

минуты, когда с такими же скоростными показателями лишь четверть обучающихся контрольной группы смогли преодолеть дистанцию. При этом в контрольной группе 3 человека прошли дистанцию с наибольшим временем (1,50-2,00 минуты), тогда как в экспериментальной группе таких не оказалось. Вместе с тем, в экспериментальной группе 5 человек проплыли по второму юношескому разряду и 7 человек по третьему юношескому разряду, когда в контрольной 0 и 8 человек соответственно.

В целом опытно-экспериментальная работа показала, что при использовании выявленных организационно-методических условий удается достигать однородности группы по обучению плаванию и осведомленности по техникам и стилям плавания. Дети повышают свои результаты и выполняют новые разряды по плаванию, что позволяет лучшим переходить в спортивную группу для дальнейшего совершенствования и развития как пловцов в ластах.

УДК 796

### **ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Крылов Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент,  
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,*

*Крылова Светлана Владимировна.*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Стерлитамакский институт физической культуры (филиал)*

*Уральского государственного университета физической культуры*

*г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой студентов Вузов.

Ключевые слова: физическое совершенство, физическое воспитание, физическая культура, здоровье, учебный процесс.

Abstract. In the article topical issues of formation of stable motivation to classes of physical culture of University students.

Keywords: physical prowess, physical education, physical culture, health, the educational process.

В наше время создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение, способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Физическое воспитание должно начинаться с базовой физкультуры.

Важность и значимость этого вида физической культуры в жизни каждого человека трудно переоценить, так как она начинается еще с дошкольного возраста. То, что и как закладывается с детских лет в организм человека в виде фундамента здоровья, во многом определяет не только его физические кондиции в будущем, но и его психическое состояние, умственную деятельность, активное творческое долголетие [2]. Нельзя не вспомнить слова М.И. Калинина: «Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания? В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми советскими гражданами. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроенными желудками, нуждающихся в ежегодном лечении на курортах, то куда же это годится? Таким людям будет трудно найти счастье в жизни. Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? Мы должны готовить себе здоровую смену – здоровых мужчин и женщин».

Базовая физическая культура является основным звеном системы физического воспитания и сопутствует практически всем периодам творческой жизни человека, начиная от занятий в дошкольных учреждениях и заканчивая занятиями в группах здоровья в пожилом возрасте.

Важнейшей формой организации физической культуры является вузовская, представляющая собой реализацию в педагогическом процессе основных задач физического воспитания в виде учебных занятий. Процесс физического воспитания определяется видовым понятием «воспитание» и в силу этого характеризуется всеми признаками любого педагогического процесса, а так же формирует двигательные навыки и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность [1].

Но вместе с тем мы считаем, что преобладание телесного компонента в содержании физвоспитания в ущерб социокультурному приводит к деформации ценностей физической культуры, в результате чего физическое воспитание утрачивает черты гуманистической направленности педагогического процесса, его общекультурной и нравственной содержательности. Эмоционально-целостное отношение к упражнениям является самым правильным подходом в формировании устойчивых занятий физкультурой. Именно такой дифференцированный подход к физической культуре может выработать стойкий интерес к отдельным видам спорта, вовлечь всех студентов в систематические занятия физической культурой, спортом и туризмом.

При всей значимости физкультурно-оздоровительных мероприятий в учебном процессе ведущей формой организации спортивно-массовой работы является деятельность вузовского коллектива физической культуры. Он является самодеятельной организацией, призванной всемерно развивать массовую физическую культуру, спорт, туризм среди студентов.

Задачи коллектива:

– осуществлять вне расписания мероприятия по укреплению здоровья и совершенствованию всестороннего физического развития студентов, навыков и умений в занятиях спортом и туризмом, воспитанию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены;

– участвовать в планомерной и систематической подготовке студентов к сдаче норм требований комплекса ГТО, нормативов Единой спортивной классификации;

– организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, оказывать помощь в организации самостоятельных занятий, принимать активное участие в массовых соревнованиях;

– вести пропаганду физической культуры и спорта среди студенческой молодежи как непереносимых средств укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности.

Правильно организованные занятия могут послужить мотивацией к серьезным занятиям спортом. Ведь одной из основных задач физической деятельности является формирование у молодежи потребности в личном физическом совершенствовании. Достижение этой цели возможно лишь при решении ряда промежуточных задач: воспитание интереса к физической культуре, формирование у студентов навыков и умения самостоятельных занятий, содействие внедрению занятий физической культурой в режим дня и т.д. [3].

Всякая деятельность состоит из нескольких компонентов. Цель – конечный результат, которого необходимо достигнуть в итоге самостоятельного занятия физической культурой. Это может быть укрепление здоровья, повышение уровня развития отдельных двигательных качеств и двигательной подготовленности, закаливания, улучшения телосложения и т.п. Эффект в этом во многом зависит от правильной постановки целей, адекватных возрастным возможностям и особенностям индивидуума. Цель занятия физическими упражнениями должна быть связана с профессией, воспитанием морально-волевых качеств, укреплением здоровья.

