

выполнять много различных упражнений с весом собственного тела, а также традиционных силовых упражнений с гантелями, штангой, амортизатором. Фитбол – один из лучших снарядов для тренировки баланса и координации, для проработки мышц брюшного пресса. При занятии на этом уникальном снаряде кроме целевых мышц в работе задействованы практически все мышцы тела, особенно мышцы-стабилизаторы, которые обычно очень сложно задействовать. Занятия на гимнастическом мяче помогают укреплению вестибулярного аппарата, улучшают координацию движений и дополнительно помогают в решении проблем со спиной и поясницей.

Подводя итоги, необходимо отметить, что современные возможности для организации самостоятельной работы студентов очень разносторонние. Темп обновления оздоровительных технологий, качество спортивного инвентаря и оборудования, личность специалистов-профессионалов положительно влияют на привлечение студентов к двигательной активности. Именно преподавателю физического воспитания принадлежит ведущая роль в формировании потребности студентов в систематических самостоятельных занятиях.

#### *Список литературы*

1. Базилевич М.В. Организация спортивно-ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного ими вида спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009.
2. Изаак С.И. Стратегия развития спортивной отрасли монография / С.И. Изаак. – М.: Спорт, 2018.

**Горкунова А.О., Шурхавецкая Л.П.**

Уральский государственный юридический университет,  
г. Екатеринбург

### **Формирование мотивации к сохранению здоровья**

#### **у студентов УрГЮУ**

В наше время развития технологий, постоянного процесса глобализации, погружения в решение поставленных перед собой сложных задач, мы часто забываем о самом главном – о сохранении своего здоровья. Ведь заботиться о своем здоровье, значит жить долго и счастливо.

Формирование мотивации к сохранению здоровья начинается еще с раннего детства. Когда родители прививают детям ценности здорового образа жизни. Прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, гигиены полости рта и тела, основы правильной осанки во время выполнения домашнего задания и работы за компьютером. В процессе развивающих игр, занятий в спортивном кружке или секции, у детей формируется. Нельзя также забывать и про школьные уроки физкультуры, главной целью которых является укрепление здоровья учащихся, их заинтересованность в спорте, в будущем. После школы большинство подростков поступают в университеты, техникумы и другие образовательные учреждения для получения высшего или среднего профессионального образования. Чаще всего совмещение здорового образа жизни и успешной учебы практически не возможно из-за большой учебной нагрузки, отсутствия свободного времени, которое если и есть, то расходуется на выполнение домашних заданий, работы в библиотеке. Следствием всего этого, как правило, становится сидячий образ жизни, пониженный уровень физиологических потребностей. Во время сессии студенты забывают во время питаться, нет времени на приготовление здоровой полноценной еды, снижена физическая активности организма, сложно выйти из зоны комфорта. Трудно делать зарядку по утрам, дома мягкий диван, а по телевизору идет любимая передача и многое другое. Это объясняет, почему проблема формирования правильной мотивации на здоровый образ жизни является актуальной проблемой.

Одним из главных аспектов студенческой жизни является достижение поставленных перед собой целей: все мы хотим по окончанию вуза быть хорошими специалистами, иметь интересную работу с высокой зарплатой, для реализации этой цели необходимо крепкое здоровье. Что формирует данные цели? Различные мотивы – своего рода побуждения к действию, что заставляет нас осознанно или неосознанно двигаться к цели. Мотивы, как известно, формируются у индивида естественным путем (когда возникают сами по себе) и искусственным (когда внушаются и доносятся извне, путем определенных

влияний на индивида). Чтобы сформировать цель сохранения своего здоровья у студента, нужно правильно создать необходимые для этого мотивы.

*Цель исследования:* определить значимость мотивов к сохранению здоровья у студентов Уральского государственного юридического университета (УрГЮУ).

