

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Иванов В.Д.

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Кондакова Ю.П.

студентка факультета психологии и педагогики. Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **E-mail:** kondakova.julia17@mail.ru



Аннотация

Статья посвящена проблеме мотивации студентов к подвижному образу жизни. Так в материале рассматриваются основные мотивы, которые побуждают студентов к физкультурно-спортивной деятельности, и причины их отсутствия у студентов. Также, на основе анализа научно-методической литературы, в статье представлены способы формирования и повышения физкультурно-спортивной мотивации студентов. Данная статья может быть полезна преподавателям физической культуры, для повышения мотивации к спорту у их студентов.



Ключевые слова: мотивация, мотив, здоровье, спорт, физическая активность, здоровый образ жизни, студенты.



Актуальность

С каждым днем в современном мире происходит увеличение числа людей с различными заболеваниями и нарушениями. На этот факт влияют многие факторы: экология, социальный уровень благополучия, социальная напряженность и другие масштабные факторы, на которые человек не может мгновенно повлиять и исправить. Но есть такой фактор, который доступен практически каждому человеку, и это спорт.

В настоящий момент все средства массовой информации призывают население к повышению физкультурно-спортивной активности и поддержанию здоровья, но как показывает практика, не у всех есть возможность проявлять эту активность. И в первую очередь это относится к такой группе населения, как студенты.

Так в настоящее время в России наблюдается постоянное снижение показателей состояния здоровья у студентов. Только одна четвертая от общего числа студентов занимается спортом, в свою очередь 12–15 % имеют избыточную массу тела, а у более чем 65 % учащихся диагностируется

ряд заболеваний, затрудняющих занятия физической культурой [15. С. 436].

У студентов есть много причин, которые не позволяют им вести подвижный образ жизни. Прежде всего, это отсутствие свободного времени, так как студенты постоянно находятся в процессе обучения, они очень устают, и все свое свободное время стараются потратить на отдых и развлечения, что, в свою очередь, отбивает какую-либо мотивацию поддерживать свой организм в тонусе. Существует еще много причин, влияющих на мотивацию студентов для поддержания здорового образа жизни. Поэтому очень важно знать, что сейчас мешает студентам подходить к своему здоровью рационально, чтобы сохранить у них хорошую мотивацию вести подвижный образ жизни и сохранить свое здоровье в дальнейшей жизни. Так как студенты – это будущий ресурс человечества, будущие изобретатели, работники, родители и так далее, и их здоровье является источником благополучного будущего.

Проблемы

Таким образом, авторы, изучающие данную тему, выделяют следующие проблемы современных студентов и спорта:

1) Кусова Д.О. и Калустьянц К.А. выделяют следующую проблему: «Проблема формирования у молодого поколения мотивации к занятиям по физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и нравственно-ценностного отношения к своему здоровью» [10. С. 456];

2) Агишева Е.В. выделяет: «Проблему формирования у студентов мотивации как непосредственно к физкультурно-спортивной деятельности, так и к здоровому образу жизни» [1, с. 11];

3) В свою очередь Шалбарбаев А. М., Кокебаева Р. С., и прочие авторы большое внимание уделяют: «Проблеме физического воспитания и отношения студенческой молодежи к физической культуре» [20, с. 76], и многие другие авторы выделяют схожие проблемы.

Но связывая все выделенные проблемы, их суть состоит в том, что существуют проблемы в мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности, что в свою очередь порождает ухудшение здоровья студентов.

Цели и задачи. В настоящее время существует много различных фитнес-клубов, спортзалов, где можно заняться различными видами спортивной деятельности, от спортивных танцев, до поднятия штанги. И в связи с этим возникает вопрос: «Почему же существует такая проблема в мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности, когда есть столько возможностей для реализации себя в спорте?».

Многие авторы, занимающиеся данной проблематикой, ставят для себя подобные вопросы и пытаются ответить на них, в соответствии с чем, ставят для себя следующие цели и задачи решения данной проблемы.

Обобщая несколько точек зрения на имеющуюся проблему можно выделить следующую основную **цель** исследуемой проблемы:

- выявить мотивы и изучить мотивацию студентов в сфере физической культуры и спорта, найти методы повышения мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельности [8. С. 141]; [3. С. 254]; [13. С. 2].

