

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ЗАНЯТИЙ УШУ

Селиванова А.С., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В работерассматривается проблема повышения устойчивой мотивации к занятиям физической культурой у студентов высших учебных заведений. Психофизические упражнения ушу рассматриваются как одно из эффективных средств мотивации.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная деятельность, комплекс оздоровительных психофизических упражнений ушу, студенты, нагрузка.

В социальном представлении молодость является основным и наиболее ценным возрастом. Это период зрелости, в котором социально-психологические особенности имеют свою природу и зависят от общественного строя, культуры и особенностей социализации в данном обществе. Наиболее схожей по возрасту и социальным характеристикам частью молодежи являются студенты, основным видом деятельности которых является учеба, подготовка к предстоящей трудовой жизни.

Сколько бы других видов деятельности ни осуществляли студенты, с точки зрения общества учеба остается основной целью и задачей данной социальной группы. Общество заинтересовано в том, чтобы процесс учения был эффективным по максимуму. Но добиться этой цели лишь с помощью организационных мер невозможно. Эффективность учебной деятельности зачастую в большей степени зависит от мотивации, её содержания и силы. Проблема развития и формирования мотивации к учебной деятельности студентов – одна из ведущих проблем современной педагогической науки. Занятия физической культурой, благоприятствуя росту уровня работоспособности студентов на учебных занятиях, способствуют активизации их познавательной деятельности, оказывая тем самым положительное влияние на мотивацию обучения в целом. Между тем это происходит только тогда, когда у студентов развиты идентичные мотивы занятий физической культурой.

Правильно сформированная мотивация к тренировкам способствует совершенствованию как и психических, так и физических качеств, а также достижению высоких результатов.

Исследование теоретических аспектов физической культуры позволяет определить пути формирования потребностей, целей, мотивов современных студентов в выборе различных видов двигательной активности.

Рассмотрение данных путей формирования не будет полным, если мы не прибегнем к нетрадиционным видам занятий физическими упражнениями. Согласно недавним исследованиям, большинство студентов помимо спортивных игр, все больше обращается к нетрадиционным видам физкультурной деятельности, как бодибилдинг, аэробика, гимнастика ушу.

Комплекс психофизических упражнений ушу можно рассматривать как эффективное средство мотивации к физкультурной деятельности. Занятия ушу стимулируют рост интереса к физкультурной деятельности. Как средство оздоровительной физической культуры ушу позволяет формировать комплексные программы укрепления здоровья студентов, тем самым способствуя поддержанию высокого уровня умственной работоспособности во время занятий.

Зачастую, причиной отсутствия мотивации к занятиям физкультурой у студентов является однообразие занятий по данной дисциплине, слабые теоретические знания преподавателей, применение только традиционных методов, приемов и средств обучения. Следовательно, можно сделать вывод о наличии острой необходимости поиска и внедрения новых методик, нетрадиционных подходов к проведению занятий по физическому воспитанию.

В комплексе психофизических упражнений ушу большое внимание уделяется правильному положению тела, в частности, правильной осанке. На наш взгляд, студентов необходимо знакомить с упражнениями китайской оздоровительной гимнастики ушу как средством регулирования работоспособности (дыхательные упражнения цигун, индивидуальный китайский самомассаж), они должны получать дополнительные знания о влиянии китайской оздоровительной гимнастики ушу на их физическое развитие, телосложение, двигательную и функциональную подготовленность.

Большой терапевтический эффект достигается, в частности, с помощью дыхательных упражнений цигун, оказывающих стимулирующее воздействие на многие жизненно важные органы и в целом на организм. В результате выполнения таких упражнений, у студентов возникает некое вдохновение, желание продолжать занятия, происходит формирование мотивационной сферы и проявление интереса к занятиям физической культурой.

По нашему мнению, благодаря внедрению гимнастики ушу удастся снизить уровень заболеваемости, улучшить показатели функциональной и физической подготовленности, физического развития и умственной работоспособности, а также сформировать у студентов положительную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Список литературы

1. Барановская Д.И., Врублевская В.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13-16

2. Куликова О.А. Формирование мотивации к физкультурной деятельности студенток 1-2 курсов средствами психофизических упражнений ушу. Вестник Бурятского государственного университета №13, 2010. – С. 94-97.

3. Парфенов А.С. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности. Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. № 1, 2015. – С. 321-323.

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Сенаторова Д., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Целью физического воспитания в вузе является содействие подготовке гармонично развитого, высококвалифицированного специалиста. Процесс обучения и воспитания зависит от состояния здоровья, уровня психофизического развития и подготовленности студентов, а также условий и характера труда будущей профессиональной деятельности. Определена тесная взаимосвязь индивидуального подхода в физической культуре с профессиональными установками. Доказано, что физкультурная деятельность и достигнутый уровень физического совершенства эффективно влияют на