

Кочерова К.Д

*Научный руководитель – старший преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: denissovnaa@ya.ru*

Особенности формирования спортивной мотивации у студентов нефизкультурных вузов

Формирования у студентов спортивной мотивации, безусловно, является актуальной и одной из важнейших проблем современного мира. Большая часть молодых людей XXI века ведут сидячий образ жизни, что является первопричиной таких заболеваний как гипертония, диабет, остеохондроз, ожирение и многих других нарушений деятельности организма. Именно поэтому очень важно формировать у студентов интерес к активному образу жизни.

Основными задачами формирования спортивной мотивации являются: удовлетворение физиологических потребностей (укрепление иммунитета), потребностей в самореализации, улучшении физического здоровья, повышении двигательной активности и работоспособности. Всё это при занятии спортом будет оказывать положительное влияние на формирование и укрепление интереса к спорту и активному образу жизни.

Также, не менее важным является построение учебного плана, создание подходящей атмосферы на тренировках и подбор типа общения. Большинство студентов посещают занятия физической культуры для получения зачёта, однако, если правильно построить план проведения занятий, то у учащихся будет возникать интерес к этому предмету. Студенты могут посещать занятия не только для улучшения функционального состояния организма, корректировки телосложения, оптимизации веса тела, но и для достижения личного спортивного результата, а также для общения с друзьями.

Также важным аспектом при управлении процессом формирования спортивной мотивации, является индивидуальный учёт психологических особенностей занимающихся физической культурой, их интересов, склонностей, увлечений и способностей.

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование спортивной мотивации студентов нефизкультурных вузов происходит посредством удовлетворения важных и актуальных потребностей. Степень удовлетворения, полученная при достижении поставленных целей, будет положительно влиять на формирование у молодых людей желания вести активный образ жизни.

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации: монография/ Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск, 2000. – 179 с.;
2. Удовиченко О.В. Особенности формирования спортивной мотивации в подготовке волейболистов// Директор школы, 2004 - №8. – С. 45-51.;
3. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности/ Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.