

нагрузки, приобрести выносливость, и улучшить показатели. Абсолютно не вредны для здоровья, а наоборот в них содержится пять главных строительных элемента, это: белки, жиры, углеводы, витамины и биологически значимые элементы.

Список литературы

1. Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "О качестве и безопасности пищевых продуктов".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – (редакция от 03.07.2016).
3. Запрещенный список РУСАДА действующий от 2016г.: URL: <http://www.rusada.ru/documents/prohibited-list> (Дата обращения 01.03.2017).
4. Всемирное антидопинговое агентство: URL: <https://www.wada-ama.org/> (Дата обращения 01.03.2017).
5. Решение Комиссии Таможенного союза от 28.05.2010 N 299 (ред. от 25.10.2016) "О применении санитарных мер в Евразийском экономическом союзе" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2017).
6. Свидетельство о государственной регистрации. URL: <http://www.qgc.ru/services/gosregistraziya/> (Дата обращения 28.02.2017).
7. Решение FDA. URL: <http://ntdtv.ru/novosti-rossii/fda-odobrilo-primenenie-sportivnogo-pitaniya> (Дата обращения 01.03.2017).

РАЗВИТИЕ ПОТРЕБНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Степанов О.Н., Веденина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Всегда только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой работоспособностью может активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, успешно конкурировать на рынке труда. В этой связи вопросы, связанные с укреплением и сохранением здоровья студенческой молодежи, приобретают особую значимость [4, с. 4].

Культуру здоровья можно рассматривать как высокий уровень овладения человеком знаниями и умениями по целесообразному пользованию, сохранению и развитию здоровья, отношение к нему как к универсальной ценности [3, с. 12].

Важную роль в процессе становления индивидуальности человека призвано сыграть физкультурное образование, поскольку оно формирует фундамент здоровья. Одной из главных задач физического воспитания является сформированная потребность студента к занятиям физической культурой и спортом. В связи с этим особое значение приобретают исследования потребности или, другими словами, мотивационной сферы. Мотивы занятия физической культурой и спортом являются значительной частью мировоззрения личности учащегося. Формирование положительной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом является первоочередной задачей преподавателей [4, с. 12].

Несмотря на значительное внимание ученых, медиков, педагогов, теоретиков физического воспитания, технология формирования культуры здоровья разработана недостаточно: не определены пути эффективного сохранения здоровья студентов через процесс самопознания, недостаточно изучены пути формирования у студентов доминантности состояния здоровья, моды на здоровый образ жизни [1, с. 5-6].

Вопросы, связанные с мотивацией молодежи к занятиям физической культурой, недостаточно разработаны с научной точки зрения. Однако в физической культуре и спорте роль мотивационных, побудительных начал проявляется особенно ярко. Под потребностью обычно понимают процесс, в результате которого определенная деятельность приобретает для индивида известный личностный смысл, создает устойчивость его интереса к ней и превращает внешне заданные цели его деятельности во внутренние мотивы личности. Среди занимающихся физической культурой первоочередными мотивами являются: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий, общение со сверстниками.

В структуре мотивации к занятиям физической культурой и спортом важно учитывать и общественные, моральные мотивы, и мотивы самоутверждения, самовыражения. Успешное формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой возможно только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов [6, с. 212].

В вузах задачу формирования мотивов призваны решать лекции по физической культуре, практические занятия, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия. Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, достижение спортивных результатов.

При исследовании возрастной динамики мотивации к занятиям физической культурой и спортом отмечено, что структура мотивации сильно изменяется по мере взросления человека. Поэтому для преподавателя физической культуры огромное значение имеет изучение мотивации к занятиям на разных возрастных этапах становления личности по следующим признакам:

- по срокам поставленных целей;
- по методам формирования и поддержания установки на достижение успеха;
- по видам возможных поощрений;
- по видам совместных мероприятий для развития коллектива;
- по способам придания эмоциональности учебным занятиям;
- по особенностям, присущим личности учителя физической культуры [7, с. 340].

Мотивы занятия физической культурой условно делятся на общие и конкретные. К общим можно отнести желание студента заниматься физической культурой вообще. К конкретным мотивам можно отнести желание выполнять определенные упражнения, предпочтение студента заниматься каким-то видом спорта[6, с. 227]

Влияние субъективных факторов на формирование потребностей, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям и к активной

физкультурно-спортивной деятельности выявлено по данным опроса студентов. На первом месте из субъективных факторов стоит удовлетворение (57 %), далее по убывающей - соответствие эстетическим вкусам (51%), понимание личностной значимости занятий (36%), и намного меньше такие важные факторы как духовное обогащение (13 %) и развитие познавательных способностей (12%) [3, 49-50].

Мотивационная среда является основным компонентом в процессе организации учебной деятельности. Она отражает интерес студента к занятиям, его осознанное отношение к осуществляемой деятельности, т.е. к учебе, поэтому так важно с начала обучения формировать у учащегося необходимые для рационализации его учебной деятельности и повышения эффективности педагогических воздействий мотивы, отличающиеся высокой степенью интереса к занятиям физической культурой и убежденностью в целесообразности этих занятий [2, с. 14].

Полюбите спорт! Мысль о том, что для этого нужны большие деньги, является всего лишь отговоркой. Сегодня большинство крупных институтов предоставляют своим студентам для занятий спортивные залы и секции. Если таковых нет, достаточно делать самые простые упражнения дома.

Список литературы

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 1992.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М.: 1993.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. М.: КноРус, 2012.
4. Гончаров С.Т. Российская система физического воспитания. СПб.: Кристалл, 1997.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов на Дону. 2002.-384 с.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000.- 508 с.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000,- 486 с.