**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Актуальность.** В настоящее время наблюдается отсутствие желания у молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Это становится причиной малой посещаемости занятий по физическому воспитанию в вузах, в результате чего снижается уровень физической подготовки, а также общего состояния здоровья студентов[2].

Физическое воспитание в вузах направлено на решение государственных, экономических задач и, прежде всего, на подготовку студентов к высокопроизводительному труду, привитие им прочной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В связи с этим, жизненно важной проблемой является дальнейшее совершенствование системы физического воспитания студентов, разработка и внедрение новых методов и форм его организации, повышения интереса студентов к учебным и самостоятельным занятиям [3].

**Анализ литературы.** Вопросы о методах повышения интереса молодежи к занятиям физическими упражнениями нашли отражение в современных и зарубежных источниках (Апарин В.Е., Корчагин Г.К., Бурухин С.Ф., Кулагина Е.В., Бака Р., Веленский М. Я.,).

Современная система образования ориентирована на включение студентов в самостоятельную творческую деятельность. В разрезе физического воспитания такой формой деятельности является физическое самовоспитание. Включение студенческой молодежи в самостоятельные занятия физическими упражнениями предполагает совместную активную деятельность преподавателя и студента.

Теоретический анализ научной литературы и анкетирование студентов позволили Веленскому М.Я. [4] разработать организационно-методические условия реализации самоконтроля физической подготовленности студентов как фактора повышения интереса к физическому самосовершенствованию, а именно:

* получение необходимой информации о разных формах учебных занятий;
* разработка методических рекомендаций по использованию методов самоконтроля;
* самостоятельное заполнение «Паспорта профессионально-прикладной физической подготовленности студента» на протяжении учебной деятельности, расчет индексов и выставление самооценки успеваемости по физическому воспитанию по росту собственных достижений;
* обеспечение необходимой информацией о прогрессе в достигнутых результатах за каждый учебный период.

В работе Дудник И.А.[5] разработаны и апробированы модели физического воспитания студентов вузов 1–3 курса обучения, которые основываются на дифференциации целей и задач структурных подразделений кафедры физического воспитания, рациональном подборе физических упражнений и видов спорта. Основными положениями этих моделей физического воспитания являются:

• организация физического воспитания в условиях жесткой регламентации (1-2 курс) и частичной регламентации (3 курс);

• внедрение модели формирования у студентов потребности занятий физическими упражнениями, которая предусматривает реализацию в процессе обучения;

• индивидуализация процесса и дифференциация содержания, форм и методов педагогического воздействия.

Однако конкретные мероприятия по повышению самосознания и интереса студентов к занятиям физической культурой не были представлены в полном объёме.

**Цель исследования.** Обосновать формы и методы воспитания интереса у студентов к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи исследования.** Выявить закономерности побуждающих мотивов и факторов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

**Результаты исследования.** Проведенные исследования по структурному содержанию и мотивации к спортивной деятельности, систематичности учебных занятий, изучению тенденции к выбору занятий спортом у студентов вузов установили, что наибольший интерес вызывают игровые виды спорта, атлетическая гимнастика, а также аэробика, борьба, туризм. Они привлекают студентов тем, что не требуют сложного оборудования и инвентаря, а для проведения занятий и соревнований можно использовать простейшие спортивные сооружения и природные условия. Также было установлено, что число лиц, не желающих заниматься спортом, значительно больше числа лиц, занимающихся им, эти данные вызывают большую тревогу.

В работе были проведены исследования систематичности учебных занятий и занятий спортом студентами. Изучение этих вопросов крайне необходимо для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию, где особое значение приобретает анализ склонностей, динамики интересов и интенсивности занятий спортом в период обучения.

На выбор студентами определенных видов спорта влияют следующие факторы:

* склонность к определенному виду спорта (желание совершенствовать свое техническое мастерство);
* эмоции, которые вызывают занятия избранным видом спорта;
* профессионально-прикладные функции (приобретение необходимых физических качеств) в процессе учебных занятий и занятий видами спорта.

