

преждению возникновения профессиональных деструкций, т.е. развивать у студентов необходимые для этого психофизические качества.

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с целью оптимизации формирования компетенций будущих специалистов, для реализации требований ФГОС ВПО, позволит рассматривать физическую культуру как профессионально значимую дисциплину, делая ее частью личностно ориентированного профессионального образования в рамках компетентностного подхода.

Литература

1. Зеер Э.Ф. Профориентология личности: учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 186 с.
2. Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 13–15.
3. Тулькибаева Н.Н. Компетентность и компетенции как теоретико-педагогическая проблема качества образования // Образование и наука. 2008. № 8 (56). С. 40–49.

Медведева С.А., Кузьминых А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, физические упражнения, здоровый образ жизни, молодежь, мотивация.

Medvedeva S.A., Kuzminykh A.

Russian State professional and pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

MOTIVATIONAL ASPECTS OF ATTRACTING YOUTH TO PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

Keywords: physical culture, sport, health, exercise, healthy lifestyle, youth, and motivation.

За последние годы в России резко обострилась проблема с состоянием здоровья населения. Систематически снижается уровень здоровья студенческой молодёжи. За время обучения в вузе в несколько раз увеличивается число хронических заболеваний. По данным выборочных медицинских обследований, у большинства студентов отсутствует установка на

здоровый образ жизни, более 60% нуждаются в профилактике и лечении различных заболеваний, и лишь 4% обследованных относят себя к категории «абсолютно здоровых». Достаточно низкие показатели получены по социальному здоровью, в отношении к окружающим: более 60% испытывают трудности во взаимоотношениях со сверстниками. Одним из основных факторов риска развития функциональных расстройств у обследуемого контингента является гиподинамия (53%), нерациональное питание (38%), в результате приводящие к избытку массы тела (71% у юношей и 66% у девушек). У 31% обследуемых юношей выявлена вредная привычка, как табакокурение, 46% жалуются на раздражительность, повышенную тревожность.

Наличие вышеперечисленных отклонений приводит к нарушению опорно-двигательной (69%), центральной и нервной (61%), сердечно-сосудистой (56%) и пищеварительной (65%) систем организма.

В этой связи, наиболее актуальным является формирование здоровьесберегающей среды вуза и поиска новых путей, направленных на всестороннее развитие личности студента, формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.

Биологическая потребность человека в движении – основополагающий мотив к занятиям физической культурой и спортом, является необходимым фактором для полноценного развития и жизнедеятельности организма. Процесс физического самосовершенствования, коррекция фигуры и осанки, самоутверждения в социальной среде. На фоне этого формируется потребность в систематической физической нагрузке, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, повышение уровня функционального состояния организма.

Физические упражнения в режиме учебного дня студентов помогут укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность, снять утомление. Психологические исследования подтверждают, что поведение человека при продолжительном выполнении однообразной работы стабильно ухудшается, снижается производительность труда. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Кратковременное выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых.

В процессе занятий физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством их разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций. Удовольствие от тренировочной работы связано с выделением гормонов надпочечниками – адреналина и норадреналина, а также эндорфина. В результате этого хорошее настроение во время и после занятий является также эмоциональным мотивом к занятиям физической культурой и спортом.

Спортивная мотивация основывается на стремлении улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного уровня, перегнать в своих спортивных достижениях соперника – все это является одним из мощных регуляторов. Особенно это желание характерно для профессиональных спортсменов. Стремление быть лучшим среди равных – это мощнейшая мотивация для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Следующий вид мотивации – это эстетическая мотивация. Суть ее заключается в следовании моде на здоровье, здоровый образ жизни, красивое спортивное телосложение. Чаще всего этот вид мотивации присутствует среди молодежи, которые занимаются различными видами фитнеса (аэробикой, атлетической гимнастикой, системой йога и др.). Как правило, эстетическая мотивация не имеет долговременной направленности на конкретные направления и виды спорта. Приходит другая мода, и показатель эстетической направленности меняется.

Стремление к общению, приобретение новых знакомств, поиск друзей и единомышленников также являются мотивацией к занятиям физической культурой и спортом. Групповые занятия физическими упражнениями, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, скандинавская ходьба, туризм, велоспорт) являются важным фактором поддержания и укрепления здоровья, а также возможностью интересно провести время в кругу друзей.

Стремление познать свой организм, свои возможности – эта мотивация во многом близка спортивной, но основывается не на победе над соперниками, а на желании победить себя, свою лень. Человек всегда стремился познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их. Данная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние, повысить физическую подготовленность.

Следующая составляющая занятий физическими упражнениями – это мотивация творчества, воспитания и укрепления семьи. Физические упражнения дают практически неограниченные возможности для совершенствования в самых разных направлениях, в том числе и в проявлении творческих способностей, возможности самостоятельно придумывать различные упражнения, создавать новые интересные спортивные увлечения. Физическая культура и спорт являются прекрасным средством для укрепления и сплочения семьи, формирования положительного морально-психологического климата. Занятия физическими упражнениями доступны для всех возрастных групп, начиная от детей и заканчивая людьми преклонного возраста. Именно поэтому они идеально подходят для общего интереса в семье, играют огромную роль в деле воспитания детей, через них проходит передача жизненного опыта из поколения в поколение.

Проблема физического здоровья, профессионального долголетия ярко заявляет о себе применительно к профессиональной деятельности любого специалиста, на которого возлагается функция управления и ответственность за успешную работу вверенного ему коллектива, организации. Студент, как будущий специалист, должен понимать особенности своей профессии, проявлять постоянную заботу о собственном здоровье, о своей психической и физической форме как гарантии успешной деятельности. Безусловно, быть здоровым и конкурентоспособным тоже является мотивом для любого человека.

Победы на Олимпийских играх, чемпионатах мира, крупных турнирах создают престиж государства на мировой арене и являются мотивом для привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Они оказывают оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человека и являются важнейшей задачей мотивации к стилю, совершенствованию образа жизни, собственного «Я», социума.

Все вышеперечисленные мотивационные аспекты привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом должны гармонично вливаться в учебно-образовательный процесс физического воспитания и способствовать реализации задач здоровьесбережения.