Для вовлечения студентов в занятия физической культурой нужно выполнить следующие **основные задачи**:

1) Осуществить анализ мотивов и мотивации в физкультурно-спортивной деятельности у студентов;

2) Изучить причины отсутствия у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности;

3) Установить методы и приемы повышения мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.

Мотивация и мотивы в физкультурно-спортивной деятельности

Одним из главных элементов для начала занятий физкультурой и спортом является мотивация. Понятие «**мотивация**» обозначает динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность, устойчивость, способность человека удовлетворять свои потребности. [17. С. 8]. Мотивация является своеобразным способом достижения людьми различных целей: физиологических, психологических, социальных и других.

В связи с этим можно говорить о том, что именно благодаря мотивации формируется стремление человека добиться своих целей, желаний и потребностей, определиться со своим жизненным ориентиром.

Мотивация к физической активности – это особое состояние человека, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовки и работоспособности. [4. С. 363]. Мотивация в наибольшей мере определяет, какой стиль жизни предпочтет, и будет вести человек. Поэтому для сохранения и поддержания хорошего состояния организма важна мотивация к подвижному образу жизни, так как это главный фактор, сохраняющий тело и разум в здоровом состоянии.

Активный интерес к спортивной деятельности, к физическому развитию, как правило, образуется в результате внутренней мотивации, которая появляется при совпадении мотивов и целей человека.

Ильин Е.П. утверждает, что **мотив** – это осознанная причина активности человека,

направленной на достижение цели [9. С. 150]. То есть под мотивами понимается все то, что выступает в качестве внутренних побудителей к деятельности или поведению – различные потребности, интересы, стремления, желания, установки, идеалы и такое прочее.

Е.П.Ильин выделяет две группы мотивов:

– первая группа отвечает за удовлетворение потребностей в движениях, получение эмоций от конкуренции в спортивных состязаниях;

– вторая группа мотивов включает в себя стремление к самосовершенствованию, как в физическом плане, так и в психическом, то есть приведение своего тела в тонус, развитие силы воли, самовыражение через спорт и так далее [6. С. 124].

В связи с выделенными группами мотивов, можно выделить более конкретные **мотивы**, которые побуждают студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельности:

1) Укрепление здоровья и профилактика заболеваний;

2) Внешняя привлекательность (желание иметь красивое, подтянутое тело, сбросить лишний вес);

3) Общение (занятие спортом с друзьями, в группе по интересам);

4) Соревновательный мотив (стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в соревнованиях соперника);

5) Получение оценки, зачета;

6) Улучшение психологического состояния (физические упражнения положительно влияют на психическое состояние: через спорт студенты приобретают уверенность в себе, в своих силах, отвлекаются от негативных мыслей и так далее);

7) Воспитание силы духа (развитие воли, самоконтроля) [2. С. 28], [13. С. 3].

В подтверждение выше сказанного можно привести в пример анкетирование студентов 1-2 курсов, которое провели Татаринцева И.А., Гусева О.И. и другие преподаватели, для исследования отношения студентов к занятиям физкультурой. Так было выяснено, что одной из причин занятием спортом является улучшение здоро-

вья (75.8 %), также это привлекательный внешний вид (более 70 %) и хорошее настроение (около 50 %). Существует ещё много причин для занятия спортом, но все эти причины объединяет одна общая характеристика – это личная мотивация студента [16. С. 262].

Таким образом, чтобы сформировать у студентов мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, их нужно заинтересовать чем-то таким, в осуществлении чего им поможет спорт. Но не у всех преподавателей и других значимых для студентов лиц, получается замотивировать студентов, и на это влияют многие причины.

Причины отсутствия у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности

Существует множество причин и факторов, которые препятствуют развитию мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у студентов.

Одной из самых главных причин отсутствия мотивации у студентов к физкультурно-спортивной деятельности является отсутствие свободного времени. Студенты постоянно находятся в процессе учебной деятельности и сталкиваются с многочисленными учебными нагрузками по профильным предметам, что приводит к снижению мотивации к спортивной деятельности, и нередко к полному отсутствию двигательной активности в жизни студентов, что в результате приводит к ухудшению здоровья и снижению уровня интеллектуальной и физической работоспособности.

