

ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**Михеева Т.М. канд. пед. наук, доцент,
Купцова В.Г. канд. пед. наук, доцент
Оренбургский государственный университет**

В современном обществе проблема здоровья подрастающего поколения требует к себе особого внимания со стороны государства. В связи с развитием науки и техники, новшества создаваемые человеком во много раз снижают двигательную активность. В результате внедрения в жизнь подрастающего поколения электронной техники, как в учебно-трудовую деятельность, так и в проведении досуга наблюдается тенденция спада двигательных действий, что само собой приводит к ослаблению здоровья молодежи.

В результате преобразования в России проводимые в системе высшей школы, актуализировалась проблема физического воспитания студентов. Анализируя состояние здоровья и уровень физической подготовленности студентов, ученые определили рост различных заболеваний (Е.А. Астраханцев, Г.А. Зайцева, В.С. Быков, В.И. Белов и др.), а также снижение уровня физической подготовленности студентов I курсов (В.С. Анищенко Н.И. Волков, А.В. Кудрявцев и др.). Численность студентов, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и отнесенных к специальной, и подготовительной медицинским группам с каждым годом увеличивается (Н.В. Белкина, И.М. Янкаускас, Б.Г. Акчурин).

Ухудшение здоровья студентов требует новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи. Двигательная активность является одним из определяющих факторов здоровья человека. Наблюдается повсеместное снижение физической активности и к сожалению самое резкое ее падение приходится на период от 15 до 25 лет (С.И. Логинов, Л.И. Ревдова).

Неосознанное отношение студентов к своему здоровью, непонимание благоприятного воздействия физической культуры на его состояние, невысокая мотивация к занятиям физическими упражнениями, неразвитость навыков самоконтроля все это приводит к его ухудшению. В связи с этим перед системой физического воспитания ставится задача обоснования содержания, средств и методов, способствующих эффективному формированию готовности студентов к повышению двигательной активности, как ведущего фактора физического воспитания оздоровительной направленности.

В настоящее время учебно-педагогический процесс требует от студентов высших учебных заведений значительных затрат сил на преодоление физических и умственных нагрузок. В этом плане важное место отводится самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которые являются составной частью здорового образа жизни.

Акцентируя внимание на высокую заболеваемость студентов специалисты здравоохранения считают, что здоровье человека напрямую зависит от здорового образа жизни, поэтому первостепенное значение имеет сохранение и укрепление здоровья, где важное место занимает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья средствами физической культуры [3, 7].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности студентов, способствуют более эффективному восстановлению организма и повышению физической и умственной работоспособности. Такие занятия позволяют решить ряд задач по:

- ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний;
- устранению недостатков физического развития;
- повышению уровня здоровья средствами физической культуры.

Самостоятельно занимающиеся студенты в своих занятиях, должны опираться на научно-методическую помощь кафедры физического воспитания и спорта. Планирование таких самостоятельных занятий осуществляется ими при непосредственном участии преподавателей по физической культуре и медиков.

Привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Потребность в движении обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой как в рамках учебного процесса, так и вне его.

Поэтому огромную роль играет изучение мотивов и потребностей студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями, актуальна мотивация к здоровому образу жизни [1, 10].

Из анализа научной и учебно-методической литературы, мотив — это функциональная структура личности, отражающая социальную значимость явлений объективного мира в форме личностного смысла; это сформированное обоснование своего поступка, действия; это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени [2, 7].

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив». Мотивация это совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность. Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать [11].

Физическое воспитание должно формировать и стабилизировать мотивации к занятиям физическими упражнениями для включения их в повседневный быт человека.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности [1, 10].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом, это многоступенчатый процесс от элементарных знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной [4, 10].

Успешная реализация мотивов и целей вызывает у обучаемых желание и интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Анализ многочисленных исследований, проведенных в различных странах мира, в том числе и в России показывает, что занятия различными видами физической активности, в том числе и самостоятельные, не занимают пока достойного места среди других форм досуга у молодежи.

Формы досуга современной молодежи мало связаны с физической культурой и спортом. Наибольший приоритет, в процентном соотношении от 100%, занимают такие жизненные ценности, как: высокий уровень культуры и интеллекта – 42 %; экономическая самостоятельность – 23 %; профессиональная грамотность и стремление сделать карьеру – 29 %, а заботе о здоровье отводится всего лишь – 6 %. Большую значимость молодежь отводит профессиональной сфере жизни, забывая о здоровье.

Необходимо понять почему это происходит, определить мотивы вовлечения студентов в самостоятельные занятия и причины мешающих этим занятиям. Причины могут быть разные, социальные и материальные, возраст, болезни, нехватка времени, месторасположение спортивных сооружений, отсутствие мотивов и т.д..

Мотивационная заинтересованность студентов, к занятиям физической культурой находится на низком уровне, что напрямую сказывается на их здоровье и работоспособности [10].

Агитация и пропаганда оказывает большое воздействие на формирование мотивов к занятиям физическими упражнениями. В вузах такое воздействие определяется хорошей организацией практических занятий, массовыми оздоровительно-спортивными мероприятиями и различными формами агитационно-пропагандистской работы.

В процессе приобщения студентов к здоровому образу жизни, в повышении уровня физического развития не мало важную роль играют самостоятельные занятия физическими упражнениями и в первую очередь занятия оздоровительным бегом.

Бег является наиболее эффективным средством в укреплении здоровья и повышении уровня физической тренированности.

Оздоровительный бег можно рекомендовать всем – от детей до лиц старческого возраста. Противопоказан он только при заболеваниях, как

аневризма аорты, злокачественная гипертония, тромбофлебиты, злокачественные заболевания. Также нельзя заниматься бегом при острых заболеваниях простудного или иного характера.

Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Всем известно какую опасность организму несет наличие гиподинамии, но не смотря на это количество занимающихся оздоровительным бегом все же незначительно. Наличие каких проблем способствует образованию данного противоречия?

Во-первых, есть люди, которые воспитывались на примерах полного пренебрежения к своему здоровью. Не прикладывая ни каких усилий, нежелание или неумение предпринять волевые усилия для ведения здорового образа жизни.

Во-вторых, для тех, кто хочет заниматься бегом для здоровья (особенно для лиц старшего возраста), часто трудно преодолимым оказывается психологический барьер, т. е. стеснительность перед окружающими.

А в-третьих, сказывается нехватка свободного времени [2, 7, 8].

Все эти проблемы реальны требующие пересмотра своих взглядов на преодоление инертности, лени, апатии и предрассудков. Необходимо собственными усилиями создавать свое здоровье.

Успешная реализация мотивов и целей вызывает желание и интерес к самостоятельным занятиям бегом.

В современном мире бег является одним из важнейших средств укрепления здоровья, положительно влияющий на физическое и психологическое состояние здоровья человека.

Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой современному человеку весьма важно самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом. Именно самостоятельные занятия обеспечивают соблюдение условий жизнедеятельности человека. Правильно подобранные физические упражнения обеспечивают занимающимся активный отдых, устранение недостатков физического развития, поддержание и совершенствование физической подготовленности.

Список литературы

1. Баканова А.Ф. *Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодёжи* / А.Ф. Баканова // *Физическое воспитание студентов*. 2012. - №1. - С.8 - 13.

2. Баранов, В.В. *Физическая культура: учебное пособие*/ В.В. Баранов – Оренбург: ОГУ, 2009. – 245 с.

3. Горбань, И. Г. Тропы и дорожки здоровья – физическая подготовка студенческой молодежи: метод. рекомендации / И. Г. Горбань, В. А. Гребенникова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2007. – 58 с.

4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебное пособие для студентов вузов/ В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2009 – 456с.

5. Матвеев, Л.П. Физическая культура: учебное пособие/ Л.П. Матвеев – М: АСВ, 2009. – 564с.

6. Михеева, Т.М., Оценка уровня физической подготовленности студентов ВУЗа./ Т.М.Михеева., О.В. Андронов., Е.Н. Величко. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 78с.

7. Михеева Т.М.. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова, В.Ю. Зиамбетов, // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016. – № 2 – С. 72-77.

8. Михеева, Т.М. Физическая подготовленность студентов в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Т.М. Михеева // Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса: Материалы Всерос. науч.-метод. конф.. – Оренбург. – 2011. – С.1877-1882.

9. Михеева Т.М. Коррекция памяти и внимания студентов на занятиях физической культурой в вузе / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова // Вестник Оренбургского гос. университета. – Оренбург. – 2013. № 12 (161) – С.33-87.

10. Ильинича В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - Москва: Гардарики, 2005. - 448 с.

11. Коваленко В.А. Физическая культура: Учеб. пособие / Под ред. В.А. Коваленко. -Москва.: Изд-во АСВ, 2000. - 432 с.