

УДК 00 – 241000

Шварак К.Н.

Студент

1 курс, направление подготовки 10.03.01 «Информационная

безопасность»

ФГБОУ ВО «БГТУ»

Россия, г. Брянск

Научный руководитель: Машичев А. С.

МОТИВАЦИЯ. С ЧЕГО НАЧАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Аннотация

Во время пандемии человек испытывает постоянные перепады настроения, в числе которых так же апатическое состояние. Оно характеризуется отрешенностью в отношении к происходящему вокруг, в том числе выражается отсутствием стремлением к какой-либо физической активности. В данной статье будут представлены методы решения данной проблемы и комплекс начальных упражнений.

Ключевые слова: мотивация, физические нагрузки, дисциплина, самоконтроль, самоотдача.

Shvarak K.N.

Student

1 course, direction 10.03.01 «Information Security»

FSBEI HE “BSTU”

Russia, Bryansk

Scientific adviser: Mashichev A.S.

Motivation. Where to start exercise.

Summary

During a pandemic, a person experiences constant mood swings, including an apathetic state. It is characterized by detachment in relation to what is happening around, including the lack of desire for any physical activity. This article will present methods for solving this problem and a set of initial exercises.

Key words: motivation, physical activity, discipline, self-control, dedication.

Первое, с чего несомненно стоит начать, так это с определения мотивации. Что представляет из себя мотивация? Мотивация – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость. Иначе говоря, мотивация – это некая сила, которая заставляет людей действовать и добиваться поставленных целей.

Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

На данный момент существует несколько мотивов, по которым студенты могут заняться физической культурой:

1. **Двигательно-деятельностные мотивы.** При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности и однообразия. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса

занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

2. **Соревновательно-конкурентные мотивы.** Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества строилась на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.
3. **Эстетические мотивы.** Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения).
4. **Коммуникативные мотивы.** Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.
5. **Познавательно-развивающие мотивы.** Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего

организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

- б. **Творческие мотивы.** Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

Учебные занятия проводятся в виде самостоятельных занятий в присутствии преподавателя, занятий в спортивных клубах, участия в массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях. В основе программы лежит образовательная составляющая, которая предусматривает формирование у студентов системы знаний, убеждений, отвечающих на вопросы: для чего необходимо заниматься физическими упражнениями? Какие следует выполнять физические упражнения? Как надо выполнять физические упражнения? и т.п.

Ответы на подобные вопросы студенты могут получить лишь при соответствующей организации учебного процесса, когда преподаватель использует активные формы и методы обучения студентов. Уже на первом курсе, в соответствии с образовательными задачами учебного занятия, студенты самостоятельно составляют и проводят подготовительную часть, совместно с преподавателем готовят задания на овладение техникой двигательных действий различных видов спорта.

Деятельность преподавателей кафедры и учебный процесс направлены на формирование личности студента, а не на приоритет нормативного подхода, способности к личному самоопределению и самореализации в области физической культуры и не способствует повышению интереса студентов к занятиям физической культурой, ее мотивации и мировоззрению в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Ориентация студентов на

творческое освоение программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и мировоззренческую среду.

Использованные источники:

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе. Журнал «Фундаментальные исследования» №11 часть 1, 2012г. – С.293-298.
2. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личности // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 2001 - С. 122.
3. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штинница, 1989. – 256 с.
4. Закирова К.С., Фокина И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». 2013. [Электронный ресурс] Режим доступа.