**ФОРМЫ И СПОСОБЫ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Давидович А.В., Коптев С.А., Юхновская Е.В.,*

*г.Минск, Беларусь*

*The article shows that the main factor in the preservation of health is physical activity, it affects the activity.*

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Студенчество ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении и т.д. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению активности к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развитие и физической подготовленность студентов.

Период студенческого возраста характеризуется наивысшими результатами интеллектуальных, творческих и физических возможностей, стабилизацией характера, сложившимся мировоззрением, оптимизмом, самостоятельностью, противоречивостью, критичностью к преподавателям и режиму учебного заведения, максимализмом, неприятием лицемерия, грубости и командных методов воздействия, не вполне сознательной регуляцией собственного поведения, возможным неумением предвидеть последствия своих поступков, принятием ответственных решений (выбор профессии и своего места в жизни), формированием профессионального мышления, самоутверждением в профессиональной и социальной сферах, овладением социальными ролями взрослого человека. Поэтому физическое воспитание в вузе должно соответствовать характерным изменениям в данном возрасте. Студенческий возраст рассматривается как бурный этап преобразования и всей системы ценностных ориентаций, что несомненно является важным моментом для педагогического воздействия.

Основная масса студентов вузов имеет позитивно пассивное отношение к физической культуре, а около 20% негативно относится к занятиям физическими упражнениями [6]. Большинство студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на организм, но занимаются от случая к случаю, объясняя это высокой степенью занятости и нехваткой времени. Однако возможной причиной может быть несформированность потребности в систематических занятиях. В ряде исследований ценностных ориентаций студентов выявилось противоречие между высокой оценкой абсолютных ценностей, среди которых значатся здоровье, обладание красотой и выразительностью движений, и низкой оценкой «частных» ценностей, включающих знания о функционировании человеческого организма, физической подготовленности к избранной профессии и т.д. [1]. Они констатируют низкий уровень знаний студентов, гедонистический характер физического совершенствования, отсутствие валеологического мышления, непонимание роли физической культуры личности. Все это свидетельствует о декларативном характере физического воспитания в вузе, которое не раскрывает перед студентами взаимообусловленность абсолютных и частных ценностей. Отсутствие интереса к занятиям, собственным возможностям и способностям также обусловлено недостаточным уровнем теоретической и физической подготовленности, умений и навыков, но при повышении уровня подготовленности происходит изменение потребностей, интересов и т.д. Очевидна связь между активной позицией и решением проблем собственного здоровья, осознанием личной ответственности за собственное самочувствие и освоением знаний в области физической культуры. Это доказывает необходимость основательной теоретической подготовки студентов. В работах [4, 5] рассматривается организация жизнедеятельности студентов, отмечается её хаотичность и неупорядоченность (неправильный режим питания, недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, вредные привычки и т.д.). При этом многие студенты неадекватно оценивают уровень своего здоровья (завышенно), вследствие чего отсутствует важный стимул к занятиям физическими упражнениями. В то же время главной причиной, побуждающей к заботе о здоровье, является его ухудшение. С целью формирования объективной самооценки можно применять тестирование уровня здоровья, физической и теоретической подготовленности студентов. При этом неадекватная оценка уровня собственного здоровья также может говорить о недостаточном уровне знаний.

Таким образом, ориентируясь на выявленные мотивы в занятиях физической культурой и активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями, необходимо разработать оптимальные формы и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества [1].

Двигательная активность студентов будет повышаться, если интегрировать формы физического воспитания в вузе на основе единства и взаимосвязи учебного и внеучебного процессов, и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности молодёжи в следующие организационно-педагогические блоки и реализовать их на практике:

* образовательно-оздоровительный: комплексные занятия оздоровительной и игровой направленности; лекции, беседы о здоровом образе жизни, необходимости двигательной активности; тренинги; работа с рефератами и т.д.
* спортивно-массовый: спартакиады, тематические олимпиады, спортивные вечера; клубы оздоровительного бега, лыжной ходьбы и выходного дня; и т.д.
* индивидуально-самостоятельный: утренняя гимнастика, прогулки, пробежки, терренкур, самостоятельные занятия спортом; ведение дневника здоровья и т.д. [3].

Реализация интеграционных форм повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе будет способствовать укреплению и поддержанию здоровья, повышению умственной работоспособности и академической мобильности, что позволит готовить компетентных и конкурентоспособных специалистов для рынка современного труда.

*Литература*

1. Белова, Т.Ю. Комплексный подход в формировании мотивационно-ценностных ориентаций в учебно-тренировочном процессе студентов специализации «Легкая атлетика» в техническом вузе // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: в 2 т. – Томск: ТГПУ, 2004. – Т. 1.

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

3. Козлов, Д.В. Двигательная активность и здоровье студентов / Д.В.Козлов // Физическая культура и спорт в системе образования: мат. всерос. научно-практической конф. – Красноярск: СФУ, 2007.

4. Койносов, П.Г. Формирование у студентов потребностей в физическом совершенствовании // Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы совершенствования. – Тюмень, 2000.

5. Рейзин, В.М., Макаревич С.В., Кряж В.Н. О совершенствовании физического воспитания в высшей школе // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи / В.М.Рейзин, С.В.Макаревич, В.Н.Кряж. – Минск, 1995.

6. Филимонова, С.И. Физическая культура, спорт и современное студенчество // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). М.: Полиграф-сервис, 2002.