*Методика и организация исследования.* В исследование приняли участие 57 студентов третьего курса института юстиции. Для диагностики мотивов оздоровительной деятельности у студентов применялся модифицированный вариант «Методики изучения отношений к оздоровительной деятельности» В. Г. Лозовой. В опросе студентам было предложено оценить каждый выдвинутый мотив физкультурно-оздоровительной деятельности по шкале от 1 до 5, где оценка «5» это наиболее важный для них мотив, а «1» незначительный. Для опроса были выбраны следующие мотивы: укрепления здоровья, успеваемости по предмету (зачет), достижения высокого спортивного результата, улучшения внешнего вида (красивая фигура), физического самосовершенствования, положительных эмоций, общения с друзьями, навыка подготовки к профессиональной деятельности.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Вышеуказанные мотивы были выбраны неслучайно, и вот по каким основаниям.

Мотив укрепления здоровья (4,11±1,27балла). Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика простудных и хронических заболеваний ( $p \leq 0,05$ ).

Мотив достижения высокого спортивного результата(2,27±1,39 балла). Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения ( $p \leq 0,05$ ). Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника – является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями [1],

однако все соревнования на сегодня для большинства студентов уходят на второй план из-за учебы, которая отнимает большое количество свободного времени. Спортивные успехи студентов в университете принято поощрять различными «бонусами». Повышенная стипендия, свободное расписание занятий, получение места проживания в общежитии, зачет по физической культуре. Но всё же большинство учащихся выбирает учебу вместо спорта и спортивных достижений, ведь, чтобы занять призовое место в любом виде спорта – нужно тренироваться, а для тренировок нужно время – таким образом, студенту приходится выбирать между хорошей учебой и подготовкой к соревнованиям.

Мотив улучшения внешнего вида ( $3,88 \pm 1,17$  балла) широко распространен среди студентов в связи с тем, что большинство из нас хочет выглядеть привлекательно не только для представителей противоположного пола, но и для себя лично. В свою очередь, мотив физического самосовершенствования ( $3,86 \pm 0,82$  балла) включает в себя самостоятельную работу над совершенствованием личностных качеств, развитие силы, выносливости, закаленностью, стойкостью и здоровьем.

Говоря о профессионально-ориентированном мотиве ( $2,33 \pm 1,52$  балла), стоит отметить, что он тесно связан с получением студентами таких физических навыков, которые ориентированы на выработку профессионально важных качеств, то есть содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии ( $p \leq 0,05$ ). Так, например, особое внимание уделяется физической подготовке в институте ГПС МЧС России, институте МВД РФ, ведь будущие следователи и специалисты по пожарной безопасности всегда должны быть в хорошей физической форме, чтобы иметь успех в своей профессии.

В качестве последнего мотива выбран мотив успеваемости по предмету физическая культура ( $2,11 \pm 1,39$  балла), ведь нередко, к сожалению, студенты ходят на занятия по физической культуре только из-за получения зачета по предмету, так как не хотят иметь «долги» и «хвосты» по учебе ( $p \leq 0,05$ ).

*Выводы.* Таким образом, опрос показал, что в приоритете у сегодняшних студентов УрГЮУ это укрепление здоровья, физическое самосовершенствование и, конечно же, улучшение внешнего вида. Наблюдается положительная динамика в том, что большинство студентов осознают, как важно следить за своим здоровьем, правильно питаться, заниматься физической активностью, при этом совершенствуя своё тело не только внешне, но и внутренне – работая над собой, закаляя силу воли.

Подводя итоги, нельзя не отметить, что в настоящее время наблюдается некий «скачок» в формировании мотивации к сохранению здоровья у студентов. Образовательные учреждения во главе с государством пытаются задействовать и активировать все рассмотренные нами мотивы, чтобы сформировать у студентов одну единственную цель – заботу и сохранение своего здоровья. Наше здоровье – инвестиция в будущее, ведь заботиться о своем здоровье, значит жить долго и счастливо, всегда быть в хорошем расположении духа, иметь нескончаемый запас сил для достижения всех поставленных перед собой задач.

#### *Список литературы*

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 8 (часть 2) – С. 293-298.

**Гребенюк М.В., Байтураев Т.Д.**

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,  
г. Ташкент, Узбекистан

#### **Роль подвижных игр в воспитании здорового образа жизни у подростающего поколения**

В древнем письменном источнике зороастризма «Авесте» раскрывается роль физического развития человека для ведения хозяйственной деятельности. Для определения физического развития людей в обществе в самого детства проводились различные соревнования в дни особых событий. В различных источниках проанализирована хронология весеннего праздника «Навруз» и