

УДК 37.012.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1010

Геновская Я. А., студент

Научный руководитель: Духанин Д. С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Genovskaya Ya. A., student

Research Advisor: Dukhanin D. S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Формирование и повышение интереса к физкультуре у студентов**

Formation and Enhancement of Interest in Physical Education among Students

Актуальность проблемы повышения уровня заинтересованности студенческой молодежи в занятиях физической культурой обусловлена необходимостью укрепления здоровья молодого поколения, формирования устойчивых мотиваций к ведению здорового образа жизни и подготовки квалифицированных специалистов, готовых успешно справляться с профессиональными обязанностями. Статья посвящена исследованию эффективных методов стимулирования активности студентов в области физического воспитания и предлагает конкретные рекомендации по повышению мотивации обучающихся к занятиям спортом и формированию устойчивого интереса к регулярному выполнению физических упражнений.

**Ключевые слова:** физическая культура, тренировочный процесс, физические упражнения, физическое воспитание, студенты

The relevance of the problem of increasing interest among young students in physical education is due to the necessity of strengthening the health of the younger generation, forming stable motivations for leading a healthy lifestyle, and training qualified specialists capable of successfully fulfilling their professional duties. This article focuses on researching effective methods for stimulating student activity in the field of physical education and offers specific recommendations aimed at enhancing motivation for sports activities and fostering sustained interest in regular exercise performance.

**Keywords:** physical culture, training process, physical exercises, physical education, students

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой у студентов представляет собой важную задачу, требующую внимания со стороны высших учебных заведений. Исследования подтверждают значимость здоровья студенческого контингента как основы трудового потенциала государства, напрямую влияющей на общее состояние благополучия общества. Тем не менее, современные реалии, характеризующиеся интенсивностью образовательного процесса, снижением общей двигательной активности и увеличением самостоятельности, приводят к тому, что значительное число студентов сталкивается с трудностями, ограничивающими возможность полноценного вовлечения в физические нагрузки.

Цель данной статьи заключается в изучении существующих методических подходов к повышению интереса студентов к физической культуре и разработке рекомендаций по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в указанной области.

Изучение специализированной литературы выявляет ряд основных факторов, оказывающих влияние на формирование устойчивых интересов студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Среди таких факторов выделяются психологические характеристики учащихся, организация самого учебного процесса и внешние условия социальной среды.

Психологическое исследование показывает прямую зависимость между личностными характеристиками студентов и степенью их мотивации к занятиям физической активностью. Например, высокий уровень тревоги, заниженная самооценка и недостаток внутренней дисциплины зачастую выступают преградами на пути к полноценной физической подготовке. При этом важно подчеркнуть, что создание обстановки, способствующей раскрытию креативности и предоставлению возможности выбора разнообразных видов физических упражнений, помогает преодолевать указанные трудности [1].

Индивидуальный подход, внимание к индивидуальным потребностям студентов и акцент на эмоционально положительные моменты способны существенно повысить интерес к тренировочному процессу.

Эффективность организации физического воспитания оказывает прямое воздействие на степень вовлеченности студентов в этот вид деятельности. Чёткая структура занятий, введение игрового компонента, применение современных форм и вариативность содержания занятий способствуют привлечению большего числа студентов к систематическим занятиям. Кроме того, роль преподавателя здесь становится ключевой, так как именно он способен вдохновить студентов на активный образ жизни благодаря своему профессионализму и инновационным подходам [4].

При формировании учебной программы следует уделять особое внимание созданию атмосферы доверия и открытости, позволяющих студенту чувствовать себя комфортно и уверенно во время занятий.

Внешние условия и социальная поддержка играют значительную роль в стимулировании желания заниматься физической культурой. Поддержка однокурсников, учителей и руководства высшего учебного заведения способствует укреплению уверенности в собственных силах и формирует положительную динамику участия в спортивных мероприятиях. Организационные мероприятия, такие как спортивные соревнования внутри университетских коллективов, дни здоровья и массовые акции по популяризации спорта, оказывают существенное положительное влияние на рост спортивной активности студентов [2, 3].

