

вию окружающей среды, закаливание формирует в человеке немаловажные черты характера – целеустремленность и настойчивость. Закаливающие процедуры делают человека более стрессоустойчивым, уравновешенным, что говорит о высоком психологическом факторе значения закаливания для организма человека.

Таким образом, в механизме закаливания лежит общий адаптационный синдром. Плюсы заключаются в том, что человек получает возможность жить в условиях, ранее несовместимых с жизнью и решать задачи, прежде неразрешимых. Повышается устойчивость к заболеваниям.

К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме. Разумеется, закаливание не является абсолютной гарантией против простудных и особенно простудно-инфекционных заболеваний, так как развитие последних связано не только с состоянием терморегуляции, но и с другими обстоятельствами. Однако вероятность возникновения таких заболеваний у закаленных, несомненно, ниже, чем у людей, не тренирующих свою терморегуляцию.

Библиографический список:

1. Арустамов Э.А. Средства индивидуальной защиты//Безопасность жизнедеятельности. М.: Изд-во «Дашков и К°». 2006г. 426с.
2. Третьякова Н.В. Основы здоровьесбережения: практикум. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та. 2011. 138 с.
3. Закаливание организма// Спортивный журнал [Электронный ресурс]: <http://sports-is.ru/useful-articles/194>

Ларионова П.Н., Шурхавецкая Л.П.

Гуманитарный университет, Уральский государственный юридический университет, Екатеринбург, Россия

СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Мотив, с психологической точки зрения является динамическим процессом физиологического и психологического плана, который управляет поведением человека, а так же определяет направленность на его активную деятельность.

Формирование мотивационной структуры индивида напрямую зависят от его ценностей, т.е. исходя из того, на чём она основана. Например, воспитание, мода, привычки, социальные внушения и т.д. Именно те ценности, которые формирует нам общество [1].

Тот или иной мотив исходит из потребностей человека. Мотивации делятся на два типа: внутренние и внешние. К внешним мотивациям ско-

рее относятся те факторы, которые навязывают социальные ячейки, при- том, сопоставляя свои ценности и возможности воплощение данного мо- тива. Что касается внутренних, то это те мотивы, которые исходят из личных побуждений, после успешной реализации которой, индивид ис- пытывает удовлетворение, вдохновение и желание заниматься какой- либо деятельностью далее [2].

Процесс формирования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями – это процесс, который происходит в несколько этапов: от самых элементарных гигиенических знаний до глубокого воспитания собственной воли, методики и теории занятия упражнениями.

Для выявления мотиваций к самостоятельным занятиям физиче- скими упражнениями у девушек и юношей в возрасте 18-21 года было проведено анкетирование, а так же применены статистические методы исследования. В опросе приняло участие 65 студентов Гуманитарного университета, 22 из которых – юноши. Оценка уровня сформированно- сти разных мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражне- ниями осуществлялась при помощи теста.

Студентам предстояло определить степень важности для себя того или иного мотива, прошкаливовав их от 1 до 10 баллов, где 1бал явля- лась самым незначительным мотивом, а 10 наиболее существенным. Так же ранжирование проводилось и по половому признаку (рис. 1, 2).

