*Раздел: Педагогика*

**Приобщение студентов колледжа к ценностям физической культуры**

**Ильчук Екатерина Александровна**, преподаватель кафедры физического воспитания
*Братский педагогический колледж
katrins15@mail.ru*

*Аннотация: В статье открываются некоторые пути к мотивации студентов к приобщению ценностям физической культуры.*

*Ключевые слова и фразы: физическая культура, мотивация, здоровый образ жизни, ценностные ориентации.*

Мы вошли в новое тысячелетие и в этих условиях необходимо формирование нового культурно-образовательного мышления в сфере физической культуры, ориентированной на человеческую личность. Состояние материально-технической базы физической культуры и спорта в стране на сегодняшний день не удовлетворяет потребностей всего населения в занятиях физической культурой. Одним из факторов, влияющих на уровень продолжительности жизни, является физическая активность, но, к сожалению, у населения страны она отсутствует. По статистике только от 5 до 10,5 % жителей нашего города занимаются физической культурой. Большую роль в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре детей имеет общий культурный уровень родителей и их отношение к спорту вообще. Физкультурно-спортивная активность из года в год понижается, сказывается отрицательное влияние на физическое состояние и здоровье. Отношение школьников и студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется их интересами и мотивацией, а обусловлено оно воспитательным влиянием окружающей среды. Недостаточное проявление физкультурной активности — это результат несформированной системы привычек в школьные годы, процесс этот обусловлен обстановкой в семье, школе, вузе и окружающей средой.

 У педагога в его деятельности должно быть выработано системное видение педагогического процесса и взаимосвязи физической культуры с духовными и физическими силами личности. У учащейся молодежи должна быть сформирована потребность в развитии физических качеств, формировании знаний, двигательных умений и навыков в целом к освоению многообразных ценностей физической культуры. Занимающиеся должны быть активными субъектами физкультурной деятельности, где гармонично задействованы все существующие силы человека с целью формирования физической культуры личности. В современный период времени крайне необходимо изменение мышления людей относительно физической культуры.

 Важное значение играет спортивные мероприятия, в которых участвуют студенты, обмениваются мнениями со своими однокурсниками, преподавателями, родителями. Данные мероприятия вызывают повышенный интерес к физической культуре и спорту. Необходимо учитывать воздействие социальной сферы на мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре.

 Важно формировать у учащейся молодежи положительное отношение к физической культуре, но, отнюдь, не в принудительном порядке, а путем воспитания у них познавательного интереса и убеждения в необходимости занятий физическими упражнениями. Не следует также забывать влияние семьи в приобщении с детства к спорту, ибо упущение в этой области становится в исследованиях серьезным препятствием: для систематичности физкультурно-спортивных занятий ребенка, а затем и подростка, взрослого.

 Анализируя традиционную систему физического воспитания, можно сделать выводы, что учебно-воспитательная работа по физическому воспитанию в вузе недостаточно ориентирована на формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. Работа в данном направлении проводится бессистемно и нерегулярно.

 С развитием цивилизации роль физической культуры в жизни общества существенно возрастает. Это связано, прежде всего, с увеличением значимости показателей физического состояния человека в стандартах качества жизни, с влиянием негативных последствий современной цивилизации — гиподинамия, курение, алкоголизм, наркомания, ухудшение экологии и т. п. Реальная ситуация такова, что физические упражнения на учебных занятиях для значительной части учащейся молодежи являются единственной возможностью получить хотя бы минимально необходимую двигательную нагрузку.

 Необходимо уделять огромное внимание пропаганде, она должна нести позитивную роль физкультурно-спортивной деятельности не только в укреплении здоровья и физического совершенства, но и в формировании развития его духовных (интеллектуальных, эстетических, нравственных и т. п., в проведении интересного и содержательного досуга). Такая информация существенно поднимает престиж физкультурно-спортивной деятельности.

 При организации процесса физического воспитания в учебных заведениях необходимо обращать внимание на имеющиеся возрастные особенности и их отношения к занятиям физической культуры, дифференцированные учебные программы, исходя из склонностей учащихся к занятиям теми или иными видами активности.

 Необходима взаимосвязь преподавателей с другими дисциплинами, использование межпредметной связи может значительно содействовать созданию необходимой психологической поддержки, благоприятной для формирования у занимающихся положительного отношения к здоровому образу жизни и физической культуре.

 Формирование положительного отношения к физкультурной деятельности должно строится на основе убеждений, прочность которых определяется качеством знаний, их адекватностью и эмоциональностью. В связи с этим в учебной деятельности очень важно формировать теоретико-понятийный уровень для совершенствования процесса приобщения к занятиям физической культуры.

