

так как закаливание организма ребенка повышает его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливающие процедуры проводятся в течение всего года с постепенным видоизменением их характера, длительности и дозировки с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. В образовательной организации осуществляется дифференцированный отбор видов закаливания:

- упражнения после сна (в постели);
- босохождение по дорожкам «здоровья»;
- оздоровительный бег;
- дыхательная гимнастика.

Сформировавшаяся в дошкольной организации система воспитательно-оздоровительной работы с детьми постоянно совершенствуется с учетом дифференцированного подхода для каждого возраста. У большинства детей адаптация к условиям детского сада проходит в средней и легкой форме. Таким образом, комплекс оздоровительных мероприятий в дошкольной организации, сосредоточенных на укрепление организма и развитие движений детей благоприятно воздействует на рост и развитие детского организма.

#### *Библиографический список:*

1. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю. Здоровьеориентированные педагогические технологии в системе непрерывного образования (на примере метода проектов): монография по проблеме сохранения здоровья. - Новосибирск: ООО агентство «Сибпринт», 2013. - 160 с.
2. Зверкова А. Ю., Абаскалова Н. П. Формирование ключевой компетенции «быть здоровым» в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения // Сибирский педагогический журнал № 9 / 2012 - С. 25-29.

**Скутина Т.А, Линькова-Даниелс Н.А.**  
Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия  
Брисбен, Австралия

## **ИНТЕРЕСЫ И ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Актуальность.* Студенчество является наиболее уязвимой частью населения в отношении поддержания собственного здоровья в нормальных параметрах, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с возрастающими учебными нагрузками, с возможными проблемами в соци-

альной жизни и в тоже время, низкой мотивацией к занятиям физическими упражнениями [1, 2].

**Цель исследования.** Изучение мотивации студентов к занятиям физической культурой в зависимости от курса обучения и пола.

**Методика и организация исследования.** Исследование проведено по методике Кореневского С.А. [2]. В анкетирование приняли участие студенты Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) с 1 по 3 курсы. На каждом курсе было опрошено по 15 человек (девушек и юношей) в возрасте 17-20 лет.

#### **Анализ результатов исследования.**

Были изучены доминирующие мотивации к занятиям физическими упражнениями. Анкетирование выявило, что у студентов существуют 2 доминирующие мотивации, присущие всем студентам не зависимо от курса обучения: а) желание улучшить фигуру; б) желание укрепить здоровье.

Интересен тот факт, что у девушек с каждым учебным годом обучения повышается желание укрепить собственное здоровье (25%, 48%, 52%), а желание улучшить фигуру, похудеть, нарастить мышечную массу постепенно снижается (57%, 36%, 33%). Анкетирование показало, что студентки 1 курса имеют стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций, к общению, азарту и самоутверждению. Доминирующей мотивацией к занятиям физической культурой у студенток 1 курса является улучшение фигуры, а на 2 и 3 курсах основной мотив – улучшить собственное здоровье.

У юношей наблюдается обратная реакция, желание укрепить здоровье снижается с 1 по 3 курс (40%, 37%, 31%). Юноши 1 и 2 курсов в большей степени стремятся улучшить свою фигуру, нарастить мышечную массу (65%, 58%). На 3 курсе данный показатель снижается до 42%, у юношей появляется двигательный голод и возникает желание поиграть, подвигаться, возникает стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций, к общению, азарту и самоутверждению, развитию морально-волевых качеств. Доминирующей мотивацией для младших юношей является стремление к улучшению своей фигуры, в то время как на 3 курсе юноши в большей степени задумываются о собственном здоровье, чем о мышцах.

#### **Выводы**

Таким образом, результаты исследования показали, что желание заниматься физическими упражнениями с целью укрепления собственного здоровья не является основным для всех групп опрошенных, оно соответствует старшим студентам. Младшим студентам в большей степени нравится заниматься физическими упражнениями с целью формирования красивой фигуры, получению приятных эмоций.

Исследования демонстрируют разницу мотиваций к занятиям у де-

вушек и юношей. Девушки за годы обучения в большей степени задумываются о состоянии собственного здоровья, чем юноши. Для юношей наиболее важным является формирование фигуры, наращивание мышечной массы, формирование имиджа.

*Библиографический список:*

1. Корневский С.А., Мотивационная обусловленность занятий массовой физической культурой среди учащейся молодежи. Выпускная квалификационная работа по направлению 032100.62 «Физическая культура». Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2010.

2. N. Linkova-Daniels. The problem of the students depression and Methods of its study. // Инновационный транспорт № 1(11), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2014. – С. 62

**Смирнова М.В.**

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Кременкульская средняя общеобразовательная школа  
Челябинская область, Сосновский район, п. Кременкуль

## **ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация.* Основная задача Центра содействия укреплению здоровья является содействие всем участникам образовательного процесса в образовательной организации в приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

По статистике Министерства здравоохранения за последние 15 лет можно проследить общее ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста по всей России. Данные по Уральскому региону также не утешительны. Можно описать множество причин, влияющих на данную ситуацию. Это и загрязнение окружающей среды, и неправильное питание, и нарушение режима дня, и гигиены жизни в целом. Ко всему этому нужно добавить влияние «школьного фактора», который включает в себя такие пункты: чрезмерная умственная нагрузка, нарушение режима питания, несоответствие школьных помещений нормам СанПиНа и некоторые другие показатели.

Для исправления данной ситуации приказом Министерства образования и науки РФ от 15 мая 2000 г. № 1418 утверждено примерное положение о Центре содействия укреплению здоровья обучающихся. На ос-