Также необходимо определить способы её достижения: в данном случае таковыми являются физические упражнения, климатические условия, соблюдения гигиенических условий занятия.

При определении факторов формирования мотивации необходимо определить основные причины утомления, наступающих в процессе учебного дня, периодов наиболее активных занятий физической культурой, выяснение отно-

шения к периодизации занятий по физическому воспитанию, наличия у студентов знаний об оздоровительном воздействии видов физкультурной деятельности.

При построении системы занятий физической культурой необходимо знать факторы, препятствующие данным занятиям. При опросе студентов выяснилось, что не могут заставить себя заниматься физической культурой 20%. Основная масса студентов сетует на недостаток времени (44%). О загруженности учебной работой говорят 27% студентов; не привлекает спортивная деятельность 6%; на недостаточное питание указали 1% отвечавших на вопросы анкеты; на усталость и на слабую материальную базу ссылаются по 1% обследованного контингента. Следовательно, загруженность учебной работой и недостаток времени являются ограничением для занятий физическими упражнениями во внеучебный период. Поэтому напрашивается вопрос о необходимости повышения эффективности занятий по физической культуре, в ограниченном объёме учебных занятий [4].

Повышение эффективности занятий по физической культуре невозможно без развития и углубления соответствующих знаний об оздоровительном воздействии занятий физическими упражнениями. Подводя итог можно сделать вывод, что основными мотивами, которые стимулируют интерес к занятиям физической культурой и спортом является желание улучшения и укрепления здоровья, освоения новых двигательных умений. Занятия физической культурой необходимо рассматривать как одно из эффективных средств психологического отдыха и спортивного совершенствования. Несмотря на негативные отношения некоторой части студентов к занятиям, в которых акцент ставится на развитие выносливости, необходимо формировать знания о положительном влиянии на состояние здоровья данных упражнений.

#### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. Алексеев Н.А., Крамской С.И., Егоров Д.Е. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов. – М.: АСВ, БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. – С.86-88.
2. Крылова А.В., Крылов В.М. Особенности преодолевающего поведения у студентов выпускников сельских и городских школ на начальном этапе обучения в Вузе. А.В. Крылова, В.М. Крылов // Вестник Костромского государственного университета. – КГУ.- Кострома, 2017. - №1. - С.104-106.
3. Головин В.А. Физическое воспитание. – М., 1988. - С.111-113.
4. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В.А. Коваленка. – М.: Изд-во: АСВ, 2000. - С.186-189.

#### ***THE LITERATURE***

1. Alekseev NA, Kramskoy SI, Egorov DE Technological approaches to the phased increase in the level of physical preparedness of students. - M.: ASV, BSTU them. V.G. Shukhova, 2005. - P.86-88.

2. Krylova A.V., Krylov V.M. Features of overcoming behavior in students of graduates of rural and urban schools at the initial stage of education in the University. A.V. Krylova, V.M. Krylov // Bulletin of the Kostroma State University. - KSU. - Kostroma, 2017. - №1. - P.104-106.

3. Tolovin V.A. Physical education. - M., 1988. - P.111-113.

4. Physical culture: a textbook / ed. V.A. Kovalenka. - Moscow: Publishing House: ASV, 2000. - P.186-189.

УДК 796

## **ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент,  
Российский государственный профессионально-  
Педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* Статья содержит материалы по проблеме девиантного поведения среди людей и причин его появления. Также рассмотрены методы борьбы с ним и организация мероприятий по профилактике данного поведения.

*Ключевые слова:* девиантное поведение, подростки, здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура.

*Abstract.* The article contains materials on the problem of deviant behavior among people and its causes. The methods of fighting against it and the organization of measures for the prevention of this behavior are also considered.

*Index terms:* deviant behavior, teenagers, healthy lifestyle, health, physical culture.

Ежедневно многие люди сталкиваются с многочисленными проявлениями социально опасного поведения - агрессией, нарушениями личных прав, противозаконными действиями и так далее. Специалисты, которые занимаются подобными проблемами, не первый год ищут ответы на такие вопросы как: каковы причины девиантного поведения, что заставляет человека причинять вред себе и окружающим вновь и вновь?

Девиации в поведении людей всегда были проблемой для общества. Социально-экономическая нестабильность, внутривнутриполитическая ситуация в стране, экологическая ситуация: все это главные причины возникновения девиантного поведения.

Как правило, именно в подростковом возрасте девиантное поведение проявляется очень обширно. У несовершеннолетних все чаще возникают проблемы со взрослыми, с родителями. Родители не могут избавиться от мысли, что их ребенок уже не маленький, продолжают чрезмерно его опекать, а подросток в свою очередь стремится вырваться из сетей этой опеки. Исходя из