

гармоничного духовного, интеллектуального, эстетического и телесного развития и эффективного становления культуры здоровья и здорового образа жизни.

При этом важнейшей функцией системы физического воспитания в направлении культуры здоровья является стимулирование процесса самосовершенствования человека средствами физической культуры, когда студент на всех этапах образовательного процесса выступает как самоорганизующийся субъект учебной и здоровьесберегающей деятельности.

#### Список литературы

1. Абзалов Р.А. Физическое образование или образование по физической культуре / Р.А. Абзалов // Теория и практика физической культуры. —2002.- №3.-С. 25-26.
2. Абзалов Р.А. Теория физической культуры: (Курс лекций) / Р.А. Абзалов. Казань: Матбугат йорты, 2002. - 206 с.
3. Абзалов Р.А. Размышление о физкультурологии / Р.А. Абзалов // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 8. — С. 11-13.
4. Августова Л.И. Психология здоровья: Учебник для вузов / Л.И. Августова, В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, Г.С. Никифоров / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.; М.; Киев.: «Питер», 2003, 2006. - 606 с.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА**

**Полужктова Ж.А. , Ханевская Г.В.**

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

Смещение целей образования на рубеже веков связывают с изменением качества личности человека. Приоритетным становится формирование гармоничной, свободной и конкурентоспособной личности, что ведет к приобщению молодежи к фундаментальным культурным ценностям, среди которых особое место занимает физическая культура. В связи с этим важнейшим фактором является качество образования. Обновление и

углубление содержания образования в сфере физической культуры связано с полной реализацией культуuroобразующей и гуманизирующей функций, которые формируют социальную активность личности и приобщают к ценностно-мотивационным составляющим физической культуры, подчиняя их целям и потребностям личности в саморазвитии и самосовершенствовании.

Изменение целевой направленности в высшем учебном заведении от «командно-строевых методов» к обращению личности студента, его интересам и потребностям в сфере физического и духовного воспитания. Не нужно замыкаться на двигательной деятельности без учета мотивационно-волевой сферы молодежи. Это может привести к деформации ценностей физической культуры, формированию ассоциативного поведения и эгоистических устремлений личности, что приводит к утрате культурно-нравственного и предметно-содержательного смысла.

Особое место в ключевых моментах выхода из ситуации должно занимать включение студента в пространство физической культуры как субъекта, способного удовлетворить личностные мотивы, склонности, потребности и интересы, расширяя и углубляя знания в области физической культуры.

Мотивационно-потребностная сфера служит стержнем успешного выполнения любого вида деятельности, в том числе и занятиям физическими упражнениями. Формирование интереса к познанию у студентов происходит на основе мотивировки, представляющей осознанное отношение человека к тому или иному проявлению деятельности, и связано с побуждающей силой – потребностями личности.

Потребности в занятиях физической культурой – важная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. В процессе формирования физической культуры личности мотивационно-потребностная сфера направляет на удовлетворение, раскрытие осознанного и рефлексивного психофизиологического состояния, реакции личности на внешние и внутренние стимулы, ориентированные на достижение полезного результата.

Чтобы физическое воспитание, по мнению студентов, было направлено не «в никуда», нужно чтобы студент осознал свою особую, личностно мотивированную заинтересованность в физическом воспитании, тогда учебный процесс для него становится целенаправленным, активным и творческим.

Государственный образовательный стандарт по дисциплине « Физическая культура» для высших учебных заведений РФ предусматривает свободу выбора студентами разнообразных средств, методов, форм занятий в вариантности компонента программы. Эффективность подхода теоретически очевидна. Во-первых, предполагается реализация физкультурно-спортивных интересов и потребности студентов, а значит должна повышаться ее физкультурная активность, посещаемость занятий, степень включенности в физическое самосовершенствование, в итоге и уровень физкультурно-спортивной образованности. Во-вторых, сходство интересов и потребностей студентов со специализацией преподавателя обеспечит продуктивность взаимодействия субъектов, что повысит качество результата. В-третьих, использование вариативного подхода студентами отвечает сегодня совершенным тенденциям развития физической культуры и спорта в системе образования. В-четвертых, организация вариативного курса решает не только физкультурно-спортивные, но и физкультурно-оздоровительные задачи физического воспитания.

Вариативная персонализация различных видов физической деятельности может расширить средства для реализации оздоровительного потенциала в процессе учебных и самостоятельных занятий.

Вариативная форма занятий позволяет решить психолого-педагогические задачи воспитания, образования и методической подготовки, а так же вопросы управления физическим совершенствованием и формирование физической культуры студентов.

#### Список литературы

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.

3. Физическая культура студента: Учебник /под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

## **КРОССФИТ-СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Полыгалова М.С., Медведева С.А.**

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

В настоящее время среди наиболее доступных и привлекательных видов оздоровительной физической культуры и спорта для широких слоев населения и, в первую очередь, для детей и подростков, является фитнес. Под фитнесом понимают систему занятий физической культурой, включающую не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное развитие. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма.

Современному человеку здоровье трудно сохранить в первозданном виде, поэтому оно нуждается в постоянном контроле. Неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья молодежи наносят большой социальный и экономический ущерб государству. Высокий уровень смертности, широкое распространение инфекционных, сердечнососудистых и онкологических заболеваний, психических расстройств дополняются угрозой разрушения духовного здоровья нации.

Статистика состояние здоровья населения России неутешительна. За период с 2003 по 2013 годы прирост заболеваемости составил 15% (рис. 1), основными болезнями и причинами смертности становятся болезни органов дыхания (24,2%), системы кровообращения (14,2%), костно-мышечной системы и соединительной ткани (8,3%). Несмотря на то, что уровень медицины