес к процессу занятий (7 человек – 21,88%), а у 5 человек – получение результата.

Как видно из вышеуказанного, студенты считают главной причиной посещения занятий физической культурой в ВУЗе необходимость получить аттестацию, а не желание улучшить своё здоровье, хотя, несомненно, осознают в этом нужду. По мнению опрошенных студентов, самым большим препятствием, стоящим на пути к занятиям, является увеличение объёма учебного материала, вследствие чего появляется нехватка времени и эмоциональное напряжение, которые влекут за собой нежелание заниматься. Не менее популярной причиной незаинтересованности в занятиях стало непонимание значимости физической культуры как средства оздоровления

организма и коррекции имеющихся заболеваний. Самым незначительным препятствием стал неверный подход преподавателя, по мнению студентов, к ведению занятий.

Как же повысить мотивацию студентов?

Мотивация является предвестником успеха, что свидетельствует о том, что высокомотивированные люди лучше подготовлены и работают на максимуме своих возможностей, и это приводит к наилучшему результату [3].

Рассмотрим виды мотивации.

1. Самоутверждение – действия для получения статуса в социуме или уважения окружающих к себе;
2. Идентификация – желание походить на того, кто считается идеалом для человека;
3. Процессуально-содержательные мотивы – побуждение к активности процессом и содержанием деятельности, а не внешними факторами;
4. Внешние мотивы – побуждающие к действиям факторы находятся вне деятельности (престиж, материальные блага и т.п.);
5. Жажда или мотив власти – действия человека в отношении окружающих, стремление руководить их деятельностью;
6. Саморазвитие – действия, обеспечивающие личностный рост, с последующей реализацией своих возможностей;
7. Мотив достижения – стремление достигать лучших результатов и овладевать мастерством в чём-либо;
8. Социальные мотивы (просоциальные, общественно значимые) – обязанности и ответственность перед обществом;
9. Мотив присоединения или аффилиации – желание налаживать контакт с окружающими для дальнейшего общения [5].

Немногие люди (в том числе и студенты) могут найти мотивацию для регулярных занятий физкультурно-оздоровительными активностями, поэтому необходимо сформировать осознанную потребность в физической активности, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья.

Среди опрошенных студентов только часть ответила на вопрос о том, как повысить их мотивацию и что для этого необходимо. Многие из них отметили, что обстановка во время занятий сильно влияет на их желание выполнять упражнения. Также немалая часть опрошенных предпочла бы активность в игровой форме, либо поддержку со стороны близких или преподавателя.

Рассмотрим несколько способов повышения мотивации, предложенных различными авторами:

1. Активность в игровой форме. Молодежь любит играть, а в любую игру можно добавить элементы реакции, скорости, дополнительного движения. Такие игры повышают интерес, мотивацию и получаемое удовольствие. Игры и соревнования могут быть индивидуальными или командными, чтобы в них могло участвовать как можно больше людей.

2. Дружеская атмосфера. Люди, как правило, получают больше удовольствия, когда они находятся в компании друзей. Поэтому создание дружеской атмосферы во время занятий может способствовать повышению мотивации. Обмен достижениями и успехами в таком случае также может стимулировать повышение уровня физической активности, поскольку людям нравится демонстрировать свои достижения перед друзьями. Зачастую подобное требуется не только от тех, кто занимается с людьми, но и от самого преподавателя — подбадривания, похвала и забота всегда будут хорошо повышать мотивацию.

3. Постановка целей. Важно ставить цели, и планировать пути их достижения. Молодёжь часто теряет мотивацию, когда они испытывают трудности на начальных этапах. Но если помочь им разбить большую цель на несколько меньших, то это поможет двигаться в правильном направлении.

4. Поощрения и награды. Награды и поощрения сильно стимулируют молодых людей. Доступные награды могут заставить молодых людей стараться больше, тратить больше времени и энергии на занятия и достижение целей.

5. Обучение других. Этот метод включает в себя и командную работу, и самомотивирование, и мотивирование тех, кого будет обучать студентов. Так

как он станет примером для остальных, у него будет необходимость держать определенную планку, а у других будет мотивация показать себя в лучшем свете.

6. Новые упражнения. Помимо всего прочего, интерес к физической активности может вызвать нечто новое, то, что человек еще не видел. Неизведанное зачастую привлекает внимание и заставляет стремиться к изучению, что и дают нам новые упражнения.

Кратко говоря, повышение мотивации к занятиям физкультуры и оздоровительной активностью обязано сочетать интересные игры, дружескую атмосферу, ясные цели, награды за достижения, обучение других и использование новых упражнений.

Формирование у молодежи стремления к физической активности — сложный процесс, который затрагивает все сферы жизнедеятельности и требует влияния на эмоции и поведение учащихся, мотивацию к продолжению занятий физической культурой и рекреационной деятельностью, а также развития навыков рефлексии, анализа и координации для достижения результатов.

Конечно, для достижения хороших результатов в вопросе мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности среди учащихся из специальных групп здоровья требуются одновременные усилия учителей и учащихся. Работы одной стороны никогда не будет достаточно, но при достаточной мотивации можно достигнуть больших высот.

### **Библиографический список:**

1. Булохова, М. Все о мотивации себя и окружающих: виды, теории и методы мотивирования / М. Булохова. — Текст: электронный // Neiros: [сайт]. — URL: <https://neiros.ru/blog/development/vse-o-motivatsii-sebya-i-okruzhayushchikh-vidy-teorii-i-metody-motivirovaniya/> (дата обращения: 28.07.2023).
2. Карнавская Н.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Мотивация к занятиям физической культурой студенток специальной

медицинской группы // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» — Текст: электронный — URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015008586> (дата обращения: 28.07.2023).

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе - М: Аркти, 2005.

4. Туренков А.Н. К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2009. - № 3 (39). - С. 90-94.

5. Чешихина В.В., Кулаков В.Н, Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учеб. пособие. М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. — 250 с.