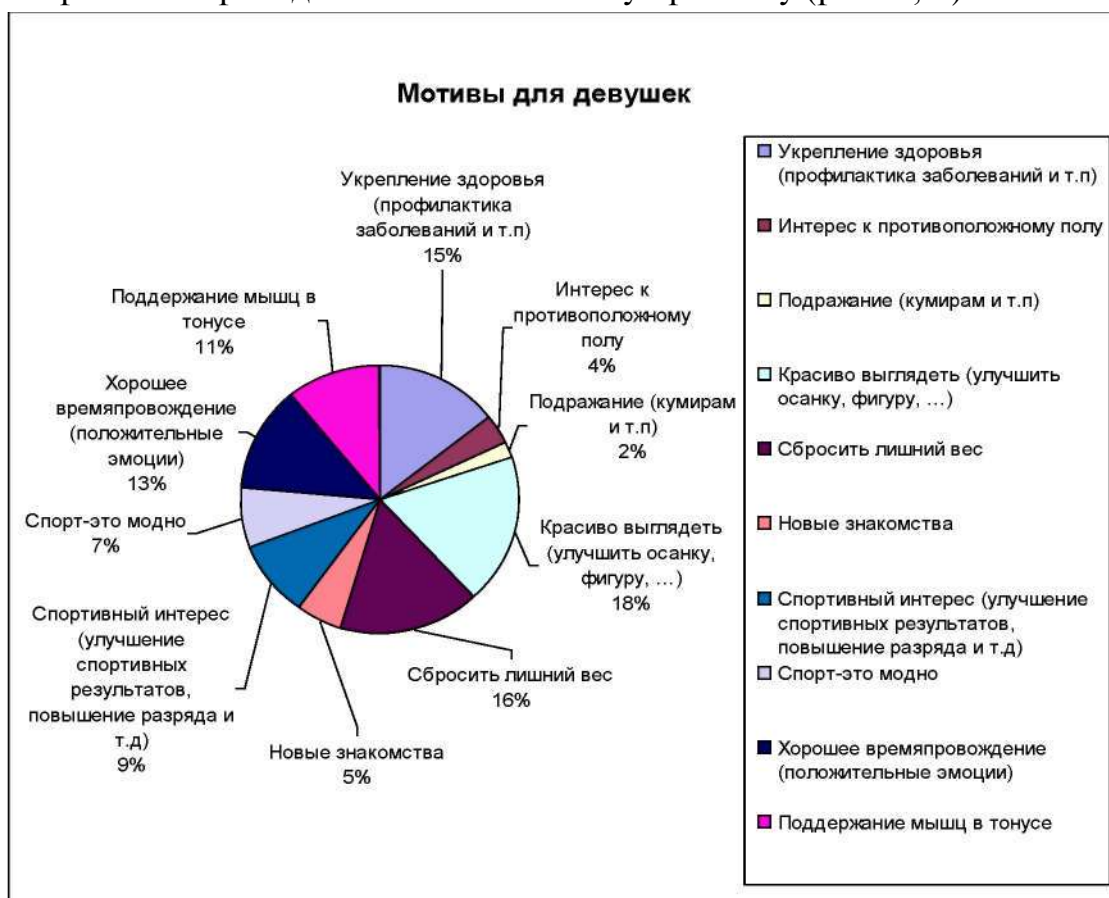


Рис. 1 Мотивы для девушек

Результаты тестирования показывают, что для девушек красиво выглядеть оказалось ведущим фактором из вышепредложенных, далее для них важен такой мотив как избавление от лишнего веса. Малозначительными факторами для девушек являются новые знакомства и подражание. Данную тенденцию можно объяснить желанием нравиться не только окружающим, но и в первую очередь себе самой. Так уж сложилось, что в наше время нужно иметь красивую, стройную и подтянутую фигуру.

Анализируя результаты тестирования молодых людей, мы пришли к выводу, что ведущим фактором является интерес к противоположному полу и укрепление собственного здоровья, обратной же стороной, т.е. незначительными мотивами для осуществления самостоятельных физических упражнений у юношей являются как не парадоксально новые знакомства и избавление от лишнего веса. Стечение данных обстоятельств можно объяснить тем же навязыванием, например в фильмах, журналах и других СМИ красивое рельефное тело, что естественно привлекает противоположный пол.



Рис 2. Мотивы для юношей

Так же, мы можем увидеть, что значительное различие у девушек и юношей выбора такого фактора как подражание. Девушки любят индивидуальность, что объясняет маленький процент выбора данного мотива.

Таким образом, проведённое исследование помогло выявить то, что для студентов Гуманитарного университета, уровни сформированности ведущих мотивов значительно отличаются по половому признаку. Основой формирования мотивационной структуры личности формируется из индивидуального поведения каждого отдельного человека. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к самостоятельному выполнению физических упражнений. Структуру таких упражнений следует формировать на основе ведущих мотивов, которые были выявлены в результате опроса.

Библиографический список:

1. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №2. – С. 50–53.
2. Головина Л.Л., Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Матер. Всеросс. Конф. «Физическая культура-основа здорового образа жизни» 1995. 4.1, С. 57

Луханина Ю.В., Репина Н.В.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
г.Белгород, Белгородская область, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Аннотация. Особое внимание в статье обращено на организацию и распределение физической нагрузки в течение урока. На основе анализа различных методик и способов организации работы, а также статистики состояния здоровья населения вырабатывается целесообразная организация работы с учащимися специальных медицинских групп.

Ключевые слова: физическая культура, СМГ, здоровье детей.

Каждый учитель физической культуры должен знать ответ на вопрос: «Как способствовать улучшению здоровья детей?». Так как значительного улучшения физического развития и здоровья детей за последние годы не отмечается, проблема физического воспитания в настоящее время является особенно актуальной. Медицинские и педагогические ис-