**НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**Вайцеховская Валентина Александровна, преподаватель**

**Зубарев Иван Дмитриевич, студент**

Тайгинский институт железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Омский государственный университет путей сообщения» (ТИЖТ (филиал ОмГУПСа

К сожалению, качество физического воспитания во многих учебных заведениях не соответствует современным требованиям, интересам и потребностям обучающихся. Как показывают статистические данные, 40% студентов не удовлетворены тем, как проводятся уроки физической культуры. Более 60% обучающихся считают, что они за годы обучения в учебном заведении не получили необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий спортом. Молодежь не умеет использовать средства физической культуры для организации здорового, содержательного досуга.

Успешное решение задач студенческого спорта возможно только при комплексном использовании различных форм физического воспитания на уроках физической культуры, спортивно-массовых мероприятий и участие в соревнованиях разного уровня. При этом основной формой процесса физического воспитания обучающихся, важнейшим фактором, обеспечивающим успешность формирования физической культуры личности, является урок физической культуры.

Однако уроки физической культуры сами по себе не решают всех проблем физического воспитания и здоровья молодого поколения. К сожалению, данные уроки лишь частично восполняют недостаток двигательной активности обучающихся.

Как бы не был моден здоровый образ жизни, следует ему, на самом деле, не каждый. Проблема личной мотивации, желания перебороть себя и выбежать на утреннюю пробежку, тесно связана с проблемой наличия вредных привычек: употребление алкоголя, наркотиков, вредной еды, курение и многого другого, а самой важной проблемой является и отсутствие личной мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом у основной массы современных людей.

Учитывая стремительные социальные изменения, происходящие в обществе, а также повышение требований к качеству подготовки будущих специалистов, к уровню их здоровья, актуальность исследований в данном направлении резко возрастает.

Таким образом, целью наших исследований стало изучение новых возможностей формирования интересов к различным видам двигательной деятельности в рамках самостоятельных, учебных и учебно-тренировочных занятий у студентов ТИЖТа (филиала ОмГУПСа).

Задачи исследования:

1 Изучить состояние вовлеченности студентов во внеучебные дополнительные формы физической активности;

2 Изучить интересы студентов к различным видам двигательной деятельности во время учебных и учебно-тренировочных занятий.

3 Определить пути формирования у студентов интереса к занятиям физическими упражнениями.

4 Оценить эффективность разработанных мер по формированию интереса к двигательной деятельности у студентов ТИЖТа (филиала ОмГУПСа).

Основными методами исследования были: изучение литературных источников, наблюдения и анкетирование студентов.

Исследования проводились с октября 2018 года по июнь 2019 г. В них приняли участие 300 студентов разных групп 1-4 курса всех специальностей Тайгинского института железнодорожного транспорта (филиала ОмГУПса), не освобожденные от практических занятий по физическому воспитанию. К исследованию были привлечены студенты 1 курса специальности 13.04.07

В октябре 2019 года с помощью анкетного опроса нами было выявлено что только 15% наших респондентов регулярно посещают спортивные секции. 45% занимаются самостоятельно, ходят на прогулки, выполняют утреннюю гимнастику, пробежки, выполняют комплексы оздоровительной гимнастики, но делают это не регулярно, когда есть желание. Более трети студентов (29%) (старшие курсы) не занимаются самостоятельно и не регулярно посещают учебные занятия по физическому воспитанию. 11% опрошенных вообще не видят необходимости в занятиях физической культурой.

Таким образом, почти у половины студентов (43%) в недельном режиме отсутствует не только дополнительная, но и регулярная обязательная двигательная активность на уроках, что, при нынешнем остром ее дефиците, может отразиться как на их здоровье, так и на учебной и, в дальнейшем, на профессиональной деятельности.

Основными причинами сложившейся ситуации, по ответам тех, кто не регулярно посещает уроки, являются: отсутствие интереса к некоторым видам программы по физическому воспитанию (40%), слабый интерес к двигательной активности вообще (25%), слабая техническая и физическая подготовленность, следовательно, неудовлетворенность результатами своей двигательной деятельности на занятиях (12%), нежелание заниматься на первой и последней паре (15%), усталость на других учебных занятиях (8%) и пр. Студенты могли выбрать один или несколько вариантов ответа. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса о причинах нерегулярного посещения занятий по физическому воспитанию студентов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Запрашиваемые сведения | Кол-во указавших (%) |
| 1 | Отсутствие интереса к некоторым видам программы по физическому воспитанию | 40 |
| 2 | Слабый интерес к двигательной активности вообще | 25 |
| 3 | Слабая техническая и физическая подготовленность и неудовлетворенность результатами своей двигательной деятельности на занятиях | 12 |
| 4 | Нежелание заниматься на первой и последней паре | 15 |
| 5 | Усталость на других учебных занятиях | 8 |

При анализе интереса студентов к тому или иному виду физической активности мы отдельно рассматривали результаты, полученные в группах среди юношей и девушек в зависимости от места проживания оппонентов.

Результаты опроса студентов из сельской местности показали, что немногие студенты в школьные годы занимались современными видами двигательной деятельности, такими как атлетическая гимнастика, фитнес, плавание и пр. Им более близки и знакомы те виды физкультурной деятельности, которые включены в школьную программу по физическому воспитанию.

Результат опроса проживающих в городского среде, где более развита научная и культурная инфраструктура, показал, что многие уже с детского возраста посещают спортивные секции и кружки, где культивируется атлетическая гимнастика, различные виды фитнеса, больше построено плавательных бассейнов и т.д. Так, например, среди студентов с сельской местности в школьные годы занимались в спортивных секциях или танцевальных студиях 26%, в группах с городской местности 74% опрошенных.