 Чем ближе порог мотивации к естественным потребностям организма, к закономерностям эволюционного развития самой природы, тем меньше биоэнергии и физических сил требуется для получения конкретных конечных результатов с высоким коэффициентом роста общей и профессиональной грамотности, получения радости и осознания своей значимости и причастности. Основополагающей мотивацией преемственности и развития поколения является здоровье или здоровье здорового человека, которое можно определить как мобильное состояние организма, его защитных систем, полноценно обеспеченное энергетической в суточном режиме осознанной дееспособности на высоких моральном, социальном, физическом и интеллектуальном уровнях.

 Физическая культура не возможна без движения. Двигательная активность — это физиологическая потребность организма, и, чем он моложе, тем больше нуждается в движениях. А. И. Аршавский подчеркивал, что каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, необходимых не только для нормальных процессов роста и развития организма, но и для декодирования и реализации программы индивидуального развития, закодированных в геноме зиготы, т. е. без необходимого объема двигательной активности рождающийся незрелым человеческий плод не может пройти все необходимые фазы формирования (созревания), а во взрослом периоде человек не может накапливать структурную энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности.

 Мотивационная мысль и знание является такой же силой, как и мышечная. Совершенствование и самосовершенствование разума и тела, развитие и универсализация своих знаний, умений и навыков, в своих занятиях и увлечениях есть мотивация, целесообразности материального и духовного преобразования сущности самого человека и окружающей его деятельности, жизнелюбия и целеустремленности, непременно в согласовании с эволюцией, с законами природы и интересами общества на основе взаимного интереса и разумной достаточности. Человек силен ощущением и пониманием своей нужности, которая подкрепляется и упрочивается постоянной практикой и конкретными конечными результатами полезности для самого себя, тогда и с другими будет, чем поделиться. Чем ближе порог мотивации к естественным потребностям организма, к закономерностям эволюционного развития самой природы, тем меньше биоэнергии и физических сил потребуется для получения конкретных конечных результатов с высоким коэффициентом роста общей и профессиональной грамотности, получения светлой радости и осознания своей значимости и причастности.

 Для того, чтобы повысить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, необходимо с детства формировать и приобщать и приобщать к этой деятельности. Занятия физической культурой и спортом, способствуют духовному и физическому развитию человека, что немаловажно для гармоничного развития личности. Но положительной мотивации для отношения к физической культуры молодежи недостаточно. Молодежь своим образом жизни и отношением идет не к здоровью, не к физической культуре, а наоборот уходит от нее. Главная причина — в сознании молодежи.

 Большую роль в развитии мотивации играют внешние признаки стимулирования — советы родителей, тренера, старших товарищей, друзей и т. п. Именно такие поверхностные признаки стимулирования помогают сделать первый шаг к продолжению мотивации. Не следует без всяких на то причин лишать возможности заниматься спортом, даже импульсивно выбранного вида физических упражнений. Подавив первоначальную мотивацию, мы тем самым заставляем искать новое мотивационное начало в своей деятельности. Первичный метод играет роль поискового основания в создании, как системы мотивов, так и психологии физической подготовки. Он аккумулируется потребностью в занятиях спортом. Интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда испытываешь удовлетворение от самого процесса, условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время занятий.

 Мотивационная сфера всегда состоит из ряда побуждений: идеалов и ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, целей, интересов и др. Необходимо сформировывать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре на базе аргументированного убеждения. Мотив является основным фактором, побуждающим человека к деятельности. Мотив формируется на основе потребностей. Чтобы сформировать мотивационно-ценностное отношение молодежи к физической культуре, прежде всего, необходимо привлечь внимание к этой деятельности и убедить в ее важности для него лично. На данном этапе одной из главных задач колледжа прививать молодежи интерес и привычку к занятиям физической культурой, что повысит мотивационно-ценностное отношение к физической культуре.

 Физическая культура превращается в активный фактор, если она приобретает для молодежи личную ценность. Для того чтобы привлечь молодежь к физической культуре, необходим высокий уровень педагогического мастерства, профессиональная культура и широкая эрудиция преподавателя обеспечивает высокую эффективность педагогических воздействий, которые расширяют эмоциональный опыт учащейся молодежи, развивают физические и психические качества, формируют у занимающихся эмоциональную отзывчивость, ценностные ориентации физического воспитания.

 Физкультурные знания являются средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу студентов. Знания составляют основу убеждения, а образовательная направленность является конкретным способом воздействия у занимающихся потребностей в занятиях физическими упражнениями.

Мы пришли к выводу, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные занятия. Они не должны проходить монотонно, необходимо активно использовать игровой и соревновательный методы, активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой.

Использование активных методов обучения с теоретическими аспектами способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой. Физическая культура должна обеспечить более полное удовлетворение духовных интересов студентов; знания, полученные при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

Список литературы:

1. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – С. 6-9.

2. Ильин, Е. Л. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. / Е. Л. Ильин. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 486 с.

3. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.

4. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. - Владивосток: ДГВУ, 2003. – C. 108-111.

5. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176с