

Резцова Ю.С.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Е.А. Даикова  
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: Lidi.lioness@mail.ru*

### **Мотивация к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом**

Мотивация — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотивацию часто связывают с потребностями, мировоззрением человека и особенностями его представлений о себе, личностными свойствами и функциональными состояниями, с переживаниями, со знаниями о среде и прогнозом ее изменения, с ожидаемыми последствиями и оценками других людей. Мотивация представляет собой сложный, противоречивый, непрекращающийся и диалогичный по своей природе процесс, который является сложным социально-психологическим образованием - это субъективно-объективный, личностно-социальный, непрерывный процесс внутренних (изменение иерархии мотивов) и внешних изменений (иные способы реализации мотива), глубинный смысл и природа которого, обусловлены опытом социального бытия человека, системой общественных отношений. Мотивацией может быть объяснена целенаправленность действия, организованность и устойчивость деятельности и обозначается как побуждение к действию определенным мотивом.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это процесс, который выстраивается от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Причины, влияющие на интерес и активность на занятиях по физической культуре, по своему характеру можно разделить на три группы: группа причин организационного характера, группа причин методического характера и группа причин личностного характера. Изучения данной проблемы разными авторами показали, что в среднем среди причин методического характера примерно 41% - это несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям, среди личностных причин 37% - низкий уровень собственной физической подготовленности, среди причин организационного характера - отсутствие занятий по интересам - 42%.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Мотивы занятий физической культурой можно условно разделить на общие и частные:

К первым можно отнести желание студентов заниматься физической культурой вообще.

Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями.

Мотивы посещения занятий физкультуры студентов разные: как правило, те студенты, которые довольны занятиями ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те кто не удовлетворен - посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.