

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТОМ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

Сарбаш Альона Олександрівна

Науковий керівник доц. Лисяк В.М.

Харківський науково-навчальний інститут ДВНЗ «Університет банківської справи»

Актуальність даної теми спирається на гостроту сучасної суспільної проблеми формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я студентів. Від стану здоров'я молоді країни залежить здоров'я нації.

Здоров'я – одна з обов'язкових умов повноцінного виконання студентом своїх навчальних, а в майбутньому і професійних функцій. Таким чином, турбота про здоров'я студентів – пріоритетне завдання вузівської освіти. Як зацікавлена сторона, ВНЗ повинен виступати ініціатором і організатором цілеспрямованої та ефективної роботи зі збереження, реабілітації та примноження здоров'я студентського контингенту.

Багато прикладів підтверджують, що випускники вузів, які активно займалися під час навчання фізичною культурою і спортом, успішно працюють у складних умовах професійної життєдіяльності. Але деякі факти свідчать про те, що у навчальному закладі не в повній мірі вичерпуються всі можливості фізичного виховання у вирішенні задач підготовки студентів до високопродуктивної праці.

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом є одним з найважливіших факторів, що сприяє розвитку та укріпленню здоров'я студентської молоді. Саме завдяки фізичній культурі є можливість формувати у студентства бережливе ставлення до свого здоров'я і фізичної досконалості, цілісний розвиток фізичних і психічних якостей, творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя. Фізичне виховання на сучасному рівні розвитку нашого суспільства повинне відображати нову сходинку в формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою, яка сприяє якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потребам.

Для того щоб мотиви до занять фізичною культурою були вагомими, необхідно розширювати фізкультурну і спортивну роботу, поліпшувати її організацію за місцем проживання і навчання. Велике значення тут має формування у студентів прагнення до фізичного самовдосконалення.

Досягнення цієї мети можливо лише при вирішенні ряду проміжних задач:

- 1) виховання у студентів інтересу до фізичної культури;
- 2) формування навичок і умінь самостійних занять;
- 3) сприяння впровадженню занять фізичною культурою у режим дня.

Позитивна мотивація достовірно формується також за тієї умови, коли внутрішня спрямованість студента, є основою інтересу (вимоги викладача, конкретні завдання, посилене фізичне навантаження).

Час вимагає змін цільового напрямку фізичного виховання, суть якого повинна зводитися до формування фізичної культури особистості, її інтересів і потреб у сфері фізичного і духовного формування.

Отже, залучення молоді до здорового способу життя слід починати з формування у них мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцненні повинна стати ціннісним мотивом, що формує, регулюючим і контролюючим спосіб життя людини. Впливаючи на мотиви студентської молоді, можна покращити обсяг рухової активності, а це, у свою чергу, буде сприяти підвищенню фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі, покращить їх відвідуваність занять з предмету «Фізичне виховання» та буде сприяти поліпшенню показників їх фізичного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профелю./Н.Н. Завидівська./Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково-методичний журнал.-2002.№1.- С.152-157.

2. Косолапов А.Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов: монография / А.Б. Косолапов.- Владивосток, 2003.- 200 с.

3. Лисяк В.М Динаміка мотивації інтересу до фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання. / В.М. Лисяк