

**Евдаков Александр Тимофеевич**

преподаватель

Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»  
г. Ростов на Дону, Ростовская область

## **ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация: в статье речь идет о физической культуре и поддержании здорового образа жизни, так как они являются несомненным залогом успеха во многих аспектах жизни, только не все люди это понимают, а у многих и желания нет понять это. И одна из категорий таких людей это студенты. Автор статьи стремится переубедить их и мотивировать к занятиям физической культурой, как средству здорового образа жизни – это и есть главная задача педагога по физической культуре.*

*Ключевые слова:* мотивация, физическая культура, студенты, учебный процесс, интересы.

Физическое воспитание – это часть профессиональной подготовки студентов, выраженная определенным количеством часов необходимых для получения студентом зачета.

Физическая культура – основополагающая и незаменимая часть повседневной жизни человека. Она состоит из комплекса специальных упражнений, а также из спортивной деятельности различной направленности, которые помогают сохранять физический дух и здоровье, а также противостоять вредным привычкам, некой концепции, которая охватывает интересы человека и его поведение, мешая успешно самореализовываться, меняя их, ставя на первое место, вытесняя интересы к здоровому образу жизни. Физическая культура – это род деятельности, который крайне полезен как для отдельно взятого человека, так и для общества в целом. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вливаются студенты после поступления в вуз студенты – один из эффективных механизмов слияния об-

щественного и личного интересов. Она является средством повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности. Но чтобы студент включился в подобный процесс нужны не только принудительные меры, но и мотивация самого студента заниматься, как физической культурой, так и принимать участие в подобного рода мероприятиях.

Приобщение студентов к осознанному пониманию повышения их общей работоспособности при усвоении материала на других предметах, умению рационально использовать свой временной потенциал, умению повышать способности организма к противостоянию к различным заболеваниям и негативным факторам нашей жизни – все это начинается, прежде всего, с учета базовых особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки. В текущее время связь физической культуры и здоровья чувствуется в особенности ясно. Как учеба сейчас становится неизменным фактором жизни члена общества, так и физкультура преобразуется в неотъемлемый атрибут жизни каждого человека любого возраста. Вот поэтому так необходимо прививать студенту стремление к развитию себя не только в учебном плане, но и в физкультурной и спортивной жизни.

К сожалению, на данный момент интерес студентов как к учебе в целом, так к физической культуре отдельно, минимален. У многих низкие знания о здоровье, правильном питании, профилактике заболеваний, а у подавляющего большинства их нет совсем. Именно систематические занятия физической культурой и спортом должны, в свою очередь, обеспечить достижение необходимого уровня развития физических качеств и навыков. Данная цель вполне может быть достигнута благодаря педагогу по физической культуре. Преподаватель должен направлять свою деятельность конкретно на формирование у учащихся нужной, позитивной мотивации к занятиям физической культурой с учетом их интересов и предпочтений, также на выявление тех видов двигательной активности, которые позже способны вызвать у учащихся интерес к данным занятиям. Для этого необходимо учитывать возможности каждого студента индивидуально, также

---

следует формировать осознанную потребность в физкультуре и в здоровом образе жизни.

Обеспеченность спортивным инвентарем, хорошее оборудование мест занятий, популярные лекции, физкультурно – массовые мероприятия играют большую роль в формировании заинтересованности учащихся. Студент, наблюдая за достигнутыми результатами и получая радость от собственного «могу», укрепляется в вере в возможности еще большего своего совершенствования. Для этого не обходимо выходить за рамки обычных занятий, разнообразить занятия по физкультуре. К примеру, включения в программу высших учебных заведений игрового или же соревновательного методов проведения занятий, используя нетрадиционные виды физической культуры, позволяющих в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении.

Процесс донесения до студентов информации с необходимыми сведениями о взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о своем физическом состоянии, о своих возможностях при изучении иного рода материалов по другим учебным предметам, об усвоемости информации необходимой в реальной жизни имеет на сегодняшний момент наибольшее значение. Это все в целом поможет сформировать у студентов необходимую потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни.

Из вышеперечисленного следует, что основной целью занятий физической культурой, проводимых в учебных заведениях, является формирование физической культуры отдельной личности, подготовка к социально – профессиональной деятельности в будущем. Для этого необходимо развивать у студентов вузов стремление к овладению системой определенных умений, а также навыков, которые могут обеспечить укрепление здоровья, развитие способностей, физических качеств и свойств каждой личности. А хорошее здоровье – это главный источник счастья и радости человека, его богатство, которое медленно и трудом накапливается, но которое можно легко и быстро растерять.

Для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, для самореализации этих потребностей. Мотивация к физической деятельности – особенное состояние личности, которое направлено на достижение рационального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных оздоровительных и гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания.

Что касается повышения эффективности физического воспитания, то стоит отметить, что оно повысится, в том случае, если будет значительно повышен уровень положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой. Для каждого педагога физкультуры, а также для руководства вуза в целом, необходимо выработать потребность у студентов заниматься физическими упражнениями не только за период обучения для получения зачета, но и на всю жизнь, чтобы средствами физической культуры противостоять всякого рода заболеваниям.

Таким образом, можно сделать выводы, что только при хорошем и рациональном знании системы мотивов, побуждающих к физкультурно-спортивной деятельности, можно рассчитывать на положительное расположение студентов к физической культуре и спорту. Формирование у молодежи мотивации к занятиям физической культурой и поддержание интереса к этому должны стоять в приоритете физкультурно-оздоровительной работы ВУЗа. Отсутствие интереса к физической культуре у студентов является одной из причин снижения посещаемости занятий физвоспитания. Студенты пропускают занятия не только по болезни, но и по другим различным причинам, а зачастую и без всяких причин.

### ***Список литературы***

1. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – №8. – С. 19–22.

2. Конкина М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – С. 1–3.
3. Пономарёва В.В. Физическая культура и здоровье: учеб. / под ред. В.В. Пономарёвой. – М.: ВУНМЦ Росздрава, 2006. – С. 44.