

Структура мотивации оздоровительной деятельности студентов

Межман Игорь Францевич, кандидат биологических наук, доцент
Болдырев Николай Андреевич, студент

Поволжский Государственный Университет Телекоммуникаций и Информатики (г. Самара)

В данной статье я описал и определил структуру оздоровительной деятельности студентов, а также ее средства мотивации. Выделил наиболее имеющие вес мотивы для появления потребности к тому, чтобы не прекращать занятия физическими упражнениями. Также выделил основную и самую важную информацию о средствах восстановления после физических нагрузок.

Ключевые слова: мотив, мотивация, деятельность, стимул, студенты, стимулирование, подход, упражнения, занятия, потребность, интерес, восстановление, нагрузки, процесс, оздоровление.

В первую очередь я решил более подробно рассмотреть виды мотивации, чтобы более точно определиться с тем, как воздействовать на студентов, чтобы они более ответственно подходили к выполнению физических упражнений и поддерживали свое здоровье. Таким образом, я выяснил, что их существует тринадцать видов мотивации:

- **Оздоровительные мотивы.** Одной из самых действенных мотиваций является оздоровительная. Молодые люди начинают заниматься спортом с целью укрепить свое здоровье и предотвратить какие-либо заболевания.

- **Двигательно-деятельностные мотивы.** При длительной работе, которая требует большой физической нагрузки или, наоборот, много умственной деятельности необходимо выполнять определенные упражнения, направленные на расслабление различных мышц тела и нервной системы, что улучшает общее физическое состояние, а также способствует расслаблению.

- **Соревновательно-конкурентные мотивы.** Приведенный вид мотивации работает с давних веков, когда люди только начали соревноваться друг с другом с целью показать свою силу и способности, и превзойти своего оппонента.

- **Эстетические мотивы.** Данный вид мотивации основан на стремлении людей выглядеть лучше как в своих глазах, так и в глазах окружающих. Данный вид мотивации помогает улучшить свой внешний вид и поднять собственную самооценку.

- **Коммуникативные мотивы.** Занятие физкультурой в группе способствует улучшению социально-коммуникативных навыков и позволяет чувствовать себя в обществе более уверенно.

- **Познавательно-развивающие мотивы.** Данный вид мотивации основан на том, что люди хотят узнать свои возможности, исследовать свой организм и превозмочь самого себя, свою лень, ответить себе на вопросы: “каков мой предел?”, “на что я способен?”, “насколько велика моя сила воли?” и т.д.

- **Творческие мотивы.** Занятие спортом повышает у студентов творческую энергию, что позволяет им открывать новые горизонты в своем духовном развитии.

- **Профессионально-ориентированные мотивы.** Данный вид мотивации заключается в том, чтобы подготовить студентов определенных специ-

альностей к их будущей профессии, которая подразумевает под собой хорошую физическую и психологическую выносливость.

- **Административные мотивы.** “Физическая культура” является одним из обязательных предметов во всех учебных заведениях РФ. Суть данного мотива заключена в том, что студент, не желающий конфликта с преподавателем и плохих оценок за зачеты, будет заниматься спортом.

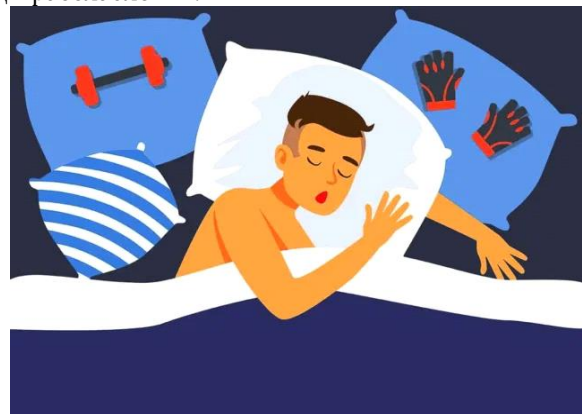
- **Психолого-значимые мотивы.** Занятие спортом позволяет снять нервное напряжение, уменьшить стресс и стать увереннее в себе, а также улучшает общий эмоциональный фон.

- **Воспитательные мотивы.** Занятие спортом позволяет выработать в себе хороший уровень дисциплины и самоконтроля.

- **Статусные мотивы.** Благодаря развитию физических качеств у молодых людей повышается уровень их жизнестойкости.

- **Культурологические мотивы.** Данная мотивация проявляется у студентов благодаря “моде” на здоровый образ жизни, стремлению быть не хуже остальных и следовать тенденциям, которые актуальны в настоящий период времени.

После занятий физическими упражнениями непременно требуется некоторое время восстановления, чтобы занятия спортом не проходили даром и молодые люди были готовы к следующим занятиям. Для этого нужно лишь соблюдать несколько простых правил, а также с пользой позволять себе некоторые виды расслабления.



Например, нужно рационально питаться. В организме всегда должно присутствовать необходимое количество углеводов, жиров и белков. Кроме того,

необходимо поддерживать правильный водный баланс и пить меньше вредных напитков. Важно не забывать пить во время тренировки.

Одно из обязательных условий для восстановления организма - сон. Количество времени, требуемого на него, для каждого индивидуально. Но недостаток сна лишь ухудшит общее состояние и замедлит восстановление.

Не стоит забывать о разминке в начале тренировки - она позволяет разогреть мышцы и подготовить их к дальнейшим физическим упражнениям. В конце тренировки желательно выполнять заминку.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -1996. - № 1. - С. 23-25.
2. Бубка С. Н. Формирование индивидуальных способностей студентов в процессе физического воспитания: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / С. Н. Бубка - Донецк, 2001. - 207 с.
3. <https://thebasefitness.ru/article/vosstanovlenie-posle-trenirovki/>

Это упражнения, направленные на расслабление мышц (например, растяжка).

Ванну желательно принимать не позднее, чем через 3 часа после тренировки. Горячая вода позволяет расслабиться и улучшить циркуляцию крови в теле.

Кроме горячей ванны можно принимать контрастный душ. Он имеет хорошее воздействие на сосуды, связки, соединительную ткань. Попеременная смена температуры способствует сужению и расширению сосудов, что благоприятно действует на кровоснабжение органов и тканей и обмен веществ. Также он помогает закалить свое тело.