

россиян отметили, что употребляют в пищу лишь те продукты, которые могут позволить себе приобрести [1].

Итак, для закрепления положительной динамики и улучшения достигнутых результатов необходимыми является пропаганда спорта, проведение массовых спортивных мероприятий, приучение детей к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, правильному питанию. Необходимо также сделать занятия физической культурой и спортом доступными для всех слоев населения.

Список литературы

1. Здоровый образ жизни и как его поддерживать: Пресс-выпуск № 2696 от 17.10.2014 // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://wciom.ru/index.php?id=459&uid=115025>

2. Попов В.С. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: Дис. канд. социол. наук. – Новочеркасск, 2004. – 145 с.

3. Тиунова О.В., Фильченков Д.А. Повышение эффективности средств массовой информации в пропаганде физической культуры, спорта и спортивного образа жизни в Российской федерации: Метод. рекомендации. – М., 2013. – 99 с.

Исаев К.И., Процкая М.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема мотивации к занятиям спортом

У нынешнего поколения много проблем: образованность, дисциплина, спиртное, наркотики и т.д. И многие из них могла бы решить физическая культура. Могла бы, но увы, у большинства представителей современного поколения напрочь отсутствует желание ею заниматься. Сейчас по телевидению, в газетах и на улицах много разных «призывов» заниматься спортом, но параллельно в этих же самых источниках полно информации о повышении уровня заболевания среди молодежи сердечно – сосудистыми, инфекционными и другими хроническими заболеваниями. Это показывает, что общее здоровье молодежи ухудшается. Развитие технологий постоянно

стимулирует появление новых благ, повышающих комфорт человека, а ведь это приводит к «Двигательному голоду». Потребность в движении является врожденной, а значит она базовая. Недостаток подвижности зачастую и приводит к недугам упомянутым ранее. Цель этой статьи выявить условия формирования у молодежи мотивации к занятиям физической культурой и ценностного отношения к ним. Для начала давайте выясним, что мы понимаем под этим понятием. Мотивация к занятиям физкультурой – устойчивое желание достичь и поддерживать желаемый уровень физической формы. На мой взгляд, главная проблема для молодежи в данном процессе это время, которое он занимает. Он начинается с элементарной гигиены и заканчивается глубокими познаниями теории и практики физического воспитания [1]. Это не может уместиться в одну неделю или месяц, а терпение это еще одна проблема современной молодежи. Многие люди зачастую склонны утверждать, что не имеют времени для занятий спортом. Это высказывание всего лишь очередная попытка найти оправдание своему бессилию, отсутствию силы воли. Мотивация это очень широкое понятие: у неё много форм и вариантов. Например, наиболее сильной мотивацией для молодежи является возможность улучшить свое здоровье, физическую форму и как следствие свой внешний вид. Эта мотивация сильно возрастает при наличии конкуренции. Стремление достичь желаемого уровня физической подготовки и превзойти своих соперников – одна из сильнейших мотиваций к интенсивным занятиям спортом. Общение, как не странно, тоже сильная мотивация к посещению спортивных занятий. Коллективные занятия улучшают коммуникации между разными людьми [1]. Наряду с уже перечисленными мотивациями существуют и другие: познавательные, творческие, профессионально-ориентированные, психологические, воспитательные и т.д. Важно понимать, что каждый человек уникален и его «топ» мотиваций может сильно отличаться от вашего. Большинство исследований показывает, что сильнейшими мотивациями для молодежи являются соперничество, здоровье и общение. Это не вполне соответствует задачам физического воспитания в учебных заведениях.

Особенно это видно на примере профессионально-ориентируемой мотивации, которая тесно связана с воспитанием профессионально важных качеств будущего специалиста, она преобладает только у 1% обучающихся [2]. Это побуждает педагогов и учителей буквально заманивать обучающихся на занятия физкультурой. Зачастую удачно, но бывают трудности. Для привлечения студентов на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания. Девушки отдают предпочтение упражнениям для укрепления осанки, на растяжку, хотели бы заниматься шейпингом, фитнесом, стрейчингом, атлетической гимнастикой. Юноши предпочитают восточные единоборства, спортивные игры, плавание. Главной причиной нежелания девушек заниматься в бассейне являются комплексы из-за фигуры и отсутствие плавательных принадлежностей.

Основная мотивация учащихся – актуальная, необходима своевременная аттестация по занятиям физической культуре. Это тоже хорошая основа для формирования оздоровительной мотивации. Однако данный подход требует осторожности. Люди со слабой спортивной подготовкой испытывают психологическое напряжение, что приводит к пассивному отношению к занятиям и как следствие полному отчуждению от них. Так как же повысить свою мотивацию самому, без посторонней помощи и психологических тренингов. Существует несколько способов:

- Одним из эффективных способов повышения мотивации для занятий спортом является запись достигнутых результатов в специальную тетрадь. Возьмите любую тетрадь и вносите в нее дату с проделанными упражнениями и количеством времени, проведенного на тренировке. Экспериментально доказано, что ведение подобного дневника способно увеличить результативность тренировок на 30-40% [2].

Вносите записи регулярно. С течением времени можно будет наблюдать свои достижения, поскольку нагрузки будут постепенно расти. Отслеживание своего прогресса послужит дополнительной мотивацией.

- Одним из способов повысить свою мотивацию для занятий спортом является поощрение. Хвалите себя каждый раз, когда предпочли лифту прогулку по лестнице или когда, невзирая на лень, пробежали пять километров. Подобное поощрение необходимо говорить себе тогда, когда, проявив упорство, вы выдержали физическую нагрузку. Не стоит стесняться хвалить себя за успехи, поскольку это придаст только дополнительную мотивацию к достижению своей цели [2].

В скором времени, когда занятия спортом станут постоянными, окружающие заметят в вас изменения, даже если они и незначительны. Подобные вещи достаточно часто являются переломными моментами в жизни того или иного человека, поскольку приходит осознание того, что усилия не были напрасны.

Таким образом, повышая свою мотивацию к сохранению и укреплению здоровья, человек заботится о своем физическом и душевном состоянии. Параллельно он реализует комплексный подход к воспитанию здорового образа жизни. Это дает понимание того, что саморазвитие, самосовершенствование, личностный рост – это помощь не только себе, но и окружающим.

Список литературы

1. <http://conf-v.narod.ru/Agaev.pdf>
2. <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoi-kulture/formirovanie-motivatcii-k-zaniatiam-fizicheskoi-kulturoi-i-sportom-v-shkolnom-vozraste-chast-2>
3. http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=7798353

Казнова О.И., Пухов Г.С.

Тюменский государственный нефтегазовый университет, г. Тюмень

Влияние бега на здоровье человека

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста