

10. Linnemann A. Assessing the Effects of Music Listening on Psychobiological Stress in Daily Life / A. Linnemann, J. Strahler, U.M. Nater //Journal of Visualized Experiments. – 2017. – №. 120. – p. 54920-54920.
11. Mori F. The Effect of Music on the Level of Mental Concentration and its Temporal Change / F. Mori, F.A. Naghsh, T. Tezuka //CSEDU. – №. 1. – 2014. – p. 34-42.
12. Pasquinelli E. Non, l'effet Mozart n'existe pas! /E. Pasquinelli //Cahiers Pedagogiques. – 2016. – Vol. 71. – №. 527. – p. 32-33.
13. Perham N. Disliked music can be better for performance than liked music / N. Perham, M. Sykora //Applied Cognitive Psychology. – 2012. – Vol. 26. – №. 4. – p. 550-555.
14. Rauscher F.H. Music and spatial task performance / F.H. Rauscher, G.L. Shaw, K.N. Ky //Nature. – 1993. – Vol. 365. – №. 6447. – p. 611-616.
15. Saarikallio S. Music as emotion regulation / S. Saarikallio //Musicae Scientiae. – 2016. – Vol. 20. – №. 1. – p. 10-10.
16. Schulreich S. Music-evoked incidental happiness modulates probability weighting during risky lottery choices / S. Schulreich //Frontiers in psychology. – 2014. – Vol. 4. – p. 981-989.
17. Shih Y. N. Elucidating the relationship between work attention performance and emotions arising from listening to music / Y.N. Shih, W.H. Chien, H. Chiang //Work. – 2016. – №. Preprint. – p. 1-6.

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ  
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ  
ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ  
УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**THE FEATURES OF THE FORMING MOTIVATION TOWARDS  
TO THE PHYSICAL EXERCISES IN THE OUTSIDE  
OF AUDITORIUM OF STUDENTS ACTIVITIES  
OF THE INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION**

*A.V. Бутько*

*A.V. Butsko*

Белорусский государственный университет культуры и искусств

Минск, Беларусь

Belarusian State University of Culture and Arts

Minsk, Belarus

*e-mail: bguki.fiz.kaf@tut.by*

В статье рассматриваются особенности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями во внеаудиторной деятельности. Показана роль системы вузовского воспитания и образования в формировании у студентов мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

*Ключевые слова:* мотивация; физические упражнения; самостоятельная работа; студент; двигательная активность.

The article examines the features of the forming motivation towards to the physical exercises out of the auditorium. The author emphasizes, that to form motivation towards to the physical exercises and the healthy-style forces needs students' efforts. Whereas the results of these efforts are planned in the future, and not every young people can solve this task without assistance, that is why we need in university education directed to the forming motivation of students to do physical exercises.

*Keywords:* motivation; physical exercises; work without assistance (test); student; physical activity.

*Введение.* Мотивация как динамический психофизиологический процесс управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность. Процесс формирования мотивации личности характеризуется взаимным влиянием мотивации и деятельности. Сформированное обоснование своего поступка, действие – мотив. Это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени [1, с. 13].

Выявление педагогических условий формирования мотивации в здоровом образе жизни студентов связано с сохранением их здоровья, поэтому изучение данной темы становится актуальным в обучении студентов. Поскольку обучение основам здорового образа жизни включает в себя и процесс мотивации, нами была предпринята попытка выявить наиболее эффективные методы и методические приемы формирования мотивации здорового образа жизни и самостоятельной физкультурной деятельности на примере студентов БГУКИ.

Цель данного исследования – выявить способы мотивирования студентов для занятий физической культурой.

Задача – разработать предложения, которые должны привлечь студентов к ведению здорового образа жизни и стимулировать их интерес к занятиям физкультурной деятельностью.

Предметом исследования является образ жизни, уровень двигательной активности, мотивация студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями.

В настоящее время у студенческой молодежи мышечная работа уменьшилась, а нервное напряжение сохранилось, а в некоторых сферах деятельности усилилось. При нервных нагрузках по-прежнему в кровь выделяются гормоны стресса, но они не разрушаются также быстро, как при усиленной двигательной деятельности. Спокойная мышечная работа, особенно после нервных перегрузок, позволяет разрядить напряжение, гормоны при этом разрушаются быстрее и перестают длительно

воздействовать на нервные центры. Поэтому физическая активность во многих случаях позволяет улучшить свое настроение и вернуть утраченное спокойствие.

Многочисленные научные исследования позволили внести ясность в теоретическое обоснование и в вопросы практического использования физических упражнений с целью профилактики и восстановления нарушенных функций организма [4, с. 126; 5, с. 75].

Следует отметить, что наибольшей популярностью у студенческой молодежи пользуются физические упражнения рекреационной направленности, затем – спортивная деятельность, физкультурное образование и двигательная реабилитация [2, с. 251].

Приоритет физическим упражнениям в образе жизни молодежи объясняется особым эффектом и неповторимой возможностью значительного повышения общего уровня работоспособности, переключения с одного вида деятельности на другой, что способствует повышению успеваемости и творческой активности занимающихся. Относительная свободная форма занятий физической рекреации решает преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы и условия ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребности студентов.

Для поддержания оптимального физического состояния организма студентам необходимо заниматься физическими упражнениями не менее 8 – 10 часов в неделю, включая обязательные, секционные и самостоятельные занятия. Но эффект от выполнения физических упражнений зависит не только от суммарного времени их продолжительности в недельном цикле, но и от частоты проведения и продолжительности отдельно взятых занятий, а также их интенсивности и индивидуальности.