В.А. Рашина и Ю.А. Кобзева считают, что интерес студентов к занятиям спортивно - физкультурной деятельности нередко снижается из-за недостатков педагогической работы. В связи с этим выделяют следующие ошибки преподавателей при проведении спортивных занятий:

1. Преподаватель просто называет упражнения, которые должны быть выполнены в течении занятия, но не ставит перед студентами задачу, из-за которой должны быть выполнены эти упражнения;

2. Преподаватель ставит такую задачу, которая является значимой для него, а не для студентов;

3. Преподаватель ставит неконкретную задачу, которую студенты не понимают, что приводит к непониманию того, что же конкретно они должны делать, что должны развивать, чего достичь.

4. Преподаватель ставит непривлекательную для студентов задачу, выполнение которой у студентов не вызывает никакого интереса;

5. Преподаватель ставит слишком сложную задачу, из-за которой студенты начинают переживать и считать, что они не на что не способны, что в свою очередь приводит к снижению самооценки [14. С. 240].

Также можно выделить следующие причины, влияющие на отсутствие посещаемости студентами занятий по физической культуре и в принципе отсутствие мотивации по физическому самосовершенствованию у студентов:

- отсутствие индивидуального подхода и выбора вида упражнений преподавателями на занятиях;

- плохое состояние материально-технической базы спортивных залов высших учебных заведений;

- трудная сдача контрольных нормативов по предмету «Физическая культура»;

- отсутствие осознаваемой результативности занятий студентами;

- неудачно составленный график занятий по предмету «Физическая культура»;

- проблемы со здоровьем;

- комплексы из-за лишнего веса;

- материальные проблемы (нет возможности купить спортивный костюм, абонемент в фитнес клуб и так далее);

- лень и другое [18. С. 129]; [5. С. 88].

Результаты исследования мотивации занятий физкультурно-спортивной деятельностью студентов Челябинского государственного университета в 2021-2022 гг. Причины отрицательной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности в исследовании были подразделены на 3 подгруппы: психологические, социальные и медико-биологические причины. Так были

выявлены следующие причины отрицательной мотивации:

1. Психологические причины отрицательной мотивации:

- «Скучно на занятиях, однообразная программа»;

- «Одновременно занимается много групп»;

- «Отсутствует индивидуальный подход к студенту»;

- «Нет музыкального сопровождения на занятиях»;

- «Нет учета личных интересов студента»;

- «Преподаватели слишком строги» и другие психологические причины.

2. Социальные причины отрицательной мотивации:

- «Нет шкафчиков для личных вещей»

- «Низкий уровень профессионализма преподавателя»;

- «Необорудованные раздевалки»;

- «Неудобное расписание занятий»;

- «Отсутствует альтернатива занятиям в виде секций»;

- «Неудобное расположение спортзалов»

- «Не посещаю занятия, так как работаю» и так далее.

3. Медико-биологические причины отрицательной мотивации:

- «Я стесняюсь своего лишнего веса»;

- «У меня освобождение по уважительной причине»;

- «Непосильные контрольные нормативы»;

- «У меня плохая физическая подготовленность»;

- «Отсутствует гигиена спортзала» и иные факторы, влияющие на отсутствие мотивации у студентов вести подвижный образ жизни и не посещать занятия по физкультуре в высших учебных заведениях [5. С. 88].

Методы и приемы формирования мотивации у студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью

Для повышения мотивации студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью необходимо определить более эффективные приемы и методы, позволяющие лучше сформировать и закрепить у

студентов мотивацию к ведению подвижного образа жизни. Решить данную проблему можно при учете причин и факторов, которые препятствуют развитию мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у студентов, а также за счет положительных мотивов, которые будут побуждать студентов к занятию спортом.

В.И. Кирьянов считает, что значимую роль в формировании мотивации к физкультуре в первую очередь играет преподаватель и его педагогическая деятельность. Данный автор считает, что прежде всего развитие мотивации зависит от применяемых преподавателем стимулов по отношению к студентам. К таким стимулам относятся: методы поощрения и выговора, рейтинговая система оценивания на зачётах.

При проведении занятий со студентками можно применять методы поощрения и словесной оценки их успехов при выполнении упражнений. Парням же необходимо точно знать их количественную оценку, выраженную в метрах, секундах и прочих измерительных системах. Кроме того, большую роль в формировании мотивации к занятиям спортом играют индивидуальные особенности личности преподавателя: его доброта, коммуникабельность, порядочность, уважительное отношение к студентам и их интересам [11. С. 2].

