

**Наливайко Юлия Андреевна**

бакалавр, студентка

Научный руководитель

**Хабарова Ольга Леонидовна**

канд. пед. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ОТ ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ К ЛИЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ**

*Аннотация: в статье рассматривается вопрос отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Обосновывается необходимость повышения мотивации, названы причины снижения интереса студентов к физкультурным занятиям.*

*Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, деятельность, условия достижения цели.*

Здоровье в нашей жизни, играет очень важную роль, и если не следить за ними с ранних лет, то можно с годами очень пожалеть. Ведь именно от образа и привычек зависит наше состояние. Данная статья призывает молодежь обратить внимание на возможность использования средств физической культуры и спорта с целью сохранения здоровья.

Цель данной статьи – показать и донести студентам важность занятий физической культурой и спортом в их жизни, и насколько для этого важна мотивация.

С момента рождения люди подвергаются физическим нагрузкам, и такие нагрузки являются неотъемлемой частью нашей жизни. Чуть меньше половины нашего тела (40%) состоит из мышц, которые поддерживают нас в повседневной рутине. Поднятие вещей, контроль равновесия тела, дыхания, поворотов головы и т. д. все это делается благодаря мышечной массе тела.

С древних времен люди приспособились к высоким нагрузкам, охоте, строительству, сельскому хозяйству, войне и т. д. Но в век технологий физиче-

ская культура и спорт, к сожалению, отошел на второй план, потому что сейчас главное – знания, а не хорошо развитое тело. Многие рутинные задачи, такие как подъем больших балок в строительстве, вспашка огромных площадей земли и т. д., перешли в руки техники, жизнь людей стала легче и лучше, но все же физической активности многим не хватает. Из-за недостатка физических упражнений у людей возникают проблемы со здоровьем: ухудшается работа органов и систем, теряет свои функции двигательный аппарат, организм дряхлеет, слабеет и становится более уязвимым к болезням.

Повышение мотивации у студентов к регулярным и эффективно организованным занятиям физической культурой и спортом – это одна из ключевых задач любого вуза.

Четкая мотивация и регулярные занятия физической нагрузкой и спортом позволяют укреплять здоровье студентов, развивать их личностные качества и интересно, полезно проводить время [3].

Студенты, активно занимающиеся спортом, более общительны, активно проявляют себя в учебном процессе, они также стрессоустойчивы и уверены в себе, имеют высокий уровень здоровья. Но не забывайте, что студентам нужен перерыв от умственной работы, в этом им может прийти на помощь физическая активность, разгрузить мозг от ненужных мыслей, дать свободу.

Все эти факторы указывают на важность физической культуры в высших учебных заведениях и определяют необходимость пропаганды физической культуры среди студентов [1].

Например, как показывает статистика, сейчас более 75% студентов (юношей) 1 курса посещают учебные заведения по физической культуре лишь по необходимости. В то время как, 9,4% студентов приходят на эти занятия в связи с собственным желанием совершенствоваться в физическом плане.

Стоит отметить, что интерес к занятиям в вузе у всех студентов стабильно остается на среднем уровне. В вузе абсолютное большинство юношей предпочтуют спортивные игры на занятиях физической культурой. Что касается девушек, то они уделяют большее внимание аэробике и фитнесу. Поэтому многие

студенты хотели бы изменить учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в рамках методико-практических занятий. Другая же небольшая часть учащихся довольна существующей программой физической подготовки в вузе. Отрицательная тенденция наблюдается в отношении студентов по поводу обязательных занятий физической культурой на последних курсах обучения. На 1 курсе юноши утверждают о готовности к занятиям физической культурой на протяжении всего периода обучения. Однако на 2 и 3 курсах их интерес постепенно угасает. Более того, девушки еще в меньшей степени заинтересованы в занятиях физической культурой на последних курсах. Изначально лишь немногие из них выражают свое желание заниматься физической культурой на последних курсах обучения. А в дальнейшем таких студенток практически не остается. Очевидно, что повышение двигательной активности у студентов возможно лишь путем формирования у них искреннего интереса к занятиям физической культурой и спортом. Они должны быть заинтересованы в занятиях спортом и вне стен учебного заведения [2].

Основными мотивами к занятиям физической культурой и спортом являются улучшение показателей здоровья, самосовершенствование и получение удовольствия от физической деятельности. Установлено, что около 90% студентов хотят продолжить заниматься физической культурой и спортом после окончания обучения в вузе. Некоторое негативное отношение студентов к дисциплине «Физическая культура» связано с недостаточным учетом физических возможностей студента и его потребностей на таких занятиях. Это приводит к потере интереса у обучающихся, снижению посещаемости занятий физической подготовкой.

Повышение мотивации к занятиям спортом – процесс не быстрый, так как студентам необходимо самостоятельно проанализировать предлагаемые методы укрепления здоровья и увидеть положительный результат от их применения на себе. Таким образом, необходимо целенаправленно и эффективно работать над повышением мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом для формирования здорового образа жизни. А для этого необходимо

учитывать индивидуальные особенности и предпочтения студентов при выборе вида физической активности и формировать у них устойчивую потребность заниматься спортом как внутри вуза, так и за его пределами [4].

Недаром говорят, что отношение молодежи к физической культуре – одна из самых острых социально-педагогических проблем. На эту тему уже написано много статей и проведено не меньше исследований, которые показывают, что занятия физической культурой и спортом не укоренились в рядах студентов как насущная потребность и не превратились в личный интерес.

Для того, чтобы направить молодежь в спортивную жизнь, нужен основательный подход. Как минимум, нужны хорошие педагогические условия, способные перевести ценностный потенциал сознания студентов на более высокий уровень, а также формирование положительной мотивации у молодежи, что скажется на физической культуре сознания.

Студентам трудно мотивировать себя на занятия спортом под огромным грузом ответственности. Поэтому для этого им нужен качественный педагог, современная система образования. Довольно жесткие требования, но под руководством такого наставника студентам будет легче понять важность этой дисциплины для себя. Необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к физическим способностям и физической подготовленности студентов, основанный на следующих видах мотивов:

- 1) оздоровительные мотивы – наиболее сильная мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями;
- 2) двигательные и деятельностные мотивы – выполнение умственной деятельности приводит к снижению процента восприятия информации;
- 3) конкурентные мотивы – этот тип мотивации основан на стремлении человека быть лучшим;
- 4) эстетические мотивы – мотивация студентов заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих;
- 5) культурные мотивы – эта мотивация приобретается у подрастающего поколения под влиянием средств массовой информации, общества, социальных

институтов, в процессе формирования у индивида потребности в физических упражнениях.

Таким образом, можно сделать вывод о необходимости уделить серьезное внимание проблеме физического воспитания детей и молодежи. Эти две возрастные категории будут представлять весь человеческий род, который, так или иначе, передаст знания, полученные за всю свою жизнь, будущим поколениям. А знание о здоровом образе жизни – одно из самых важных для всех нас.

### ***Список литературы***

1. Семенова М.А. Двигательный режим студентов в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок // Учебные записи университета. – 2018. – С. 236–355.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. – М.: КноРус, 2017. – 128 с.
4. Муллер А.Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко [и др.]. – М.: Инфра-М, 2018. – 320 с.