Однако на момент обучения в учебном заведении опрос студентов показал следующее: в группах с сельской местности студенты выразили желание заниматься дополнительно различными видами физических упражнений в свободное время, если будет позволять график учебных занятий обучения 52%, в то время как в группах с городской местности – только 38%, а остальные 10 % ссылаются на нехватку времени и лень.

При детальном рассмотрении выбора студентов первой группы (студенты из сельской местности) можно обнаружить, что они выбрали, в основном, те виды физкультурных занятий, которые ими хорошо были освоены в школьные годы, и к ним уже имеется сформированный интерес. Это спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис –60%; 12% выбрали зимние виды – катание на лыжах и на коньках, хоккей; 14% - атлетическую гимнастику; 6% выбрали бокс. Данные сведены в таблице 2.

Современными видами физических упражнений, такими как степ-аэробика, фитнес выразили желание заниматься лишь 5% опрошенных.

Во второй группе выбор видов двигательной деятельности имел несколько другой характер. На первом месте также находились спортивные игры, на что указали 47% респондентов. В то же время, занятий фитнесом - 10%, атлетическая гимнастика - 18%, зимние виды спорта - 13% (хоккей, лыжи, коньки), но зато в их выборе были такие виды как воркаут, пулевая стрельба – 4 %.

Таблица 2

Выбор видов двигательной деятельности студентами для учебных и учебно-тренировочных занятий в начале учебного года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды спорта | Группы с сельской местности (%) | Группы с городской местности(%) |
| 1 | Спортивные игры | 60 | 47 |
| 2 | Катание на коньках и на лыжах, хоккей | 12 | 13 |
| 3 | Атлетическая гимнастика | 14 | 18 |
| 4 | Единоборство | 6 | - |
| 5 | Фитнес | 5 | 10 |
| 6 | Пулевая встрельба, воркаут | - | 4 |
| 7 | Ничего | 3 | 9 |

Мы предположили, что проведение в группах разъяснительной работы, а особенно со студентами, проживавшими в школьные годы в сельской местности, и вовлечение их в занятия современными видами двигательной деятельности, такими как атлетическая гимнастика, фитнес, настольный теннис, катание на коньках и на лыжах, позволит им на личном примере увидеть эффективность и эмоциональность этих занятий и выбрать их, в дальнейшем, как предмет своих дополнительных занятий в свободное время, а после окончания техникума – как одну из форм здорового образа жизни.

Для проверки этой гипотезы в сентябре 2018 г. в учебную программу по физическому воспитанию на 2018-2019 учебный год для них были наряду с традиционными включены менее освоенные ими виды: атлетическая гимнастика для юношей, катание на лыжах и на коньках, хоккей, лапта. Помимо этого в раздел «гимнастика» для девушек были включены элементы, оздоровительных систем «каланетики» и «стретчинг». Но основным моментом работы в этих группах было то, что перед началом каждого раздела учебного графика проводилась разъяснительная работа, в которой акцентировались задачи по освоению учебного материала по физическому воспитанию с позиции будущих специалистов железнодорожного транспорта. Студенты осваивали не только технику изучаемых элементов, но и основы методики обучения этим элементам, что заметно повысило интерес к занятиям.

Результаты исследования.

Наши наблюдения на занятиях по физическому воспитанию и анализ результатов анкетного опроса, проведенного в июле 2019 г. показал, что в связи с обновлением учебного процесса интерес студентов к занятиям по физическому воспитанию заметно возрос. Об этом свидетельствует тот факт, что студенты, отметившие неудовлетворенность некоторыми разделами учебной программы, оказалось только 3%, а не проявляющих интерес к урокам физического воспитания не было вообще. На первом месте в выборе вида двигательной деятельности так и остаются спортивные игры, но при этом заметно повысился выбор атлетической гимнастки и зимних видов спорта, а в группах с сельской местности – фитнеса, спортивные единоборства. Данные приведены в таблице 3.

Таблица 3

Выбор видов двигательной деятельности студентами для учебных и учебно-тренировочных занятий в конце учебного года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды спорта | Группы с сельской местности (%) | Группы с городской местности(%) |
| 1 | Спортивные игры | 61 | 49 |
| 2 | Катание на коньках и на лыжах | 12 | 15 |
| 3 | Атлетическая гимнастика | 14 | 19 |
| 4 | Единоборства | 3 | - |
| 5 | Фитнес | 8 | 12 |
| 6 | Пулевая стрельба | 2 | 3 |
| 7 | Воркаут  | - | 2 |
| 8 | Ничего | - | - |

В группах успеваемость по физическому воспитанию в 2018-2019 учебном году составила 98% что значительно выросла по сравнению с прошлым годом. Студенты (100%) отметили, что содержание всех разделов учебного графика по физическому воспитанию им понравилось. Более того, в этом учебном году 58% студентов этих групп начали систематические занятия в спортивных секциях**.**

Таким образом, можно сделать вывод, что проведение правильной разъяснительной работы и вовлечение студентов в практические занятия современными, но пока непривычными для них видами двигательной деятельности, позволило им убедиться в их эффективности и эмоциональности, понять их привлекательность и выбрать в дальнейшем, как предмет своих дополнительных занятий в свободное время.

Список литературы

1. Доброрадных, М. Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Б. Доброрадных. – М., 2003. – 23 с.

2. Комаров А. В. В двадцать первый раз. Физическая культура в школе / А. В. Комаров / 2012.