При занятиях физическими упражнениями в организме происходит комплекс морфологических и функциональных изменений, обуславливающих значительное расширение функциональных возможностей органов и систем в их взаимосвязи, совершенствование регуляторных механизмов, увеличение диапазона компенсаторно-адаптационных реакций. Степень и направленность изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений зависит от особенностей мышечной деятельности, режима и методики занятий, состояния здоровья, возраста, исходного уровня подготовленности студентов.

Известно, что в последние годы постоянно увеличивается число первокурсников с различными отклонениями в здоровье, заболеваниями

хронического характера, различного рода физическими и психическими перенапряжениями и травмами [1, с. 14].

В результате обработки данных эмпирических исследований нами выделены наиболее общие и специфические средства и методы, приемы формирования мотивации у студентов. Следует отметить, что большинство средств и методов, связанных с формированием мотивации студентов к здоровому образу жизни, одновременно являются и методами обучения, направленными на формирование знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

К общим методам и методическим приемам на первом этапе относятся: вовлечение студентов в практическую оздоровительную деятельность; личный пример преподавателей, беседа, интервьюирование и обсуждение философии здоровья. В созданных ситуациях привлечение внимания студентов к своему здоровью как к одной из высших ценностей является основным. Достигается это через оздоровительную деятельность. Примерами могут быть: изучение состояния здоровья на занятиях по физической культуре в вузе; здоровьесберегающее содержание образования на занятиях физической культурой.

На втором этапе необходимо оказывать студентам содействие для того, чтобы они придавали личностный смысл оздоровительной деятельности. Это информирование о влиянии физических упражнений на функциональные системы организма, получение теоретических и методических сведений на практических занятиях и в лекционном курсе, информирование о правилах саморегуляции и самоконтроля за физическим состоянием, о способах и формах самостоятельных занятий, создание ситуации привлекательности здорового образа жизни стандартными и нетрадиционными способами.

На третьем этапе для поддержания устойчивости мотивационного процесса у студентов, их контроля над реализацией своих же намерений и управления физкультурно-оздоровительной деятельностью до фактического достижения цели необходимо создавать ситуации, в которых у студентов появлялась бы целевая структура и план реализации намерения, а также проводить мероприятия, приводящие к реализации намерения.

Для этого необходимы формирующие правила, которые построены на умозаключениях и сформированы простым намеком или сложным построением когнитивной схемы через выстраивание нескольких посылок, на основании которых, как ожидается, студенты сделают значащий для себя вывод [3, с. 15]; средства и методы, регулирующие эмоциональное состояние студентов; создание положительного психологиче-

ского фона между преподавателем и студентом, создание ситуации успеха.

Успех ощущается, когда внешние оценки соответствуют желаемым или превосходят их, а также являются значительно выше ожидаемых самими студентами. Мотиву достижения успеха способствуют творческие домашние задания, включающие средства и методы контроля за распределением студентами своего времени на различные виды и формы деятельности. Четкая организация всех форм деятельности, включая самостоятельную, способствует закреплению целевых установок, мотивационных тенденций реализации намерения и выполнения оздоровительной деятельности.

На четвертом этапе для формирования мотивационной тенденции продолжения оздоровительных занятий необходимо регулировать достижение результата, проводить анализ физкультурной деятельности, оздоровительной деятельности, рефлексии занятий, дискуссии, самонаблюдение, самоконтроль, самоанализ. Необходимо также особое внимание обратить на сформированность знаний и умений по самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

На основании вышеизложенного и учитывая значимость данной проблемы преподавателями кафедры физического воспитания и спорта разработан комплекс мероприятий, направленный на формирование здорового образа жизни студентов УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств». Студентам с целью пропаганды и организации здорового образа жизни, повышения их двигательной активности, а также для борьбы с гиподинамией и профилактики многих заболеваний предлагаются оздоровительные программы, методики и системы, связанные с использованием обычной и оздоровительной ходьбы, бега и других физических упражнений.

Преподавателями кафедры составлены комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также упражнений с преимущественной направленностью на укрепление основных мышечных групп для выполнения студентами как на занятиях по физическому воспитанию, так и в свободное от учебы время.

*Заключение.* Учитывая роль двигательной активности в жизнедеятельности человека, необходимо ее активизировать, привлекая студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Преподавателями кафедры пропагандируются самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное от учебы время, так как здоровый образ жизни студента подразумевает укрепление своего физического состояния регулярными занятиями физическими упражне-

ниями, соблюдением режима учебы и отдыха, рациона питания и отказа от вредных привычек.

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII Междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13 – 16.
2. Бутько, А.В. Социокультурные аспекты отношения студенческой молодежи к физической культуре как ресурс формирования здорового образа жизни / А.В. Бутько // Культура: открытый формат – 2012: сб. науч. статей / Белорусский государственный университет культуры и искусств. – Минск, 2012. – С. 250 – 254.
3. Ильин, А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // А.А. Ильин, К.А. Марченко // Вест. Томского государственного университета. Психология и педагогика. – 2012. – С. 13 – 16.
4. Лищук, В.А. Технология повышения личного здоровья / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. – М.: Медицина, 2009. – 320 с.
5. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. – М.: Илекса, 2009. – 432 с.