В ходе данной работы исследовался также вопрос о целях занятий спортом студентами. От этих целей в значительной степени зависят и стремление, и регулярность занятий спортом. Причинами неучастия в занятиях спортом чаще всего были названы другие ценностные ориентации (нет желания, другие увлечения) и условия, вытекающие из характера учебы (недостаток времени, высокие эмоциональные и умственные нагрузки). Эти факторы не могут в полной мере выступать в качестве объективных причин к незанитиям спортом, так как при данных условиях жизни и учебы практически все студенты могут выделить время хотя бы для самостоятельных оздоровительных занятий, а для эмоциональной разрядки спорт просто необходим. Снижение спортивной активности, видимо, зависит от недостаточной методической подготовки студентов, слабой разъяснительной и консультационной работы по значению физических упражнений и спорта в жизни каждого человека.

С целью поиска эффективных средств решения указанной проблемы были определенны актуальные факторы воздействия, определяющие положительную мотивацию студентов к занятиям спортом. Среди мотивов были названы:

• возможность укрепления здоровья, активного отдыха и повышения работоспособности;

• физическое совершенствование с целью ускорить темпы и качество своего развития;

• возможность получения психологической и эмоциональной разрядки в процессе занятия физическими упражнениями;

• способность выполнять определенную общественную функцию, достойно отстаивать честь своего коллектива.

В ходе исследования был выявлен интерес, возникающий на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

• с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);

• с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.):

• с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Если же студенты не имеют определенных целей к физкультурно-спортивной деятельности, то они не проявляют интереса к ней. Отсюда вытекает потребность в проведении агитационной и разъяснительной работы о пользе и необходимости физических упражнений и спорта в нашей жизни.

Анализ тенденции, мотивации и факторов, способствующих формированию мотивов к занятиям спортом, показывает, что необходимо формировать у студентов базовые представления о пользе занятий спортом и стимулов, как внешних побудителей к осознанию потребностей и мотивов, так и внутренних побуждений к занятиям спортивной деятельностью.

Анализ проблемы позволил выявить ряд факторов, способных влиять на формирование позитивной мотивации студентов к занятиям спортом, а именно:

1) поддержание постоянной готовности к физической активности, общей работоспособности, улучшение функциональных признаков здоровья и физического развития;

2) удовлетворенность собственной деятельностью, ориентированной на целенаправленное формирование профессиональных, социальных и индивидуальных мотивов, необходимых в будущей жизни.

**Выводы.** Таким образом, в процессе исследования были найдены следующие пути решения к поставленным задачам, имеющие практическую ценность:

1. Выявлен ряд закономерностей, определяющих направления по созданию социальной ориентации студентов к занятиям физической культурой и спортом, позволяющих разработать и научно обосновать методику воспитания социально-значимых мотивов физкультурно-спортивной деятельности.

2. Составлена структура побуждающих мотивов и факторов, способствующих формированию мотивации к занятиям спортом: воспитание стержневых качеств личности, познавательность, оздоровительная, профессионально-прикладная и трудовая направленность, а также стимулы осознания своих потребностей.

Определенны пути повышения участия студентов в развитии действенности физического воспитания вузов.

1. Побуждение к активным занятиям спортом путем открытия большого количества различных секций и групп для желающих заниматься определенными видами спорта.

2. Обоснование индивидуального подхода к потребностям и целям студентов с определением основных стратегических и тактических работ.

3. Сотрудничество и тесное взаимодействие преподавателей и студентов, основанное на потребностях и ожиданиях молодежи от занятий физическими упражнениями и наставническом опыте преподавательского состава.

**Список использованной литературы.**

1. Апарин В.Е. Некоторые пути совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья студентов /В. Е. Апарин, Г. К. Корчагин // Тез. докл. Всерос. науч.-метод. конф. – СПб.,2002.–С. 66–67.

2. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов /Роман Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. –140 с.

3. Бурухин С.Ф., Кулагина Е.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза с использованием новых видов двигательной активности // Ярославский педагогический вестник. 2016. №1. С. 123-127.

4. Веленский М.Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода /М.Я. Веленский// Культура физическая и здоровье.– Воронеж, 2006.–№ 2. – С.16–34.

5. Дудник И.А. Формирование позитивной мотивации как основы самосовершенствования волевых качеств студентов в процессе занятий физической культурой // Физическое воспитание студентов. 2015. №3. С. 3-9.

6. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. 2012. №360. С. 143-147