

О. Ю. Ничипорович

Научный руководитель

Н. А. Сергейчик

Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Одним из наиболее сложных в структуре личности является мотивирование. Мотивация к физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

В начале 2016/2017 учебного года нами был проведен анкетный опрос, в котором приняли участие 68 студентов второго курса учетно-финансового факультета Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации.

На первый вопрос: «Вы любите заниматься физической культурой и спортом?» положительно ответили 87% опрошенных, 10% отметили свое негативное отношение к данному процессу, 1,5% затруднились ответить на данный вопрос и 1,5% отметили, что их мнение по этому вопросу часто меняется.

На второй вопрос: «Какие виды двигательной активности вам больше всего нравятся?» получили весьма разнообразные ответы. Из опрошенных молодых людей 37% ответили, что им нравится заниматься спортивными играми, такими как волейбол, баскетбол, футбол. Предпочитают занятия фитнесом, аэробикой и силовой тренировкой 29% молодых людей. Занятия подвижными играми на свежем воздухе выбрали 18%, различными видами единоборств – 13% студентов. И только 3% из опрошенных выбрали занятия циклическими видами, такими как ходьба, бег и езда на велосипеде.

На следующий вопрос: «Как часто вы занимаетесь физической культурой (сколько раз в неделю)?» 65% ответили, что занимаются 2 раза в неделю в рамках учебных занятий по физической культуре. Дополнительно и систематически 5–6 раз в неделю занимаются 23% студентов, 3–4 раза в неделю – 11%. И только 1% из опрошенных избегают всяческих занятий физической культурой и имеют крайне негативное отношение к данной дисциплине.

На вопрос «Ведете ли вы здоровый образ жизни (регулярные занятия физической культурой, рациональное питание, соответствующий режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек)» 40% молодых людей ответили, что стараются вести здоровый образ жизни, 21% стараются следить за своим питанием, а 17% из опрошенных полностью придерживаются правил здорового образа жизни (ЗОЖ). Периодически или время от времени ведут здоровый образ жизни 12% студентов и только 10% не уделяют этому никакого внимания.

На последний вопрос: «Что нужно вам для того, чтобы вести здоровый образ жизни, систематически и регулярно заниматься оздоровительными формами физической культуры?» ответили, что систематически придерживаются правил ЗОЖ и поддерживают свою физическую форму, регулярно занимаясь дополнительно, помимо учебных занятий, оздоровительными формами физической культуры 10% студентов. 24% опрошенных не хватает для этого свободного времени, у 56% не хватает для этого желания, 4% отметили, что им для этого необходимо хорошее настроение и соответствующая погода, и 6% затруднились ответить на данный вопрос.

Из проведенного нами исследования видно, что большинство студентов имеют представление о здоровом образе жизни, в целом позитивно относятся к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом, однако, многим из них не хватает для этого желания и упорства. У многих нет устойчивой мотивации к регулярной работе над собой и своим здоровьем.

Чтобы всегда оставаться мотивированным, следует внимательно относиться к самому процессу тренировок и происходящим изменениям. Заносите в блокнот не только свои цели, но и результаты работы, планируйте свои действия. Так вы сможете следить за своим прогрессом и корректировать программу тренировок в зависимости от эффективности работы. Следует анализировать, почему в чем-то вы достигаете успеха, а где-то вы терпите неудачу, нужно усердно работать над достижением своих целей.