

ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ В МЕХАНИЗМЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ю.В. Корогвич, магистр, преподаватель-стажер
Полесский государственный университет

Вопрос поддержания здоровья и здорового образа жизни всегда остается приоритетным в любом возрасте. Без сомнений, важную роль в этом играет желание заниматься физической культурой и спортом.

Современный образ жизни, характеризующийся малоподвижностью, умственными перегрузками и стрессами, негативно сказывается на физическом и психическом здоровье студентов. Развитие физических качеств становится необходимым условием для формирования гармонично развитой личности, способной успешно адаптироваться к вызовам современного мира [2, с.512].

Особенно уязвима студенческая молодежь в первом семестре учебы, поскольку сталкиваются с повышенной учебной нагрузкой и необходимостью адаптации к новым условиям вокруг себя.

Таким образом, стимулирование и поддержание интереса к занятиям физической культурой и спортом представляет собой важную психологическую задачу для современной студенческой молодежи.

Проблема мотивации в физическом воспитании студенческой молодежи рассматривалась многими исследователями. Так, например, А.В. Родионов подчеркивает важность формирования позитивного отношения к физической культуре и спорту, а также развития чувства удовлетворения от занятий. Акцентирует внимание на необходимости учета индивидуальных особенностей студентов при выборе видов физической активности и разработке программ занятий [5, с.366].

Для достижения максимальной пользы от физической активности и улучшения физической формы, спортивных результатов необходимо выработать ряд мотивационных факторов.

Мотивация играет ключевую роль в формировании устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, определяя эффективность тренировочного процесса и достижение поставленных целей. Не каждому под силу регулярно заниматься физическими упражнениями. Формирование мотивации – это непростой процесс, требующий осознанного подхода и понимания важности физической активности.

Важным фактором, влияющим на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом, является организация учебного процесса. Традиционные формы занятий, часто характеризующиеся монотонностью и отсутствием индивидуального подхода, не всегда отвечают потребностям современной молодежи. Необходимо внедрять инновационные методики, основанные на использовании игровых технологий, соревновательных элементов и современных фитнес-направлений [1, с.208].

Особую роль в формировании мотивации играет личность преподавателя. Преподаватель должен быть не только компетентным специалистом, но и вдохновляющим наставником, способным установить доверительные отношения со студентами, выявить их интересы и потребности, создать атмосферу позитивного сотрудничества и поддерживать их стремление к самосовершенствованию [4, с.255].

Для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом необходимо учитывать гендерные особенности. Исследования показывают, что у юношей и девушек могут преобладать различные мотивы и интересы. Например, юноши чаще мотивированы стремлением к силе, выносливости и спортивным достижениям, в то время как девушки больше ориентированы на улучшение внешности, поддержание здоровья и общение [3, с.160].

В последние годы все большее значение приобретают информационные технологии в сфере физического воспитания. Использование мобильных приложений, фитнес-трекеров и онлайн-платформ позволяет студентам самостоятельно отслеживать свою физическую активность, получать индивидуальные рекомендации и взаимодействовать с единомышленниками. Виртуальные тренировки и онлайн-соревнования также могут стать эффективным инструментом мотивации, особенно для тех, кто испытывает трудности с посещением традиционных занятий.

В контексте мотивации студенческой молодежи к физической активности, нельзя недооценивать роль социального окружения. Групповые занятия, спортивные секции и клубы по интересам создают благоприятную среду для общения, обмена опытом и взаимной поддержки. Соревновательный элемент, присущий многим видам спорта, способствует повышению мотивации и стимулирует стремление к достижению лучших результатов. Важно, чтобы студенты чувствовали себя частью команды, ощущали поддержку со стороны товарищей и преподавателей.

В современных условиях особое внимание следует уделять формированию осознанного отношения к здоровью и физической культуре. Студенты должны понимать, что физическая активность – это не только средство достижения внешней привлекательности или спортивных результатов, но и важный фактор поддержания здоровья, профилактики заболеваний и повышения качества жизни. Необходимо проводить образовательные мероприятия, направленные на повышение осведомленности студентов о пользе физических упражнений, правильном питании и здоровом образе жизни.

Таким образом, мотивация является ключевым фактором в процессе развития физических качеств личности современной студенческой молодежи. Эффективная система мотивации должна учитывать индивидуальные особенности студентов, современные тенденции и научно-методические подходы. Необходимо создавать условия для развития внутренней мотивации, предоставлять студентам возможность выбора видов физической активности, формировать благоприятную социальную среду и использовать инновационные технологии. В этом случае можно добиться устойчивого повышения интереса к физической культуре и спорту, и сформировать здоровое и физически развитое поколение.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2000. – 208 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2005. – 512 с.
3. Драндров, Г.Л. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: дис. ... канд. пед. наук / Г.Л. Драндров. – Самара, 2002. – 160 с.
4. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. – М.: Политиздат, 1982. – 255 с.
5. Спортивная психология: учеб. для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.