

ально, с разрешения ортопеда и требуют безупречного и точного выполнения. Подбор асимметричных упражнений должен проводиться врачом-специалистом и инструктором ЛФК, хорошо знающим биомеханику физических упражнений. Известны случаи, когда вместо ожидаемого исправления имеющегося дефекта из-за неправильного применения асимметричных упражнений происходило ухудшение в течении сколиотической болезни.

#### Список литературы

1. Аганянц, Е.К. //Тактика лечебной физкультуры при сколиозах I - II степеней у детей и подростков 8-15 лет//Краснодар 1995
2. Янгулова Т.И. // Лечебная физкультура: анатомия упражнений//Москва, Феникс 2010
3. Пономарев В.В., Лимаренко О.В., Лимаренко А.П. //Деторсионные упражнения как средства профилактики и коррекции заболеваний позвоночного отдела у детей, занимающихся спортом//Сборник трудов международн. научно-практич. конф. - изд-во НГПУ- Новосибирск 1995г

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ.

*Григорьев Артем Павлович*

*Старший преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань*

*Залялова Эльмира Равиленна*

*преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, г. Казань*

### PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS. WAYS OF IMPROVING MOTIVATION TO SELF-EMPLOYMENT.

*Grigoryev Artem Pavlovich*

*Senior lecturer, Kazan (Volga region) Federal university, Kazan*

*Zalyalova Elmira R.*

*lecturer at Kazan (Volga region) Federal university, Kazan*

#### АННОТАЦИЯ

В статье отражена физическая культура и спорт среди студентов. Определена важность роли самостоятельных занятий для студентов, спорта в свободное время. Определена задача обеспечения студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни. Необходимо научить студентов владеть аспектами практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств личности.

#### ABSTRACT

The article reflects the physical culture and sports among the students. Identified the importance of self-study for students of sport in your free time. Determined the aim of providing students with all aspects of knowledge about human life, about his health and a healthy lifestyle. You need to teach the students to own the aspects of practical skills, ensuring the preservation and strengthening of health, development and perfection of psychophysical abilities and qualities.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, самостоятельные занятия спортом, спорт в свободное время, мотивация к занятию спортом, пути повышения мотивации.

**Key words:** physical education, sports, independent sports, sports in my free time, motivation to exercise, increase motivation.

Словосочетание здоровый образ жизни давно стало привычным и популярным – его слышал любой школьник, студент, его употребляют дикторы, политики, учителя и родители. Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения.

Университет - это место где у человека появляются новые возможности самореализации, как в научной деятельности, так и в спорте. Учебная дисциплина «Физическая культура» Государственным образовательным стандартом включена в блок обязательных гуманитарных дисциплин. Ее задача –

обеспечить студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть аспектами практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств личности.[1]

Учебная программа в высших учебных заведениях по физической культуре предполагает, что студент имеет свободу выбора среди видов спорта для студентов основного и спортивного отделений. Для начала на первом курсе студенты проходят ак-

тивную теоретико-методическую и общефизическую подготовку, после которой студент должен уже осуществить свой выбор в пользу того или иного вида спорта, или же выбрать систему физических упражнений для систематических занятий в процессе обучения в вузе. Выбрав вид спорта, студент должен до следующего зачета по учебной дисциплине (т.е. до конца семестра или учебного года) заниматься именно в этой группе. Он также обязан овладеть специальным теоретическим, методическим и практическим учебным материалом.

Многие из студентов наверняка до поступления в университет занимались каким-либо видом спорта, посещали секции и уже имеют разряды в своей сфере. Конечно же, такие активные спортсмены приветствуются всегда.

Спорт в свободное время — неотъемлемая часть физического воспитания студентов. [1] Такие занятия проходят на самостоятельной основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. В свободное время студенты могут заниматься в спортивных секциях, группах подготовки по отдельным видам спорта, включая шахматы, шашки, стрельбу, и т.д.

Самостоятельные занятия — одна из форм спортивной подготовки. В некоторых видах спорта такая подготовка позволяет значительно сократить временные затраты на организованные тренировочные занятия и проводить их в наиболее удобное время. Самостоятельная спортивная подготовка играет особую роль в плане физической подготовки и развития личности спортсмена.

Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Ни для кого не секрет, что в последнее время в наши дни вести здоровый образ жизни и заниматься отдельными видами спорта, не только полезно, но еще и модно. Исследованиями выявлено, что основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом у студентов - это то, что от занятий физической культурой они хотят получить здоровый организм и эстетически красивое тело [2]. Благодаря включению в программу высших учебных заведений занятий по разнообразным видам спорта, использованию различных фитнес - направлений, игрового и соревновательного метода мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом повысилась. Но не стоит так же забывать о том как влияют результаты некоторых спортивных подвигов - это положительные эмоции от побед. Так же одной из причин может быть подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками. Поэтому самовыражение и самоутверждение в спорте тоже можно считать одними из путей мотивации к занятию спортом.

#### Список литературы

1. Под ред. Ильинича В.И, Физическая культура студента. М.: 2000. - 448 с.
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.-6с. В. В. Беляничева, Н. В. Грачева. Научная статья.
3. Макаренко В.К. «Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом». /Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского, Вып. № ,2008 г.
4. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.