Помимо практических занятий по дисциплине «Физическая культура» большую роль в формировании мотивации к спортивной деятельности играют лекционные занятия, главной идеей которых является то, что здоровье человека – это главная ценность. На лекциях преподаватель информирует студентов о том, что такое здо-

ровый образ жизни, в чем его польза, и как его поддерживать [12. С. 54].

Для формирования мотивации к физической активности следует применять индивидуальный подход к студентам, учитывать их пожелания и интересы, помимо этого, учитывать их индивидуальные физические способности. Кроме того, хорошее влияние на формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности может оказать личный выбор студентами тех видов спорта, которые интересны им, например, это занятия в группах: игры по настольному теннису, волейболу, футболу, фитнес-йоге; а также проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и эстафет [7. С. 295].

Хаметова Р.И. считает необходимым включить в учебный процесс игровую деятельность для развития мотивации к подвижному образу жизни. Так как подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию технических навыков и умений, полученных на занятиях по физкультуре, также помогают развитию коммуникабельности при взаимодействии с группой, кроме того, игры повышают эмоциональный фон, что стимулирует у студентов интерес к спортивной деятельности [19. С. 49].

Заключение

Изучение научно-методической литературы позволило выявить: основные мотивы, которые побуждают студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, причины отсутствия мотивации у студентов к занятиям спортом, и основные способы решения проблемы отсутствия мотивации.



Литература

1. Агишева, Е. В. Формирование у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности / Е. В. Агишева // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. – 2021. – Т. 61. – № 2. – С. 10-14. – EDN PMMMWE. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47919205>
2. Актуальные вопросы физической культуры и спорта в вузах: Материалы 74-ой Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященные 200-летию со дня рождения П.А. Ильенкова, Москва, 23–26 марта 2021 года / Министерство сельского хозяйства РФ; Российский государственный аграрный университет-Московская сельскохозяйственная академия им. К.А. Тимирязева. Том 2. – Москва: Российский государственный аграрный

- университет-Московская сельскохозяйственная академия им. К.А. Тимирязева, 2021. – 74 с. – ISBN 978-5-93856-470-1. – EDN EYHEUZ. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46392988>
3. Ахметов А. М. Мотивации физического самосовершенствования студентов в условиях вуза / А. М. Ахметов, Э. Т. Ахметова, Ю. П. Денисенко, П. В. Чухно // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2. – С. 253. – EDN VUCXUD. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25869964>.
4. Баранов, В. Е. Мотивация в сфере физической культуры и спорта / В. Е. Баранов, Д. А. Коряковцев // NovaInfo.Ru. – 2017. – Т. 1. – № 63. – С. 361-364. – EDN YJGIJD. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28937691>.
5. Болдов А.С. Проблемы мотивации в физкультурно-спортивной деятельности у студентов творческих специальностей и направлений подготовки / А.С. Болдов, К.Б. Илькевич, В.Ю. Карпов, А.В. Гусев // Наука и спорт: современные тенденции. - 2020. - №4 (Том 8). - С. 86-92. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44488335>.
6. Бурухин, С. Ф. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза с использованием новых видов двигательной активности / С. Ф. Бурухин, Е. В. Кулагина // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 1. – С. 123-127. – EDN VUSTLP. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25897793>.
7. Гринченко, В. С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / В. С. Гринченко, Н. А. Агеева // Актуальные вопросы естествознания : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Иваново, 25 марта 2019 года. – Иваново: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий», 2019. – С. 292-296. – EDN XKWJOB. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42435951>.
8. Иванова, Н. Г. Изучение мотивов, потребностей и интересов студентов в сфере здоровья и физической культуры / Н. Г. Иванова, Н. П. Федорова, И. Я. Уразов // Научная дискуссия современной молодёжи: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей III Международной научно-практической конференции : в 2 ч., Пенза, 17 марта 2018 года. Том Часть 1. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2018. – С. 140-144. – EDN YTKWFY. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32669595>.
9. Иргашева, И. А. Влияние мотивации студентов на эффективность занятий физической культурой и механизмы ее формирования в современной молодежной среде / И. А. Иргашева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 38. – С. 149-154. – EDN SHOWNZ. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21732490>
10. Калустьянц, К. А. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у студентов современного вуза / К. А. Калустьянц, Д. О. Кусова // ЦИТИСЭ. – 2020. – № 4(26). – С. 456-464. – DOI 10.15350/2409-7616.2020.4.39. – EDN JZZFWI. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44515762>.
11. Кирьянов, В. И. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культуры / В. И. Кирьянов // Образование. Наука. Производство : XIII Международный молодежный форум, Белгород, 08–09 октября 2021 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 2858-2864. – EDN MFZTUT. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47279509>.
12. Насибуллина, Д. М. Формирование здоровьеориентированной жизненной позиции студентов в образовательном процессе вуза / Д. М. Насибуллина, М. Г. Абдуллин // Педагогический журнал Башкортостана. – 2012. – № 3(40). – С. 50. – EDN PRYRID. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18642276>.
13. Рютина, Л. Н. Мотивации к занятиям физической культурой / Л. Н. Рютина, Е. А. Попова, А. В. Гончарова // Colloquium-Journal. – 2019. – № 25-4(49). – С. 90-92. – EDN BSRKKM. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41522769>.

14. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов/ Стародубцев М.П., Стародубцева О.М., Татаренцев В.Л. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - №3 (121). - С. 239-245. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23264648>.
15. Сысоева Е. Ю. Роль учебных занятий в формировании мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Е. Ю. Сысоева, Е. Г. Стадник, Т. Е. Симица, А. Н. Рогозина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 434-440. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p434-441. – EDN QFBTVG. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42838339>.
16. Татаринцева И. А. Проблемы мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности в вузе / И. А. Татаринцева, О. И. Гусева, Н. Г. Хорошилова, А. П. Стряпчих // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : Сборник научных статей VIII Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 23–24 апреля 2019 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019. – С. 261-264. – EDN GHGHOC. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37752234>.
17. Филимонова, Е. Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Е. Н. Филимонова, Е. И. Коробейникова // Наука-2020. – 2019. – № 6(31). – С. 6-14. – EDN ZHAPFD. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39198530>.
18. Хагай В. С. Формирование физической культуры личности на основе мотивационно-ценностных отношений студентов к занятиям физическими упражнениями / В. Е. Кульчицкий, Р. В. Стрельников, Г. А. Литвина // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 6(55). – С. 128-130. – EDN VKIEDD. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25422205>.
19. Хаметова, Р. И. Практические рекомендации преподавателям по поэтапному развитию мотивации студентов к занятиям физической культурой / Р. И. Хаметова // Научный журнал Дискурс. – 2018. – № 5(19). – С. 47-53. – EDN OTEXFJ. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35021560>.
20. Шалбарбаев А. М. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре / А. М. Шалбарбаев, Д. К. Джакабаев, Р. С. Кокебаева, С. А. Кондратенко // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 9-2(65). – С. 73-78. – EDN KJNNSL. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44120765>

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Иванов В.Д. Проблемы мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности / В.Д. Иванов, Ю.П. Кондакова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 11. С. 32-39.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Кондакова Юлия Павловна

студентка факультета психологии и педагогики. Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **E-mail:** kondakova.julia17@mail.ru

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2022, vol. 3, no. 11, pp. 32-39.

PROBLEMS OF MOTIVATION OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

Ivanov V.D.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports. Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Kondakova Yu.P.

student of the Faculty of Psychology and Pedagogy. Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. **E-mail:** kondakova.julia17@mail.ru



Abstract. The article is devoted to the problem of motivating students to a mobile lifestyle. Thus, the material examines the main motives that encourage students to physical culture and sports activities, and the reasons for their absence from students. Also, based on the analysis of scientific and methodological literature, the article presents ways to form and improve the physical culture and sports motivation of students. This article may be useful for physical education teachers to increase motivation for sports among their students.



Keywords: motivation, motive, health, sport, physical activity, healthy lifestyle, students.

Information about the authors

Ivanov Valentin Dmitrievich

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Kondakova Yulia Pavlovna

is a student of the Faculty of Psychology and Pedagogy. Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. **E-mail:** kondakova.julia17@mail.ru

Поступила в редакцию 18.10.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.11.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>