**УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ**

***Амелина А.К.,*** *студентка 2 курса бакалавриата*

*науч.рук.* ***Матвеева И.С.,*** *к.п.н., доцент*

***Кубанский государственный аграрный Университет им. И.Т. Трубилина,***

***г. Краснодар***

*e-mail: amelinaa610@gmail.com*

***Аннотация.***В данной статье рассмотрено как различные типы мотивации достижений влияют на стрессоустойчивость и физическую активность студентов, а также, какую роль играет физическая активность в поддержании психологического благополучия студенческой среды. Рассмотрены понятия активности и мотивации движения. Выявлена взаимосвязь между двигательной активностью и типом мотивации достижений.

***Ключевые слова:***мотивация, двигательная активность, студенты.

**THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY AND STRESS TOLERANCE OF STUDENTS WITH DIFFERENT TYPES OF ACHIEVEMENT MOTIVATION**

***Amelina A.K.,*** *2nd year undergraduate student*

***Matveeva I.S.,*** *PhD, Associate Professor*

***Kuban State Agrarian University I.T. Trubilin University, Krasnodar***

*e-mail: amelinaa610@gmail.com*

***Abstract.***This article examines how different types of achievement motivation affect stress tolerance and physical activity of students, as well as what role physical activity plays in maintaining the psychological well-being of the student environment. The concepts of activity and motivation of movement are considered. The relationship between motor activity and the type of achievement motivation is revealed.

***Keywords:***motivation, motor activity, students.

В современном мире требования к академическим результатам обучающихся завышены, в связи с этим студенты сталкиваются со стрессом, который оказывает негативное влияние не только на успеваемость, но и на общее психоэмоциональное состояние. Исходя из этого возникает вопрос: что способствует снижению стресса студентов? Наш ответ – двигательная активность.

Согласно исследованию в «International Journal of Environmental Research and Public Health», двигательная (физическая) активность способствует развитию устойчивости человека через удовлетворение базовых психологических потребностей:

* Компетенции, т.е потребность в стремлении чувствовать себя эффективным деятелем. Человек рождается со способностями, которые он стремится развивать для достижения собственных целей.
* Автономии, т.е потребность в ощущении авторства того, что человек делает в жизни. Чувство насыщения этой потребности взаимосвязано с чувством контроля своей жизни.

Сама по себе активность это универсальное свойство, которое характерно для всего живого. Она служит источником улучшения и поддержания жизненно важных связей с окружающей средой [1]. В психологии активность выступает в соотнесении с деятельностью, обнаруживаясь как динамическое условие её становления, реализации и видоизменения, как свойство её собственного движения. Двигательная активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности [2].

Однако значимость двигательной активности может изменяться в зависимости от типа мотивации студента, так как уровень двигательной активности и стрессоустойчивости студентов с разным типом мотивации достижений отличается.

Мотивация – это сложный психофизиологический процесс, который влияет на способность человека достигать поставленных перед собой целей и удовлетворять свои потребности. Это эмоциональная и психическая готовность сделать что-то задуманное, несмотря на трудности, встречающиеся на пути [3].

Мотивация достижения определяется как привычное желание достичь цели с помощью собственных усилий. Так студенты с сильной мотивацией, ориентированные на высокие результаты, будут демонстрировать чрезвычайно высокую настойчивость в достижении целей и исключительное качество выступлений. В то время как слабая или же отсутствующая мотивация принесет противоположный результат [4].

Рассмотрим некоторые типы мотивации достижений:

1. Внутренняя мотивация. Это мотивация, описывающая деятельность, которую выполняет человек, исключительно ради достижения своей цели. Она не зависит от наград или мнения окружающих. Это своего рода стремление узнать или получить что-то, что относится в первую очередь к нематериальной ценности. Например: новые компетенции, уверенность в своих силах, удовлетворение от достигнутых результатов.
2. Внешняя мотивация. Внешняя мотивация — это так называемый стимулятор действий, спровоцированный внешними факторами. Чаще он имеет материальную основу, но может быть обусловлен и психологической (нематериальной) потребностью, к примеру, получение социального признания. Люди с внешней мотивацией, в отличие от тех, кто имеет внутренний тип мотивации, будут продолжать выполнять поставленную перед ними задачу, даже если она не приносит им удовлетворения.
3. Социальная мотивация. Данный тип мотивации связан с желанием соответствовать ожиданиям окружающих. Люди, которые мотивируются социально, часто стараются выполнить работу наилучшим образом только для того, чтобы получить одобрение или признание, они не преследуют цель совершенствования навыка или удовлетворения своих потребностей.

Анализируя приведенные данные, можно сделать следующие выводы. Студенты, которые обладают внутренним типом мотивации, то есть те, кто стремится приобрести новые компетенции, уверенность в своих силах и удовлетворение от достигнутых результатов по собственному желанию, менее подвержены негативному влиянию стресса по сравнению с теми, чья мотивация относится к внешнему и социальному типам [4]. Стремление к сознательному развитию в себе каких-либо положительных качеств, способностей и умений, позволяет учащимся поддерживать высокий уровень двигательной активности на долговременной основе.

При внешней же мотивации, когда активность учащегося как правило носит вынужденный характер, если внешние мотивы не подкреплены материальным вознаграждением, социальным признанием и интересом к содержанию и процессу, они не дают долговременного эффекта. Такие студенты испытывают трудности с мотивацией достижений в условиях отсутствия награды, они подвержены негативному влиянию стресса в средней степени [5].

Для студентов с социальным типом мотивации, в целом, не характерна высокая двигательная активность, так как она не является стремлением к сознательному совершенствованию и не имеет цели материального вознаграждения. Социальный тип направлен на одно – желание соответствовать ожиданию окружающих, что не всегда носит положительные последствия для студента. Такой подход чаще чем другие приводит к негативному влиянию стресса, так как в случае того, что социальные требования завышены или студент чувствует, что не справляется с поставленной перед собой целью, он чувствует разочарование, подавленность и прочие негативные чувства.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что основой для поддержки уровня двигательной активности и стрессоустойчивости студентов с разным типом мотивации будет служить внутренняя мотивация. При должной поддержке внешних факторов, она дает наиболее сбалансированный и устойчивый результат. Для повышения стрессоустойчивости среди студентов целесообразно развивать программы, способствующие их внутренней мотивации. Внедрение регулярных спортивных мероприятий и психологических тренингов может стать эффективной мерой для поддержки психического здоровья учащихся.

***Список литературы***

1. Активность в психологии // Справочник URL: https://spravochnick.ru/psihologiya/sistema\_psihologicheskih\_nauk/aktivnost\_v\_psihologii/
2. Повышение двигательной активности // Образовательный портал URL: https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2019/01/04/povyshenie-dvigatelnoy-aktivnosti-detey-doshkolnogo
3. Как работает мотивация и как не выгорать на пути к цели // Медиа нетологии URL: https://netology.ru/blog/08-2023-motivation
4. Сравнительное исследование мотивации к достижениям и тревожности, связанной со спортивными соревнованиями, у студентов разных уровней академической иерархии // Researchgate URL: https://www.researchgate.net/publication/370049287\_A-Comparative-Study-on-Achievement-Motivation-and-Sports-Competition-Anxiety-among-the-Students-of-Different-Tier-of-Academic-Hierarchy
5. Роль мотивации в обучении студентов СПО // проф-обр.рф URL: http://проф-обр.рф/blog/2022-01-03-1842