

*Юрьев Илья Артёмович*

*Студент*

*ФГБОУ «Кемеровский государственный университет»*

*3 курс, направление «Организация работы с молодежью»*

*Социально психологический институт*

*Кемерово. Россия*

## **ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Аннотация*

*В статье рассматриваются проблемы формирования интереса, мотивации к занятиям физической культуры. Обсуждается важность, значимость занятий физической культуры и спорта. Предложены пути повышения эффективности по решению данной проблемы.*

*Ключевые слова: интерес, мотивация, физическая культура, потребности, студенты.*

## **INTEREST IN PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY AS ONE OF THE CONDITIONS FOR EFFECTIVE LEARNING**

*Abstract*

*In the article the problems of formation of interest, of motivation to employment by physical culture. Discusses the importance of physical culture and sports. Suggested ways of increasing the effectiveness in addressing this problem.*

*Key words: interest, motivation, physical culture, the needs of the students.*

Студенческий возраст характерен развитием психофизиологических и двигательных возможностей организма. Этот период важен для самопознания, самосовершенствования. Сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов, является основной задачей современного

студенчества. Физическая культура благотворно влияет на нервную, дыхательную, сердечно - сосудистую системы, способствует развитию физических, психических, морально-волевых качеств. Физическая культура охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного.

Молодые люди, поступая в ВУЗ, недооценивают значимость двигательной активности, необходимость физической культуры. Студентам в процессе профессионального становления будущего специалиста необходимо не только владеть профессиональными знаниями и умениями, но и вести здоровый образ жизни, обладать определенными физическими возможностями. Студенты должны научиться регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобрести опыт совершенствования к коррекции индивидуального физического развития, научиться использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, овладеть средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

В условиях повышенной учебной нагрузки, нервно-эмоциональной и психической напряженности, физическая культура составляет важную основу полноценной жизни студентов, в продуктивной профессиональной деятельности. Не стоит забывать к каким отрицательным изменениям всех систем организма, развитию целого ряда заболеваний приводит ограничение двигательной активности. Физическая культура и спорт должны стать для студентов важнейшим средством укрепления здоровья, основой для формирования личности, эффективного учебного труда,

овладения наукой и профессией. Физическая деятельность должна быть направлена на достижение физического совершенства личности.

Обязательным условием физической деятельности является наличие потребностей. Именно потребности направляют и регулируют конкретную деятельность. Любая деятельность состоит из цели и конечного результата, которого необходимо достигнуть. Осознанное усвоение знаний, умений, навыков повышает интерес к физической культуре. А что такое, интерес? Интерес – это положительное эмоциональное проявление познания неизвестного. Понятие интереса широко обсуждается в философии, педагогике, психологии, социологии и т.д. Здоровый образ жизни студентов, здоровье современной молодежи, зависит от того, как будет сформирован активный интерес к физической культуре и спорту.

Для поддержания активного интереса необходима полезная информация о значимости, важности, полезности упражнений, двигательных действий. Однако интерес не только формируется, развивается, но даже сформированным, зачастую угасает. В основном занятия физической культуры направлены на выполнение установленных контрольных нормативов, студенты посещают занятия в обязательном курсе из-за зачета. Отсутствие интереса к данному виду занятий, проявляется в неуверенности в себе, в неудовлетворенности от вида деятельности, условий занятий. Не все студенты могут справиться с требованиями, появляется отрицательный результат, негативные эмоции. Снижается мотивация к занятиям, посещаемость и эффективность. Практическое применение особенностей мотивации физической деятельности является важным этапом в формировании мотивов к занятиям физической культурой. Развитие мотивации должно основываться на правильном формировании потребностей, системы ценностей, уровня притязаний. Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям

осмысленный характер. Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья занимающегося, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности. На уроках физической культуры у студентов развивается умение определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать свои достижения. Во время уроков происходит овладение навыками творческого сотрудничества и формируется адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивается целеустремлённость, выдержка, самообладание. Для формирования устойчивого интереса к занятиям необходимо учитывать выбор форм занятий и их содержание.

Следует вести занятия отдельно для каждого пола. Преподавателям необходимо использовать индивидуальный и общий подход к физическим способностям и подготовленности студентов, применять на занятиях соревновательную деятельность, подвижные игры, эстафеты, игровые виды спорта; виды спорта, связанные с оздоровительной физической культурой. Наряду с практическими занятиями, теоретические знания в области теории и методики физического воспитания также являются эффективным средством проявления интереса к занятиям физической культуры. Приобретение нового инвентаря; привлечение студентов к организации, проведению, участию, судейству спортивных соревнований, праздников, является одним из действующих способов мотивации к физической культуре и спорту.

### ***Библиографический список***

1. Беяничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культуры у студентов» Саратов 2009.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт , 1971.
3. «Значение физической культуры для студентов нефизкультурных специальностей» Мальгинова Е.А., Чернышёва И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П.
4. Ильин Е. П. «Психология физического воспитания» (М. Просвещение 1987)
5. Любимова, Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре / Ю.В. Любимова. – Спб.: СпбГАФК, 2004. – 22 с.
6. Нечаев А.П. Психология физической культуры. - М.: ИНФРА - М, 2004.
7. Николаев А. Н. «Методика оценки мотивов спортивной деятельности».
8. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М.: Академический Проект, 2004. С. 16–36.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.