**Условия повышения ценностного отношения у студентов к занятиям физической культурой.**

Данильченко Валерия Леонидовна

**Аннотация.** Рассмотрен вопрос об способах повышения ценностного отношения студентов к физической культуре.В ходе исследования были выделены инновационные подходы, средства и методы физического воспитания увеличивающие мотивацию студента к занятиям физической культуры.

**Ключевые слова.** Физическая культура, ценностное отношение.

Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. в 2015 году провели исследования об отношении студентов к физической культуре и спорту и выявили, что к старшему школьному возрасту существенно снижается число учащихся, с положительной направленностью на занятия физической культурой (до 30 %), а в вузе данный результат только стабилизируется. Основными причинами таких результатов можно считать, во-первых, снижение интереса к занятиями физическими упражнениями (особенно в традиционных формах), мало учитывающим потребности, мотивы и ценностные ориентации самого человека в преобразовании собственной физической природы, во-вторых, недостаточную готовность человека перейти к организации самодеятельных форм занятий физкультурной деятельностью, активно и целенаправленно решать задачи культурного преобразования собственной физической природы, укрепления своего здоровья и повышения творческого долголетия. Это свидетельство тому, что ценностная ориентация у студентов падает, а это значит, что волевые, эмоциональные и познавательные качества личности у студентов ухудшаются. Это стало предметом исследования М.А. Арвисто позволили выделить основных три ранга ценностных ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности. Данные его работы показывают, что ценности, связанные с физическим Я (физические качества, здоровье, телосложение), с функциональным содержанием деятельности (высокая подвижность, физические нагрузки, эмоциональные переживания), с актуализацией (успех, самовыражение, самоутверждение), с морально-волевыми качествами (воля, настойчивость), с чувством долга, составляют главный ранг. Поэтому в физкультурно-спортивной деятельности этим ценностям необходимо уделять особое внимание, чтобы не ослабевала ориентация на эту деятельность. Для того, чтобы вырос интерес студентов к занятиям физической культуре многие исследователи разрабатывали свои теории, ориентирующиеся на повышении мотивации к собственной физической культуре у молодежи.

Цель данной исследовательской работы – определение условий повышения ценностного отношения у студентов к занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Анализ традиционных и инновационных средств и методов физического воспитания;
2. Опрос студентов вуза на предмет их отношения к физической культуре.

Методы, используемые для достижения цели работы, - это анализ литературы, опрос и беседа со студентами.

Средства физического воспитания — это физические упражнения и процедуры. Под ними подразумеваются осознанные двигательные действия, которые направлены на выполнение конкретных задач физического воспитания. Традиционно к средствам физического воспитания относят гимнастику, спорт, игры, режим дня.

Методы физического воспитания раскрывают практические вопросы, касающееся применения физических упражнений. Для решения задач физического воспитания используются метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод, словесные и сенсорные методы. И так как эти методы считаются основными, их можно назвать традиционными.

Для того, чтобы узнать насколько эффективны традиционные методы и средства физического воспитания с точки зрения повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой был проведет опрос и беседа. В результате опроса было выявлено, что 39,7% опрощенных в свободное от учебы время самостоятельно занимаются спортом, 56% опрошенных получают удовольствие от занятий физического воспитания в университете. Результаты показывают, что традиционные средства и методы недостаточно эффективны, именно поэтому в настоящий момент происходит внедрение инновационных средств и методов физического воспитания.

А в частности, исследователями были разработаны два основных подхода: спортивно-ориентированный и личностно-ориентированный.

Спортивно-ориентированный подход разработали Виктор Сальников, Евгений Ревенко, Сергей Бебинов базируется на виде деятельности как спорт. Студент самостоятельно выбирает вид спорта, которым и занимается на уроке физического воспитания. Эта идея адекватно реализуется только в условиях комплексного учета индивидуальность личности при выборе спортивной специальности. Именно в этом случае складывается наиболее оптимальные условия формирования положительной мотивации для занятий по физической культуре, так как внешние и внутренние условия совпадают, и студент получает удовольствие от процесса. Этот подход решает проблему незаинтересованности молодого поколения к физической активности, в рамках которого были теоретически были предложены инновационные средства в физическом воспитании тэхвандо, терренкура и туризм, игры народов Хакаси, пилатес и степ-аэробика, пляжный волейбол.

