

**Ефимов Виталий Сергеевич**

канд. пед. наук, доцент

**Санеев Максим Игоревич**

курсант

ФГКВОУ ВО «Пермский военный институт

войск национальной гвардии РФ»

г. Пермь, Пермский край

## **ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

*Аннотация: в статье рассмотрены факторы, снижающие заинтересованность студентов в занятия спортом, предложены конкретные меры для стимулирования их активности. На основе данных, полученных в ходе тестирования студентов старших курсов, доказана необходимость формирования среды, которая поддерживает физическое развитие и укрепление здоровья через регулярные тренировки. Результаты работы могут быть использованы образовательными организациями для совершенствования программ физического воспитания и повышения эффективности учебного процесса в данной области.*

*Ключевые слова:* студенческая аудитория, спортивная подготовка, вовлеченность, физическое развитие, здоровый образ жизни.

Физическая культура – это учебная дисциплина, направленная на воспитание гармонично развитого и здорового человека. Она занимает важное место в процессе всестороннего развития личности, способствуя осознанному отношению к своему здоровью. Благодаря этой дисциплине, студенты учатся заботиться о своем теле, систематически выполнять физические упражнения и придерживаться принципов здорового образа жизни. Практические занятия по физической культуре обеспечивают комплексное укрепление организма и формируют ценные навыки для поддержания здоровья [1, с. 23].

Следует подчеркнуть, что дисциплина способствует не только физическому совершенствованию учащихся, но и воспитывает ответственное отношение к поддержанию здоровья. Эти навыки становятся фундаментом для формирования здоровых привычек и всестороннего развития человека в долгосрочной перспективе. В настоящее время сохранение здоровья студентов представляет собой актуальный вызов для системы высшего образования. Согласно статистическим данным, значительная часть абитуриентов уже на момент поступления в университеты сталкивается с хроническими заболеваниями и нарушениями физического состояния, что требует внедрения профилактических мер, что в свою очередь говорит, о проблеме стимулирования студентов к занятиям физической культурой особенно актуальной в наше время. К сожалению, состояние здоровья студентов ухудшается в процессе обучения в университете из-за нескольких факторов:

- 1) не достаток знаний в области здорового образа жизни;
- 2) недостаточная потребность в самостоятельной заботе.

Исходя из вышеперечисленных факторов, физическая активность студентов третьего и четвертого курсов составила 57–61% от требуемых 100%, отклонение от заданных параметров составило порядка 40%. У представителей этой возрастной категории интерес к занятиям чаще всего формируется благодаря личной заинтересованности, возникающей при совпадении личных целей и учебных задач. Снижение мотивации к физической активности может быть связано с несколькими факторами: недостаточным пониманием студентами ценности этого направления, его второстепенным статусом в учебном плане, а также ограниченным вниманием со стороны других структур вуза [2, с. 155; 3, с. 102].

Многие студенты не выполняют нормативы итоговой аттестации по физкультуре из-за низкой заинтересованности в предмете. В связи с этим необходимо исследовать факторы, влияющие на их мотивацию к спорту, и разрабатывать методы ее повышения. Физическое состояние человек напрямую оказывает влияние на уровень успеваемости студентов, поэтому важно поддерживать у учащихся интерес к тренировкам, поощрять их стремление к саморазвитию. Для

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

этого недостаточно просто контролировать выполнение нормативов важно внедрять актуальные методики тренировок и разнообразить формы занятий.

Преподавательскому составу важно понимать, что мотивация и цели студентов динамичны: они формируются, корректируются и укрепляются под влиянием внешних условий, учебного процесса. Современным вузам необходимо пересматривать подходы к преподаванию физкультуры, применяя инновационные методы, которые помогут достичь поставленных образовательных задач. Этого можно добиться за счет грамотного построения учебной программы, включения различных спортивных дисциплин и современных тренировочных систем с учетом индивидуальных предпочтений студентов.

