**Формирование мотивации у студентов к здоровому образу жизни по средствам физической культуры в образовательных учреждениях.**

Бутров С.Ю. студент НТГМК

Гр. 861

Г. Нижний Тагил

Аннотация. В статье перечисляются здоровьесберегающие технологии, реализуемые на занятиях физической культуры, повышающие мотивацию студентов к ведению ЗОЖ.

Ключевые слова: студенчество, здоровый образ жизни, мотивация к ведению ЗОЖ, физическая культура, образовательные учреждения.

Необходимость и важность образования в сфере физической культуры осознается как в научном обществе, так и в образовательной среде. Однако данные социологических исследований свидетельствует о том, что студенты, получив теоретические знания в области физической культуры, здорового образа жизни, не демонстрируют активного их применения на практике. Причины, по мнению некоторых исследователей, заключаются, как в неготовности самих преподавателей физической культуры дать студентам знания, соответствующие требованиям сегодняшнего дня, так и в отсутствии мотивации со стороны студентов. В итоге они оказываются не способными к самостоятельному использованию знаний, умений и навыков, полученных в рамках курса физической культуры, для сохранения и укрепления состояния своего здоровья, что является неотъемлемого условием успешной самореализации в предстоящей профессиональной деятельности. При этом отметим, что гарантией поддержания своего физического состояния, укрепления здоровья, продление творческого долголетия является способность человека делать это самостоятельно. Таким образом, укрепление здоровья студентов возможно только на основе придания физическому воспитанию и образованию компетентностной направленности, главной целью которой становится формирования у обучающихся мотивации и осознанной личной необходимости в здоровом образе жизни.

На формирование и сохранение здоровья в его широком понимании влияет очень много факторов и условий: образ жизни, условия труда и быта, климото-географические и экологические факторы, социальные условия.

Развитие у студентов мотивации и позитивных установок на ведение здорового образа жизни является одной из первостепенных задач в рамках формирования у них ЗОЖ. Мотивацией к занятиям физической культурой в образовательных учреждениях можно сформировать или повысить, используя, например, следующие меры:

– музыкальное сопровождение занятий;

– разнообразие форм занятий, видов физической нагрузки и упражнений, учитывая при этом положения студентов;

– привлечение студентов к проведению занятий (например, разминки);

– предоставление возможности студентам посещать занятия в удобное для них время (например, с другими группами) при сохранении обязательного количества часов в неделю

– регулярное привлечение студентов к участию в спортивных командных играх;

– организация соревнований, спартакиад;

– организация бесплатных походов на соревнования и матчи по различным видам спорта;

Необходимо отметить, что в российских образовательных учреждениях уже есть некоторый положительный опыт в организации учебного процесса таким образом, чтобы мотивировать студентов к посещению занятий по физической культуре. Наряду с традиционно используемыми средствами, широко используются программы фитнеса, танцев, боевых искусств. Занятия различными видами туризма развивают студентов для активного участия их в экспедициях и различных поисках.

Отметим, что мотивация к ведению ЗОЖ формируется не только на занятиях физической культурой, но и в других повседневных ситуациях студенческой жизни с привлечением более широких средств, как-то: организация питания, досуга студентов, инфраструктура прилегающей территории. Так если для некоторых студентов эффективными будут меры информационно-просветительского характера, то для других необходимы дополнительные стимулирующие меры. Таким образом, созданные условия позволяют сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни у студентов образовательных учреждений.

Список литературы:

1. Носкова Е.П. Здоровье и здоровый образ жизни населения как фактор развития региона / Е.П. Носкова // Регионология. –2015. – №3. –С. 133-140.
2. И.В. Журавлева // Институт соцмологии РАН. – М., 2012. –252с.
3. Г.А. Ивахненко // Социологические исследования. – 2006. –№5. – С. 78-81.