

Секція «Фізичне виховання і спорт»

**МОТИВАЦІЯ ДО ЗНАНЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ
СТУДЕНТІВ ОДАБА**

Белікова О.В., старший викладач; Рябих С.М., викладач;
Комлева Д.В., студентка
(кафедра фізичного виховання і спорту)

Формування інтересу до занять фізичної культури це не одномоментний, а багатокроковий від перших найпростіших гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії та методики виховання.

При вивченні наукової та навчально-методичної літератури, а також з анкетування студентів були виділені основні мотиви до занять фізичною культурою.

Оздоровчі мотиви, спрямованість студента на зміцнення та збереження свого здоров'я, і на профілактику захворювань.

Естетичні мотиви, мотивація студентів до занять фізичної культурою може будуватися на бажанні змінити зовнішній вигляд, (удосконалення статури, надання пластичності рухам).

Комунікативні мотиви. Заняття фізичною культурою у групі однодумців зумовлюють розвиток між соціальними та статевими групами.

Рухові діяльні мотиви. Безперервний розумовий процес неминуче призводить до зменшення відсотка сприйняття інформації, Правильно підібраний комплекс фізичних вправ для м'язів всього тіла та апарату збільшує ефективність розслаблення, ніж пасивний відпочинок.

Пізнавальні та розвиваючі мотиви. Подана мотивація взаємопов'язана з бажанням людини дізнатися про свій організм, свої можливості, а потім і поліпшити їх, використовуючи засоби фізичної культури та спорту.

Конкурентні мотиви, змагання Цей вид мотивації базується на бажанні студента покращити власні спортивні результати.

Творчі мотиви. Заняття фізичною культурою та спортом створюють великі можливості для розвитку та виховання творчої особистості.

Психологозначущі мотиви. Студенти знаходять впевненість у своїх силах знижується емоційна напруга, попереджається розвиток стресу.

Виховні мотиви. Заняття фізичними вправами підштовхують студентів удосконалювати навички самопідготовки та самоконтролю.

Враховуючи всі мотивуючі фактори, потрібно доводити студентам необхідність занять фізичним вихованням.