

ные с оказанием элементарной медико-психологической самопомощи и помощи.

Цель применительно к взрослым - это содействовать становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья тренеров и просвещения родителей.

Здоровье человека, а тем более ребенка, зависит от стиля жизни. Здоровый образ жизни – это благоприятное социальное окружение, духовно- нравственное благополучие, положительные эмоции. Ребенок, занимаясь в спортивной школе, не только сохранит свое здоровье, но и познает культуру здорового образа жизни, усвоит определенный уровень специальных знаний, необходимых ему для выполнения в будущем его общественных, семейных, профессиональных и бытовых функций.

#### ***Библиографический список***

1. Базарный В.Ф., Здоровье и развитие ребенка. – М.: Школа Прес, 2005.
2. Сократов Н.В., Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей . – М.: ТЦ Сфера, 2005.
3. Митяева А.М., Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. –М.: Академия 2008.

***Бараковских К. Н., Пермяков О. М.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

### **ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация.* В данной статье рассматривается вопрос оздоровления молодёжи, в частности студентов, путём формирования мотивации к занятиям физической культурой в университете. Исследование отражает уровень мотивации студентов и выявляет пути повышения уровня мотивации.

*Ключевые слова:* мотивация, физическая культура, студенты

***Barakovskikh K. N., Permyakov O. M.***

Russian state vocational  
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

### **FORMATION OF A STABLE MOTIVATION OF STUDENTS TO EMPLOYMENTS BY A PHYSICAL CULTURE**

*Abstract.* This article discusses the improvement of youth, in particular students, through the formation of motivation to employment by physical cul-

ture at the University. The study reflects the level of students' motivation and identifies ways to improve motivation levels.

*Keywords:* motivation, physical education, students

Одной из старейших и серьезнейших проблем обучения является формирование мотивации обучаемого. Когда речь идет о мотивации к занятиям физической культурой, то важность вопроса возрастает вдвое, так как физические упражнения являются основой сохранения здоровья человека. Здоровье в свою очередь является одной из важнейших составляющих жизни человека, хотя многие не уделяют ему должного внимания. В данный момент заболеваемость в Российской Федерации признана достаточно высокой как среди взрослых, так и среди молодежи. Здоровье студентов является предметом особого внимания, так как по целому ряду причин в нашей стране сегодня восемь из десяти обследованных студентов больны. На сегодняшний день возникает огромное количество вопросов, относительно поиска и формирования новых подходов к повышению уровня здоровья молодежи, и особенно студентов [2, 4].

Именно студенты являются одной из представительных групп населения нашей страны. Студенчество следует рассматривать как отдельную группу населения, у которой существуют свои особенности поведения, а также отличия в образе жизни. Так, например, зачастую молодые люди только начавшие своё обучение в высшем учебном заведении ведут сидячий образ жизни, встречаются с резким увеличением уровня учебной нагрузки, к тому же им сложно распорядиться появившейся свободой студенческой жизни. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Эти факторы ведут к понижению мотивации к занятиям физической культурой, что в свою очередь ведёт к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов [1].

Мотивация – одна из главных составляющих успешного выполнения физкультурной деятельности.

Мотив – это обобщенный образ (видение) материальных или идеальных предметов, представляющих ценность для человека, определяющий направление его деятельности, достижение которых выступает смыслом деятельности [3].

Слабая организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы – причина низкого уровня мотивационных установок к занятиям физической культурой у студентов.

Для подробного изучения вопроса мотивации к занятиям физической культурой среди студентов мы провели исследование. В исследование принимали участие студенты в 2 курса Российского государственного

го профессионально-педагогического университета. Всего было опрошено 80 студентов.

По результатам проведённого анкетирования можно сделать ряд выводов. Так, отвечая на вопросы анкеты 40% второкурсников ответили, что относятся к занятиям физической культурой положительно, 26% заявили о своём негативном отношении, и 34% ответили «нейтрально».

Также анкетирование выявило, что 23% опрошенных посещают занятия практически всегда, пропуская лишь по болезни, 46% иногда пропускают занятия, но в основном посещают их, 22% пропускают больше половины занятий и 9% практически не посещают занятия по физической культуре.

Можно заметить, что большая часть студентов указывает примерно одинаковые мотивирующие к занятиям факторы. Наиболее популярные из названных: внедрение новых интересных упражнений, музыкальное сопровождение занятий, возможность выбора вида физической активности, наличие различных видов спортивного инвентаря.

Ответы студентов на вопросы анкеты позволяют выстроить план действий для повышения мотивации к занятиям по физической культуре среди студентов. Исходя из полученных данных можно сказать, что целесообразно провести закупку и обновление спортивного инвентаря, по возможности предоставить студентам свободу в выборе физической активности, вводить и совершенствовать различные направления физической активности, а также использовать при проведении занятий музыкальное сопровождение.

Применение описанных мер должно привести к росту уровня мотивации среди студентов, что в свою очередь напрямую влияет на посещаемость занятий по физической культуре. Систематическое занятие физической культурой способствует укреплению здоровья студентов.

#### ***Библиографический список***

1. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беяничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – С. 6-9.

2. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. / Ю. П. Лисицын М., 2011. – 517 с.

3. Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. - Владивосток: ДГВУ, 2009. – С. 108-111.

4. Третьякова Н. В. Здоровье как ценность, ориентир и результат деятельности обучающихся: педагогическая модель / Третьякова Н.В., Леван Т.Н. // Вестник Института образования человека. 2015. № 2. – С. 10.