

Формирование интереса у студентов вуза к физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе осознанной двигательной активности

В данной статье физическая активность рассматривается как один из основополагающих факторов, улучшающих качество жизни студента и способствующих как физическому, так и психологическому благополучию молодежи. Также, в тексте рассмотрены проблемы современной системы российского образования в рамках занятий по физической культуре и возможные пути их решения. Рассмотрен аспект мотивации к спортивной деятельности.

Физическая активность является одним из важнейших факторов ведения здорового образа жизни. Она помогает держать в тонусе сердечно-сосудистую и дыхательные системы, ответственна за укрепление мышечного корсета, слаженную работу эндокринной системы и выделение гормона-нейромедиатора дофамина (отвечает за мотивацию, достижение целей). Также, помогает держать тело в эстетически приятном и подтянутом виде.

Даже при соблюдении других правил здорового образа жизни без физической активности рост мышечной массы меньше на порядок, хуже и другие критерии общей физической подготовки (объем легких, выносливость, сила, гибкость, количество подкожно-жировой клетчатки и так далее).

Принято считать, что упражнения и иная спортивная активность в основном влияют на улучшение физической формы. Однако, не только тело развивается с помощью такого рода нагрузки. Ментальное здоровье, психологическое состояние и личностные качества также зависят от наличия физической активности. Первое исследование, призванное выяснить, как физическая нагрузка влияет на настроение, было проведено еще в 1970 году. В нем участвовали две группы мужчин. Первая — в течение шести недель тренировалась: в программу были включены пробежки, плавание, езда на велосипеде. Вторая — вела свой обычный малоподвижный образ жизни. В результате оказалось, что мужчины из первой группы испытуемых гораздо быстрее выходили из подавленного состояния.

Также, исследования показывают, что регулярные занятия спортом повышают уровень дисциплины и способности к самоорганизации. Занятие

одиночными видами спорта благотворно влияют на чувство личной ответственности за результат, концентрацию внимания, а командными на развитие эмпатии, ответственности за другого, умению работать с людьми, выстраивать доверительные отношения. Эти качества помогают студенту не только в улучшении телесных данных, но и в совершенствовании других сфер жизни (учеба, личные отношения, карьера и т.д.)

Особенно важно развиваться физически до 25 лет, так как после этого возраста начинается активная потеря мышечной массы, ослабевание нейронных связей, полностью прекращается рост костей, а сформировать привычку и закрепить её в привычном расписании становится сложнее. Поэтому вопрос о том, как повысить интерес к спорту студенческой молодежи, сформировать у нынешних юношей и девушек привычку вести активный образ жизни всю оставшуюся жизнь так остро стоит на сегодняшний день.

К сожалению, в рамках современной российской образовательной системы есть ряд проблем, которые снижают интерес к спорту. Например, индивидуальный подход в большинстве учебных заведений сводится к распределению активности по группам здоровья. Интерес учащихся в такой системе не учитывается, а это пагубно сказывается на таком параметре как мотивация к физически активному образу деятельности.

Считается, что необходимость физических нагрузок должны объяснить на других, ранних этапах, образования. Это также пагубно сказывается на мотивации студентов к ведению активного образа жизни. Человеку неинтересно выполнять задания, максимальную пользу от которых он не видит.

Для решения этих вопросов следует больше внимания уделять теоретическим занятиям о пользе ОФП и индивидуализировать подход к обучению на занятиях по физической культуре.

Также, говоря о психолого-педагогических аспектах физической культуры и спорта студенческой молодежи, следует отдельно отметить параметр мотивации. Для улучшения работы по этому параметру стоит брать во внимание то, что деятельность каждого человека зависит от циклов мотивации (мотивация-супермотивация-плато). Фаза мотивации сопряжена с желанием заняться той или иной деятельностью и ресурсом к её выполнению. Из этого следует: для того, чтобы студенты были максимально заинтересованы в физической активности нужно, чтобы пики максимальной нагрузки в спортивных дисциплинах совпадали с пиками минимальной нагрузки по интеллектуальным дисциплинам [1].

Подводя итоги статьи, следует еще раз повторить то, что физическая культура и спорт необходима для студенческой молодежи, т. к. она благотворно влияет на психологическое и физическое благополучие учащихся. Это предмет с огромной пользой и потенциалом, который реализуется при грамотном психолого-педагогическом подходе.

Список литературы

1. Туренков А. Н., Скотникова Л. Н. К вопросу исследования мотивации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов ВУЗов. Текст: непосредственный // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. №2(54). С.67-73.