Таким образом, комплекс внешних факторов играет ключевую роль в создании стабильного положительного отношения к физической активности у молодого поколения.

Исходя из анализа вышеописанных проблем, можно предложить конкретные подходы и методы, позволяющие эффективно увеличить интерес студентов к занятиям физической культурой.

Переход от общего стандарта к индивидуальному подходу в обучении позволяет лучше учитывать специфику каждого учащегося. Персонализация тренировочного процесса должна строиться на учете медицинских показаний, исходного уровня физической подготовленности и личных предпочтений. Это дает возможность создать индивидуальный график занятий, оптимально соответствующий целям и возможностям конкретного студента.

Например, персональные планы тренировок, составленные с учетом особенностей организма и темперамента человека, оказываются гораздо эффективнее общих рекомендаций и приносят ощутимые результаты.

Применение новых информационных технологий и активных форм взаимодействия повышает интерес студентов к урокам физической культуры. Электронные курсы, мобильные приложения и тренажеры с элементами виртуальной реальности делают процесс обучения увлекательным и современным. Студенты активно участвуют в процессе принятия решений относительно своей физической активности, осознавая её полезность и значимую роль в повседневной жизни.

Кроме того, поощрение инициативности и творческой активности путем разработки проектов, посвященных здоровому образу жизни, также ведет к росту интереса к спорту.

Активизация молодежи через привлечение к волонтерской работе, помощь другим людям и руководство спортивными проектами создает допол-

нительный источник вдохновения и чувства удовлетворенности от личного вклада в общую деятельность. Такие проекты формируют культуру взаимоподдержки и сотрудничества, укрепляют дружественные связи и способствуют формированию здоровой психологической атмосферы в учебном заведении.

Участие в спортивных акциях, фестивалях и марафонах привлекает большое количество студентов, открывая им новые горизонты самосовершенствования и творчества.

Инновации в оборудовании спортплощадок и спортивных комплексов увеличивают желание студентов посещать уроки физической культуры. Современные комплексы, оснащенные новыми видами тренажеров и соответствующими условиями комфорта, привлекают молодежь и способствуют достижению высоких результатов в спорте.

Также важны инвестиции в инфраструктуру студенческих общежитий, обеспечение доступа к удобным площадкам для спортивных игр и занятий фитнесом.

Практическое воплощение вышеуказанных предложений предполагает принятие ряда конкретных шагов:

- разработать систему персонального планирования тренировок, обеспечивающую учет уникальных характеристик каждого студента и его потребностей;
- повышать квалификацию преподавателей физической культуры посредством специальных тренингов и семинаров, направленных на овладение современными методами преподавания;
- обеспечить доступ к современному техническому оборудованию и информационным ресурсам, таким как электронные платформы для самообразования и виртуальные тренажеры;
- создать комфортные условия для занятий спортом путём обновления спортивного инвентаря и реконструкции помещений;
- организовать программу регулярного медицинского обследования студентов, оценивающего физическое здоровье и помогающего определить оптимальный режим тренировок.

Эти шаги направлены на достижение максимальной эффективности образовательной системы и максимального удовлетворения запросов обучающихся.

Решение задачи повышения интереса студентов к занятиям физической культурой требует комплексной работы и совместного труда различных специалистов, включая педагогов, врачей и руководителей учебных учреждений. Осознанный выбор здоровых привычек и активное отношение к собственно-

му здоровью являются основой успеха в современном обществе. Реализация указанных выше мер позволит сформировать стойкую привычку к занятию физической культурой и укрепить здоровье будущих поколений нашей страны.

### **Библиографический список**

1. Рахматов А.И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой // Образование и воспитание. 2018. № 5 (20). С. 68–70.

2. Васева Е., Васильева В., Салеев Э.Р. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 1-3(69). – С. 56–60.

3. Жукова Е.И. Мотивация к занятиям аэробикой // Спортивные технологии. 2020.

4. Кузнецов В.Е., Дедух А.А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях // Экономика и менеджмент инновационных технологий. 2022. № 1.