

Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой.

Поднимайте палку вверх до тех пор пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустите палку.

Поменяйте руки и проделайте упражнение.

Релаксация. После ходьбы сделайте несколько глубоких вдохов, упражнения на растяжку икроножных мышц, бедер, а также спины. Возвратившись домой, примите теплую ванну, если есть возможность, то сходите в баню или сауну, прогрейтесь, чтобы на следующий день не болели мышцы.

Данный вид ходьбы – универсальный вид спорта, который подходит практически каждому. Он не только приносит радость и новые ощущения, но и положительно сказывается на здоровье человеческого организма. Кроме всего этого, с помощью данной ходьбы можно быстро сбросить лишние килограммы. Конечно, вместе с тренировками соблюдайте принципы здорового питания.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации.

СЕЗОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Холопова Е. С., Процкая М.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

В современном мире, где все больше увеличивается темп жизни общества, в следствие чего возрастает нагрузка и на отдельных людей, вопрос о сохранении и укреплении здоровья является одним из ключевых. И самым главным в нем остается здоровьесбережение подрастающего поколения, в том числе студентов, которые являются трудовым и демографическим резервом

общества. Как один из способов решения этого вопроса в школах и ВУЗах государственным образовательным стандартом введены обязательные уроки физической культуры, ведь именно физическая активность положительно влияет на большинство аспектов здоровья.

Студенты, имея малоподвижный образ жизни, высокую учебную нагрузку, высокую степень свободы, материального, социального и проблемы другого характера, связанные со становлением их самостоятельной жизни в обществе, имеют слабый уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Не менее важной причиной снижения мотивации студентов является слабая организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление в ВУЗах [4; с. 108-111].

Одной из организационных форм, позволяющих усилить мотивацию студентов является смена деятельности, вида физической активности задействованной на уроке физкультуры. Что как раз позволяют «сезонные» виды спорта. Изучение их эффективности и востребованности послужило целью данного исследования.

В теоретической части исследования рассмотрены понятия мотивации, мотива и его виды.

Мотивация в наиболее общем смысле, рассматривается как внутреннее состояние организма, побуждающее его вести себя определенным образом. [1]

Мотив -

1) побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта;

2) предметно направленная активность определенной силы;

3) побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности предмет (материальный или идеальный), ради которого она осуществляется;

4) осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности. [3]

Мотивацию студентов в своих работах описал Р.С. Наговицын. Он определил несколько основных групп мотивов: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, административные, воспитательные, статусные, психолого-значимые, культурологические [2].

В рамках практической части, целью которого явилось изучение влияния изменения основной деятельности студентов на уроках физической культурой на сезонные виды спорта, было проведено исследование по средствам анкеты, позволяющей выявить отношение студентов второго курса (выборка 30 человек, 10 юношей – 33% и 20 девушек – 66%) к различным формам уроков физкультуры в университете.

Результаты показали, что стандартные уроки в спортивном зале привлекают небольшое количество студентов (17% из всей выборки), в то время как занятия на улице сезонными видами спорта предпочли почти половина респондентов (46%).

Из сезонных видов спорта чаще студенты выбирали как любимый коньки (53%) и футбол (30%).

Одной из задач анкеты также являлось выяснения уровня пропусков занятий физической культурой различной формы.

Занятия в спортивном зале пропускало без уважительной причины около 40% студентов, занятия зимними видами спорта 27%, летними же 30%. Такой результат свидетельствует об увеличении желания студентов посещать уроки физкультурой в периоды занятий в форме сезонных видов спорта.

Не считая занятий физической культурой, посещают каток или катаются на лыжах 57% всей выборки. Дополнительно занимаются летними видами спорта 37%. Причем заинтересованность в дополнительных занятиях у 10% проявилась после занятий физкультурой в ВУЗе, это не является значительным результатов, но тем не менее указывает на влияние сезонных видов спорта на мотивацию к посещению занятий физической культурой и спорту как таковому.

Таким образом, результаты практического исследования показали, что мотивация студентов к посещению физкультуры в ВУЗе в некоторой степени зависит от формы проведения занятия.

Большой спектр причин отсутствия мотивации и форм ее повышения позволяет сделать вывод о том, что смена формы проведения физической культуры на сезонные виды спорта является способом повысить мотивацию к посещению занятий и повысить интерес к спорту и физической активности в целом.

Список литературы

1. Краткий психологический словарь. — Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. 1998.

2. Наговицин Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // научный журнал «Фундаментальные исследования». - № 8 за 2011 год (часть 2) <http://www.rae.ru> (дата обращения 02.02.2015)

3. Психология. А-Я. Словарь-справочник / Пер. с англ. К. С. Ткаченко. — М.: ФАИР-ПРЕСС. Майк Кордуэлл. 2000.

4. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ОБРАЗОВАНИЯ

Хомутова А. А., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Важнейшим фактором работоспособности организма является здоровье. Необходимость поддержания здоровья учащихся является актуальной проблемой современности. Здоровье – это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем. В новых природных и производственных условиях человек испытывает влияние жестких факторов среды. Именно через здоровый образ жизни мы способны