

компетенций и моделей поведения для успешной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров в высших учебных заведениях позволяет повысить уровень их профессиональной подготовки только при комплексном подходе. Высокие показатели эффективности физического воспитания в целом достигаются благодаря использованию новых форм и методов, мотивационно-ценностной ориентации и индивидуальному подходу с целью обеспечения необходимого уровня профессиональной готовности бакалавров к непосредственному применению приобретенных знаний, умений и навыков в процессе труда.

#### *Список литературы*

1. Иванов Г.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. - Алма-Ата, 1998.
2. Федорова С.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: Учеб. пособие. – Владивосток: Дальрыб. ВТУЗ, 2003.
3. Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок: учебное пособие. – Ярославль, 2010.

**Чванова Е.В., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов**

Формирование здорового образа жизни молодежи – одна из актуальнейших проблем на сегодняшний день. Это связано с тем, что в течение последних десятилетий уровень физической подготовленности у молодых людей резко снизился. Главная причина случившегося заключается в безостановочном процессе компьютеризации, вместе с технологическим прогрессом появляются средства, значительно облегчающие жизнь людей, благодаря которым физическая нагрузка существенно уменьшается. Однако, вместе с тем происходит увеличение психологической нагрузки, и, как следствие, - ухудшение общего здоровья населения страны. В таких условиях

очень важно мотивировать молодежь заниматься физической культурой, научить не только правильно выполнять те или иные упражнения, но и применять их для профилактики различных заболеваний и, в конце концов, выработать в юношах и девушках потребность в самостоятельных занятиях спортом.

Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, а в основе любой деятельности лежит потребность, будь то потребность в движении, в физическом совершенствовании, или потребность в сохранении и укреплении здоровья – все они составляют психологические основы занятий физической культурой и спортом. Теоретические знания и практический опыт, полученные во время занятий физической культурой, формируют кругозор личности в этой области и потребности к физическим нагрузкам. Овладение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями, а также позволяет студентам самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль [3]. Поэтому необходимо постоянно информировать студентов о влиянии физических упражнений на организм, на состояние их здоровья и работоспособность.

Одним из важнейших компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой является интерес и внутреннее желание каждого отдельного студента посещать занятия [4]. В высших учебных заведениях академические занятия по физической культуре проводятся по единой для всех студентов учебной программе на основе общей физической подготовки. Она не предусматривает индивидуальные возможности студента, его мотивы и потребности. Следовательно, при такой организации занятий у студентов теряется интерес к дисциплине «Физическая культура», снижается посещаемость и эффективность занятий [2].

Задача преподавателей по физическому воспитанию – выстроить педагогический процесс, направленный на формирование интереса к самим занятиям, создать условия, при которых студенты получают удовлетворение от

занятий. Для поддержания активного интереса к занятиям необходимо вместе со студентами погрузиться в деятельность, в связи, с чем деятельность должна быть интересной и разнообразной. Важно чтобы все занимающиеся были вовлечены в процесс, а не находились в роли наблюдателей [1].

Таким образом, для того, чтобы сформировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями у студентов, следует, во-первых, учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов в выборе вида физкультурной деятельности, занятия должны быть разнообразны настолько, насколько это позволяет оборудование и спортивный инвентарь университета. Необходимо включать в программу высших учебных заведений больше различных игровых и соревновательных упражнений, а также нетрадиционные виды физической культуры (например, йогу или танцы), которые каждому студенту в процессе физической деятельности позволят реализовать собственные потребности в движении, полностью раскрыться и получить удовлетворение от занятия. Кроме того, необходимо формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья. Для достижения этой цели можно проводить круглые столы, устраивать различные конкурсы, например, на лучшие стенгазеты, статьи, эссе и т. д. на тему здорового образа жизни.

Использование этих методов в совокупности может сформировать у студенческой молодежи мотивацию заниматься физической культурой не только на момент обучения в университете, но и в течение всей дальнейшей жизни, так как это дает возможность осознать, что физическая активность необходима в их дальнейшей профессиональной деятельности.

#### *Список литературы*

1. Барановская Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. Минск: БГУФК, 2005.

2. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание

и спорт в системе образования, как фактор физического и духовного оздоровления нации. Междунар. науч.-практ. конф. Минск: БГУФК, 2009. Ч. 2

3. Популо Г.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности: автореф. дисс., канд. пед. наук. Самара, 2006.

4. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье, проблемы, перспективы, технологии. Науч.-практ. конф. ДВГУ. Владивосток, 2003.

**Чебаков С. А., Розенфельд А.С.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

### **Физическая культура и спорт через призму социально-экономической политики государства**

Понятие «культура» определяется как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях человеческой деятельности. Развитие культуры определяется в результатах материальной и духовной деятельности человека. Она является носителем тех ценностей, которые определяют последующее развитие общества [1].

Физическая культура, на этом фоне занимает особое место как самостоятельная область человеческой деятельности. Функция физической культуры определяет средства и способы физического совершенствования личности. Она воздействует на жизненно важные стороны человека, не смотря на то, что многие психофизические качества заложены в нем от рождения (генетически). Под воздействием собственно физических упражнений происходят модификационные – адаптивные процессы, которые способствуют совершенствованию не только телесных качеств человека, но и его духовному развитию [3]. Не даром существует старинная пословица «В здоровом теле – здоровый дух».

Необходимо отметить, что физическая культура не только способствует развитию личности, а также удовлетворяет социальные потребности общества [2]. Это представлено совокупностью материальных и духовных ценностей, что