

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Мотивация студентов университета заниматься физической культурой играет важную роль в их общем здоровье и благополучии. В результате исследования нескольких источников по этой теме, были выявлены несколько ключевых факторов, которые могут помочь мотивировать студентов к занятиям физической активностью [1].

Во-первых, создание интересных и разнообразных спортивных программ является важным аспектом, который может привлечь студентов. Университеты предлагают занятия по различным видам спорта, проводят большое количество спортивных соревнований и мероприятий, чтобы студенты имели возможность выбрать то, что им наиболее интересно.

Во-вторых, важно создать поддерживающую и дружескую атмосферу в спортивных группах и командах. Когда студенты чувствуют принятыми и поддерживаемыми своими товарищами, это может стать дополнительным стимулом для регулярных занятий.

Третьим фактором, который мотивирует студентов на физическую активность, является создание доступных и удобных условий для занятий физической культурой. Университеты могут предоставить студентам удобные спортивные объекты, тренажерные залы, бассейны и другие средства для занятий физической культурой и спортом.

Кроме того, использование современных технологий и приложений для отслеживания физической активности может стать дополнительным стимулом для студентов. Такие приложения позволяют студентам ставить перед собой цели, отслеживать свои достижения, тем самым получать мотивацию соревнуясь со своими товарищами за лучшие результаты.

В итоге, мотивация студентов университета заниматься физической культурой является важным аспектом и требует комплексного подхода. Создание интересных программ, поддерживающей атмосферы, доступных условий и использование технологий могут помочь студентам включить физическую активность в свою повседневную жизнь.

В Белорусско-Российском университете получилось реализовать все три аспекта, стимулирующие студентов к занятию физической культурой, а именно:

1. Университет активно поддерживает молодых спортсменов и предлагает множество секций для занятий разными видами спорта, помогая развивать таланты учеников. Такие виды спорта, как волейбол, баскетбол, футбол, бокс, армрестлинг и стрельба, пользуются у спортсменов наибольшим интересом, в результате чего, университет занимает ключевые позиции в межуниверситетских соревнованиях.

2. С тем, чтобы поддерживать дружественную и приятельскую атмосферу в командах и на занятиях физической культурой, отлично справляются высококвалифицированные преподаватели физвоспитания и спорта.

Работники университета постоянно трудятся над тем, чтобы каждый студент чувствовал себя частью команды, что и приводит к высоким результатам на соревнованиях – слаженной и сконцентрированной игре учащихся.

3. Университет сотрудничает со многими тренажерными залами по городу, а также активно обустривает и свои участки новым и качественным оборудованием, что и помогает поддерживать интерес у студентов к занятиям по физической культуре.

Таким образом, соблюдая все три аспекта, университету удаётся поддерживать высокую посещаемость на занятиях физической культурой, занимать ключевые позиции на соревнованиях и постоянно сотрудничать со многими спортивными центрами, что и является показателем высокой мотивации и заинтересованности среди студентов, заниматься спортом.

Рассмотрим несколько ключевых моментов, которые используют преподаватели университета, чтобы повысить заинтересованность студента к занятиям, и на их основе сделаем вывод о том, как может быть достигнута высокая заинтересованность студента [2]:

1. Польза. Регулярная физическая активность имеет множество положительных эффектов на физическое и психическое здоровье студентов, это помогает повысить энергетический уровень учащихся, что делает их более активными и бодрыми в повседневной жизни.

Кроме того, тренировки способствуют укреплению иммунной системы, снижают риск развития различных заболеваний и повышают общую выносливость организма [3].

2. Цель. Постановка конкретных и измеримых целей, в зависимости от физической подготовленности студентов. Например, целью может быть выполнение определенного количества отжиманий за выбранный период или преодоление дистанции за минимальное время. Разбить главную цель на составляющие достижимые шаги, чтобы сту-

денты могли четко видеть свой прогресс и радоваться каждым достижением.

3. Вариативность. Предложить студентам различные виды физической активности, чтобы они не занимались на скучных и монотонных тренировках, а могли приходить тренироваться с желанием повышать свой уровень физической подготовленности.

В тренировочный процесс можно включить групповые тренировки, такие как зумба или фитнес, индивидуальные тренировки с тренером, танцы, йогу или другие виды активностей. Разнообразие поможет поддерживать интерес студентов и сделает тренировки более увлекательными.

4. Вознаграждение. Поощрять студентов за достижение их целей в области физической культуры и спорта. Это может быть как публичное признание, например, награждение на спортивных соревнованиях, так и личные слова благодарности.

Важно отметить индивидуальные достижения каждого студента и заявить о значимости их усилий.

5. Поддержка. Показать, что вы поддерживаете занимающихся и заинтересованы в их успехах на тренировках. Это поможет студентам оставаться на правильном пути и помнить, что их здоровье и благополучие важны.

В заключение, мотивация студентов на занятиях по физической культуре играет важную роль и может быть достигнута через понимание пользы тренировок, поддержку и создание доступных возможностей для физической активности, что в свою очередь приведет к повышению уровня их физического и эмоционального благополучия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бауэр, В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. .. канд. пед. наук. - М., 1987. - 23 с.

2. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. .. д-ра пед. наук в форме науч. доклада. - М., 1990. - 84 с.

3. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. .. д-ра пед. наук. - Краснодар, 1998. - 39 с.