Тэхвандо как средство физического воспитания было разработано в 2014 году исследователями Александр Ким и Лазорос Цилфидис. Это вид спорта и одновременно вид боевых искусств, имеющий духовно-философские корни и уже адаптирован для массового физического воспитания, которое способствует развитию физических способностей, духовных качеств и приучает к самодисциплине. Терренкура и туризм были предложены в 2009 году Васильковой Юлией. Терренкура – это пеший поход по лесным тропинкам. Как и туризм развивает физические возможности студента. В том же году Павлюченко Ольга разработала свою методику физического воспитания, основываясь на народных играх Хакаси, которые развивают как физические, так и коммуникативные возможности студента, а также приучают его к здоровому образу жизни. Направленность на развитие физических возможностей и приучение студентов к здоровому образу жизни имеют в себе пилатес и степ-аэробика в теории Бочаровой Валерии, предложенной в 2013 году. Заметные улучшения в физическом здоровье и развитие коммуникационных способностей заметили Максимова Елена, Смирнов Виктор, Лихачев Олег в своем исследовании о пляжном волейболе как о инновационном методе физического воспитания в 2013 году.

Личностно-ориентированный подход, предложенный Оксаной Верхобуровой, подразумевает под собой увеличение количества лекций с темами о новых оздоровительных и нетрадиционные методиках и использовать метод творческих проектов, а также направленность на эстетическое физическое воспитание. Инновационными средствами и методами этого подхода считают джаз-танец и танец-модерн, фитнес-йогу, систему «Табата» и артпедагогику.

Фитнес-йога как средство было разработано в 2016 году Минникаевой Натальей. Чередование пластичных и динамичных упражнений способствуют развитию физических способностей и духовности студента, а также приучение к здоровому и активному образу жизни.

Система «Табата» пришла к нам из Японии. Тимохина Наталья и Шавырена Светлана разработали систему внедрения в физическое воспитание «Табата». Динамичность и интенсивность упражнений приучают к активному и здоровому образу жизни. Джаз-танец и танец-модерн были предложены Садовниковой Людмилой в 2011 году. Такой подход развивает не только физические качества, но и личностные. Из Европы к нам пришла артпедагогика. Артпедагогика – это совмещение искусства, физического воспитания и арт-терапии. В рамках этого подхода был разработан Алексеевой метод выразительных движений и метод пластико-ритмичный. А инновационные средства здесь антистрессовая пластика, танцевально-ритмическая гимнастика, сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, ритмо-двигательная оздоровительная физическая культура, танцевально-игровые упражнения, эквиритмические упражнения и система упражнения боди балет. Артпедагогика развивает творческие и физические способности студента, улучшает эмоциональное состояние.

Обсуждение результатов. В ходе анализа традиционных и инновационных средств и методов физического воспитания, было замечено, что именно новаторство в обучении физической культурой позволяет студенту раскрыть свой потенциал не только с физической стороны, но и с личностной. А это значит, что мотивация к занятиям повышается. Процесс формирования ценностного отношения к физической культуре происходит в тот момент, когда внутренние условия совпадают с внешними, то есть в момент, когда, физические возможности студента совпадают с реальными, что в свою очередь заставляет хотеть развить их до нового уровня. Таким образом, частичная или полная замена традиционных методов и средств физического воспитания на инновационные повысит интерес к физической культуре и готовность к переходу на самостоятельную форму занятий физкультурной деятельности.

В завершении работы мы пришли нескольким выводам.

Во-первых, теоретический анализ исследования показал, что для повышения ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой необходимо выделить следующие условия: финансовые возможности университета и квалификацию преподавателей.

Во-вторых, в результате опроса было выявлено, что большинство, опрошенных студентов положительно относятся к занятиям физической культурой, но хотят изменений в подходе к физическому воспитанию, что говорит об их мотивации к собственному физическому развитию. А это значит, что еще одно необходимое условие – учитывать мнение и личностные качества студентов.

Список литературы

1. Верхобурова О.В. «О сущности понятия «инновационные технологии» в физическом воспитании»
2. Черепов Е.А., Ненашева А.В. «Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути совершенствования»

**© В.Л. Данильченко, 2019**