Таким образом, формирование устойчивого интереса к физкультуре и спорту – сложный и постепенный процесс. Он включает в себя не только освоение базовых гигиенических правил, но и получение теоретических знаний в области физического воспитания, а также выработку привычки к систематическим тренировкам [4, с. 93]. Цель данного исследования – изучить мотивы, побуждающие студентов заниматься физической культурой. Для достижения данной цели нами, было проведено тестирование среди студентов старших курсов Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Тестирование проводилось в письменном формате на факультете «Педагогики и методики начального образования» со студентами 4 курса, а также на факультете «Правового и социально-педагогического образования» со студентами 5 курса. В ходе исследования, проведенного среди 68 студентов 4–5 курсов в возрасте 21–23 лет. Этапами проведения тестирования было предусмотрено.

1. Подготовка анкет – разработан опросник, включающий вопросы о частоте занятий, предпочтаемых видах активности, мотивации и отношении к физкультуре в вузе.

2. Организация тестирования – анкеты распространялись во время учебных занятий с согласия преподавателей.

3. Заполнение анкет – студенты отвечали анонимно, время на заполнение не ограничивалось (в среднем 10–15 минут).

#### 4. Сбор данных.

По итогам проведенного тестирования в рамках «выявления уровня вовлеченности в физическую активность» среди студентов старших курсов, можно сказать следующее 50% студентов занимаются спортом 1 в неделю, 25% занимаются 1–2 раза, 15% уделяют время физической подготовке 3–4 раза, 10% занимаются спортом на ежедневной основе. Таким образом, интерес к занятиям физкультурой в университете получил отметку в 3, 4 согласно пятибалльной шкале, на основе данных результатов были сформулированы следующие выводы.

1. Большинство студентов (60%) проявляют интерес к физической активности, но занимаются нерегулярно.
2. Наибольшей популярностью пользуются «командные виды спорта» и «индивидуальные тренировки».
3. Основной мотивацией является здоровье и физическая форма, а не академические требования.
4. Различия между факультетами незначительны, однако студенты 5 курса (социально-педагогический факультета) чуть чаще выбирают танцы и групповые занятия.

Тестирование показало, что студенты в целом положительно относятся к физкультуре, но требуется дополнительная поддержка для повышения вовлеченности. В заключение стоит подчеркнуть, что вопрос стимулирования студентов к регулярным физическим нагрузкам сохраняет свою значимость и нуждается в системном решении со стороны учебных заведений. Для этого необходимо разработать меры, направленные на развитие устойчивого интереса к спорту и поддержание вовлечённости учащихся в течение всего периода обучения. Эффективными инструментами могут стать:

- внедрение разноформатных активностей (соревнования, мастер-классы, командные игры);
- модернизация спортивной инфраструктуры (новое оборудование, доступные площадки);
- привлечение опытных специалистов для проведения занятий;

---

– популяризация физической культуры через информационные кампании и поддержку студенческих инициатив.

Только комплексный подход, позволит укрепить здоровье молодого поколения, способствовать его гармоничному развитию и, как следствие, позитивно повлиять на качество жизни общества в долгосрочной перспективе.

### ***Список литературы***

1. Астафьев В.С. Воспитание устойчивой потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями будущих учителей: дис. ... канд. пед. наук / В.С. Астафьев. – Чита: Забайкальский государственный педагогический университет, 2003. – 164 с. – EDN NMHRWN
2. Шинкаренко О.В. Организация физкультурно-образовательной среды для формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом у студентов: дис. канд. пед. наук / О.В. Шинкаренко. – 2009. – 152 с. – EDN QEIZTR
3. Таймазов А.В. Повышение уровня умственной и физической способности единоборцев путем корреспондирования методик коррекции / А.В. Таймазов, С.А. Цветков, В.А. Бухарин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №2. – С. 154–159.
4. Сущенко В.П. Профессионально-личностное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом: монография / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, Р.А. Агаев. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2020. – 251 с. EDN KNENMB