

УДК 159.95

**ПРИМЕНЕНИЕ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ
ДЛЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**



**THE USE OF FITNESS PROGRAMS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS
TO MOTIVATE STUDENTS TO PRACTICE SPORTS**

Кайшева А.И.

студент,
Кубанский государственный технологический университет
arinakajseva4@gmail.com

Ковтун Р.И.

старший преподаватель,
Кубанский государственный технологический университет
rimmachka16@yandex.ru

Аннотация. В данной статье представлена проблема отсутствия мотивации студентов ВУЗов и колледжей к занятиям физической культурой. Спорт – важная составляющая полноценного развития здорового молодого организма. Однако большинство студентов пренебрегают физическими нагрузками, что неблагоприятно сказывается как на их здоровье, так и на умственных способностях. Применение фитнес-программ позволит увеличить мотивацию молодых людей к занятиям спортом и физической культурой и способствует развитию их ментального и физического здоровья [1].

Ключевые слова: фитнес, студенты, спорт, физическая культура, мотивация, занятия спортом, активный образ жизни, умственные способности, стресс, физические нагрузки.

Kaysheva A.I.

Student,
Kuban State technological university
arinakajseva4@gmail.com

Kovtun R.I.

Senior Lecturer,
Kuban State technological university
rimmachka16@yandex.ru

Annotation. This article presents the problem of lack of motivation of students of universities and colleges to exercise. Sport is an important component of the full development of a healthy young body. However, most students neglect physical activity, which adversely affects both their health and mental abilities. The use of fitness programs will increase the motivation of young people to practice sports and physical education and contribute to the development of their mental and physical health [1].

Keywords: fitness, students, sports, physical education, motivation, sports activities, active lifestyle, mental abilities, stress, physical activity.

Вовлечение молодёжи к активному образу жизни, физическим упражнениям и регулярным занятиям спортом является важным условием при формировании здорового образа жизни. Одним из наиболее распространённых среди молодых людей мест, в которых можно заниматься спортом, является школы, колледжи и ВУЗы.

Студенты – это основной кадровый состав большинства стран мира, именно поэтому одной из основных задач всех учебных заведений является подготовка физически развитых специалистов, которые будут способны сохранять работоспособность и активную жизненную позицию на протяжении долгого времени, что также благоприятно скажется и на их умственных способностях.

Сегодня важно формировать для студентов новые пути положительного отношения к спорту, основой которых будет составление устойчивых интересов и мотивов для занятий физической культурой. Для эффективного развития креативности, духовности, нравственности, физических и умственных способностей необходима физкультурно-оздоровительная деятельность [2].

Согласно статистике, большая часть студентов как колледжей, так и университетов ведёт сидячий образ жизни, что с точки зрения физиологии является колоссальным стрессом для молодого организма. Причиной данной проблемы служат многочасовые академические занятия.

Спорт, требующий от человека как энергетических и временных затрат, так частую и финансовых, является для множества студентов довольно непривлекательным занятием. Безусловно, есть студенты, которые систематически занимаются физической культурой, однако в процентном соотношении их намного меньше, чем тех, кто не занимается спортом [3].

Ввиду данной проблемы необходимо применение среди ВУЗов и колледжей грамотной политики для привлечения студентов к физической культуре. Также важны пропаганда здорового образа жизни и пользы спорта, выработка положительного отношения у молодёжи к физическим нагрузкам и спорту в целом.

Мотивация студентов к занятиям спортом – одна из наиболее трудных работ, которую выполняют преподаватели физической культуры и спорта в ВУЗах и колледжах. Преподавателям представляется трудной задачей вовлечение студентов в спортивную жизнь учебного заведения.

Для эффективного применения навыков преподавателей физической культуры, специализирующихся на различных видах спорта, необходимо учитывать степень мотивации студентов [4]. Для того, чтобы заинтересовать учащихся спортом преподавателю необходимо применять разнообразных подход к проведению занятий: фитнес, подвижные игры, эстафеты, гимнастика, обучение различным видам спорта и азам самообороны, а также смена локаций – проведение занятий как в залах, так и на свежем воздухе и т.д.

Согласно вышеперечисленному, можно сказать, что залогом правильного подхода к обучению является:

- применение методов наставничества;
- использование игровой деятельности;
- групповая и командная работа;
- соревновательная практика;
- совместное участие преподавателя и студентов в играх.

Также перечислим мотивы, которые побуждают студентов к занятиям спортом:

- оздоровительные;
- деятельные;
- административные;
- соревновательные;
- профессиональные;
- психологические;
- развивающие;
- эстетические.

Для проявления у студентов большинства из перечисленных видов мотивации целесообразно применение фитнес-упражнений на занятиях по физической культуре.

Фитнес – это оптимальное сочетание направлений различного рода физической нагрузки, направленное на коррекцию фигуры и укрепление здоровья человека. Фитнес направлен на оздоровление организма без получения травм, что является оптимальным вариантом для работы со студентами в учебных заведениях.

Положительные качества применения фитнеса для работы со студентами:

- минимизация травм;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижение стресса;
- укрепление иммунитета;
- доступность для всех категорий здоровья;
- корректировка фигуры.

При систематических занятиях фитнесом у студента понижается уровень напряжения, вызванный учебным процессом, повышается как умственная, так и физическая активность, укрепляется здоровье, вследствие чего появляется желание и мотивация к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом [5].

Подводя итог вышесказанному, можно сделать следующие выводы:

Применение различных вариантов фитнес-программ разнообразят учебный процесс и увеличат интерес молодёжи к здоровому образу жизни, так как каждый студент сможет подобрать для себя индивидуальную фитнес-технику.

Преподавателям важно объяснить студентам насколько важен спорт для молодого организма, заинтересовать их в занятиях физической культурой.

Литература

1. Исследование значимости физкультурно-спортивной деятельности в современном образе жизни учащихся старшего школьного возраста / И.А. Грец [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5. – С. 97.
2. Иванова Н.Г. Дифференциация двигательных режимов детей 10–12 лет с учетом особенностей физического и психофизиологического статуса. : дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2006. – 205 с.
3. Иванова Н.Г., Васильева Д.А., Быковский А.А. Профессиональное самоопределение, ошибки и их последствия // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5. – С. 137–139.
4. Еременко В.Н., Тюпенькова Г.Е., Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов // Современное педагогическое образование. – М., 2018. – № 3. – С. 59–62.
5. Бунин В.Я. Методика оценки эффективности соревновательных действий в спортивных играх на основе полиномиального распределения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5. – С. 55–61.

References

1. Research of significance of physical culture and sport activity in modern way of life of pupils of senior school age / I.A. Gretz [et al.] // Uchenye zapiski university named after P.F. Lesgaft. – 2021. – № 5. – P. 97.
2. Ivanova N.G. Differential motor modes of children of 10-12 years old taking into account features of physical and psychophysiological status : Dis. ... Cand. ped. sciences. – Krasnodar, 2006. – 205 p.
3. Ivanova N.G., Vasilieva D.A., Bykovsky A.A. Professional self-determination, errors and their consequences // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2019. – № 5. – P. 137–139.
4. Eremenko V.N., Tyupenkova G.E., Pitkin V.A. Increasing motivation for physical training among students // Modern Pedagogical Education. – M., 2018. – № 3. – P. 59–62.
5. Bunin V.Y. Methodology for assessing the effectiveness of competitive actions in sports games on the basis of polynomial distribution // Uchenye zapiski University of P.F. Lesgaft. – 2021. – № 5. – P. 55–61.