

Лечебная физическая культура противопоказана в острой стадии большинства заболеваний, при тяжелом течении хронических заболеваний, при злокачественных опухолях.

Библиографический список

1. Степаненко, А.А. Особенности физической культуры и двигательной активности для студентов- программистов / Степаненко А.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10
2. Разумов, А.Н., Ромашин, О.В. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине. – М. – 2007. – 52 с.
3. Ромашин, О.В. Оценочные критерии эффективности оздоровления человека в процессе реабилитации. – М. – 2005. – 48 с.
4. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. – 393 с.

Грачев П. М.

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

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. Целью работы является определение факторов, способствующих повышению мотивации к занятиям футболом в системе физкультурно-оздоровительных занятий. Рассматривается футбол как вид рекреационной деятельности. Установлено, что для большинства студентов занятия рекреационными играми являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения.

Ключевые слова: футбол, студент, игра, занятие, мотивация.

Grachev P. M.

Russian state vocational
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

MOTIVATION TO FOOTBALL STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The aim of this work is to define factors contributing to increased motivation to playing football in the system of sports and recreational activities. Football is regarded as a kind of recreational activity. It is established that for most students, classes recreational games are a means of promoting health, well-being, improve the body.

Keywords: football, student, game, occupation, motivation.

Современные тенденции в образе жизни студенческой молодежи свидетельствуют о низком уровне их двигательной активности. Последствия данной проблемы таковы, что у юношей 17-21-летнего возраста наблюдается низкий уровень развития двигательных качеств, высокая вероятность развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других.

Анализ фундаментальных работ в области теории и методики физического воспитания позволяет сделать вывод о том, что в ряде актуальных направлений здорового образа жизни населения одно из главных мест занимает проблема мотивации к занятиям футболом среди студенческой молодежи.

Такой вид спорта как футбол пользуется огромной популярностью в нашей стране, особенно в преддверии домашнего чемпионата мира. Следовательно, привлечь студентов к дополнительным занятиям в Высших учебных заведениях является легче, чем к занятиям менее популярными и доступными видами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оздоровительный эффект при игре обеспечивается динамической работой, разнообразной мышечной нагрузкой. Игра сопровождается развитием всех качественных сторон двигательной деятельности. Большое разнообразие двигательных действий способствует творческому воспроизведению новых условно-рефлекторных связей и, следовательно, овладению новыми формами движений, что обогащает двигательный опыт занимающихся. Благодаря общению в коллективе, развиваются социальные навыки, упорство, сила воли, а также трудолюбие, ведь без всего этого невозможно добиться успехов не только в футболе, но и в любом другом виде спорта. Футбольные занятия способствуют развитию «бойцовского» духа, здорового духа соперничества.

Футбол в нашей стране всегда был и остается видом спорта номер один. Данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности также привлекает своей доступностью. Играть можно практически на любом ровном месте. Оздоровительный эффект при игре в футбол обеспечивается динамической работой, разнообразной мышечной нагрузкой. Игра сопровождается развитием всех качественных сторон двигательной деятельности, совершенствованием вегетативных функций. Футбол характеризуется работой переменной мощности, от умеренной до максимальной. Это способствует совершенствованию деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые должны быстро включаться в интенсивную работу и восстанавливаться при смене характера деятельности [3].

Очень важным фактором, влияющим на интерес к какой-либо деятельности, является мотивация. Мотивация к учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые разделены на

три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [1].

На практике оказывается, что реализация поведенческих факторов, являющихся неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни чрезвычайно сложна. Причин много, но одной из главных среди них следует признать отсутствие мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья и на здоровый образ жизни. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения студентов 17-21-летнего возраста, здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с современными негативными тенденциями в общей культуре общества.

Отсюда - отсутствие установки на приоритет ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здоровья - это, прежде всего, проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и здорового образа жизни, ибо она является ведущим системообразующим фактором поведения [6].

Изучение психологической литературы показало, что возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности: мотив физического совершенствования; дружеской солидарности; долженствования; соперничества; подражания; спортивный; процессуальный; игровой; комфортности и др. [2,3,4].

Интересы студенческой молодежи к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Юноши хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Анализ источников специальной литературы показал, что мотивация к учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей. С возрастом потребность в двигательной активности снижается. Большинство студентов заявляют, что физическая культура их интересует, однако интерес этот пассивный, так как большинство из них физической культурой не занимаются.

Библиографический список

1. Баландин В.А. Мотивационно-потребностная сфера участников рекреационно-развлекательных мероприятий в условиях города / Баландин В.А. - Теория и практика физической культуры. - 2005 - №2 - С.5253.
2. Бобровский А.В. Мотивация спортивной деятельности // Бобровский А.В., Гераськин А.А. - Спортивный психолог. - 2004. - №3 - С. 18-21.
3. Вихров К. Организация урока по футболу в школе 2007. - №1. - С.17-21.
4. Виндюк О.В. Двигательная активность - основа здорового образа жизни. - Харьков. - 2003. - 156 с.

5. Воронова В.И. Психология спорта: Начальный пособник. - К.,- 2007. - 298с.
6. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте / Круцевич Т., Петровский В. - 2001. - № 3. - С. 3-15.

Грибкова Ю.П., Ольховская Е.Б.

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

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: Мотивация к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью играет ведущую роль в достижении спортсменом успеха. В процессе психологической подготовки необходимо учитывать особенность доминирующего мотива у спортсмена.

Ключевые слова: мотивация, спорт, психология спорта.

Gribkova Yu. P., Olkhovskaya E. B.

Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract: the Motivation to employments by physical culture and sports activities plays a leading role in the achievement of athlete success. In the process of psychological preparation is necessary to consider the peculiarity of the dominant motive of the athlete.

Keywords: motivation, sports, sports psychology

Мотивационная сфера является основным компонентом в процессе организации физкультурно-спортивной деятельности. Она отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту, поэтому так важно формировать у занимающихся мотивы, необходимые для рационализации спортивной деятельности и повышения эффективности психолого-педагогических воздействий.

Как наука «Психология спорта» зародилась в начале 20 века, когда в 1913 году по инициативе Международного олимпийского комитета был проведен первый конгресс, на котором впервые конкретно рассматривались психологические аспекты спортивной борьбы и многолетней спортивной подготовки. Спортивная психология направлена на решение целого круга конкретных задач: