

*Дворкин В.М.**

МЕРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

На сегодняшний день одной из главных задач государственной политики в сфере физической культуры и спорта является создание условий, способствующих ведению гражданами здорового образа жизни, в том числе развития спортивной инфраструктуры.

В последние годы наметилась негативная тенденция состояния здоровья населения Российской Федерации. В частности, вызывает огромную тревогу состояние здоровья детей, подростков и молодежи, в том числе и студенческой.

Будущее нашей страны – это современная молодежь, которая должна быть здоровой и подготовленной к выполнению тех задач, которые на нее возлагает государство.

Одной из наиболее актуальных проблем является проблема ведения здорового образа жизни студентами.

В связи с указанной проблемой мы поставили цель: определить мотивы и отношение студентов к ведению здорового образа жизни. Для решения поставленной цели мы определили следующие задачи:

- выделить причины, которые препятствуют ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;
- выявить средства, которые формируют интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. [1] Кроме того, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, а также курение, употребление алкоголя в молодежной среде приобретают массовый характер. [3; 4]

Кроме того, в последние годы учебный процесс у студентов стал очень интенсивным, студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствии сформированной приверженности к здоровому образу жизни. [2] Для решения указанных проблем необходимо не только создать условия для занятия физическими упражнениями, но и проводить воспитательную работу со сту-

* Доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: dvorkin528@mail.ru.

дентами, направленную на возбуждение у них желания заниматься физическими упражнениями.

Как показывает практика, студенты не могут полноценно вести здоровый образ жизни, так как присутствует масса сдерживающих факторов, среди которых недостаток времени, материальная зависимость, социальное окружение, наличие вредных привычек, лень.

Несмотря на существующие ограничения, всегда можно найти альтернативу для занятий физическими упражнениями. Главной проблемой среди студентов, которая не позволяет в полной мере вести здоровый образ жизни, является не тот перечень сдерживающих факторов, а отсутствие желания и мотивации для ведения здорового образа жизни и занятий физическими упражнениями.

Под мотивацией понимается совокупность мотивов, которые определяют содержание, направленность и характер деятельности человека. Мотив – причина деятельности, это то, что подталкивает человека к совершению определенных действий.

Позиционирование ведения здорового образа жизни в студенческой среде – это социально-педагогический процесс, в котором должны принимать участие не только преподаватели физической культуры, но и родители, специалисты служб здравоохранения.

Родители должны с детства прививать любовь детей к занятиям физическими упражнениями, на личном примере показывать, что они тоже ведут здоровый образ жизни, а также проводить воспитательную работу с детьми о необходимости ведения здорового образа жизни.

Основная задача по мотивированию к занятиям физической культурой лежит на преподавателях, которые с учетом своего педагогического опыта могут посоветовать студенту, какой вид спорта ему подойдет в зависимости от его физических показателей. Но, как указывают многие авторы, занимающиеся данной проблемой, образовательные программы по дисциплине «Физическая культура» построены таким образом, что они исключают право выбора студента на занятие теми видами спорта, которые ему интересны. Сегодня образовательный процесс ориентирован в основном на показатели физической культуры студента, которые определяются по нормативам, установленным в образовательных программах. Многим студентам не нравятся такого рода занятия, они перестают заниматься спортом, у них пропадает интерес к занятиям физической культурой, потому что не каждый студент может выполнить ту или иную программу в силу своих физических кондиций.

Одним из наиболее приемлемых путей решения данной проблемы являются занятия физической культурой по принципу спортивных специализаций. Так, учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» могут проводиться в виде тренировочных занятий по различным видам спорта. Преимущество подобной формы состоит в праве выбора у студентов того вида спорта, которым они хотели бы заниматься. А широкий выбор спортивных специализаций обеспечивает у студентов интерес к подобной форме проведения занятий. Учебно-тренировочные занятия на основе избранных видов спорта повышают уровень психоэмоционального состояния и мотивации молодых людей, способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей, пользуются популярностью у занимающихся.

Кроме того, для мотивирования студентов к ведению здорового образа жизни необходимо в учебных заведениях проводить профилактическую работу, направленную на пропаганду здорового образа жизни. Такая работа должна проводиться систематически, соответствовать потребностям и интересам той аудитории, для которой она проводится. В такую работу необходимо вовлекать и самих студентов, чтобы они были не только объектами данной деятельности, но и ее субъектами. Кроме того, в такой работе необходимо использовать активные формы работы: устраивать мастер-классы, встречи со знаменитыми спортсменами, проводить различные соревнования.

Государство со своей стороны должно создать условия для занятия физической культурой и спортом. Нужно как можно больше открывать различных спортивных клубов по разным видам спорта, спортивных залов, создавать общероссийские акции, направленные на пропаганду здорового образа жизни, расширять кадры педагогов и тренеров по физической культуре и спорту, которые смогут передавать знания и опыт подрастающему поколению, возможно, необходимо пересмотреть образовательные программы по физической культуре и выработать новые методы преподавания.

Комплекс данных мер, направленных на позиционирование ведения здорового образа жизни, должен дать положительный результат не только в отношении физического, но и социального, интеллектуального самочувствия студентов, повысить уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Список литературы

1. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента / С.А. Батрымбетова // Гумани-

тарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165-179.

2. Дворкин, В.М. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : по итогам IV всероссийской научно-практической конференции / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2012. – № 2 (11). – С. 125-131.

3. Мещеряков, В.М. Об аспектах работы по профилактике наркомании и асоциальных проявлений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта / В.С. Мещеряков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы международной научно-практической конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.). – Чебоксары: Чуваш.гос. пед. ун-т, 2014. – С. 290-293.

4. Панов, Е.В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края / Е.В. Панов // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков : материалы международной научно-практической конференции / отв. ред. Д.Д. Невирко. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – С. 256-259.

Дробышевская В.А. , Кондратович Ю.С.** , Плешкунов Д.А.****

ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

В условиях современного мира с появлением устройств, которые облегчают трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это приводит к снижению функциональных возможностей человека в конечном итоге.

* Преподаватель физической культуры Гомельского государственного технического университета имени П.О. Сухого (Республика Беларусь, г. Гомель). E-mail: puntus.1992@mail.ru.

** Преподаватель физической культуры Гомельского государственного технического университета имени П.О. Сухого (Республика Беларусь, г. Гомель). E-mail: puntus.1992@mail.ru.

*** Преподаватель физической культуры Гомельского государственного технического университета имени П.О. Сухого (Республика Беларусь, г. Гомель). E-mail: puntus.1992@mail.ru.