

К последнему относятся в какой-то мере сон и бодрствование...».

Список литературы

1. Ибн Сина. Канон врачебной науки: В 5 т. – Ташкент, 1956-1960.
2. Ибн Сина. Избранные философские произведения. – М.: Наука, 1980.
3. Иргашев Ш. Б. Медицинская валеология. Ташкент, 2012. – 335 с.
4. Русаякина А.В. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на формирование здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. – 2016. – №26. – С. 747-749.

Ковалева Д.Р., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Мотивация студентов к занятиям физической культурой

Гармоничное развитие студента, как и любого человека невозможно без физической подготовки. Все это понимают. Но не все люди находят в себе силы для занятий физкультурой. Как перебороть себя и из пассивного зрителя стать активным любителем спортивных занятий? Эта статья о том, как мотивировать себя заниматься физкультурой.

Здоровье – это самая большая ценность, которая есть у человека. Чтобы сохранить и укрепить эту ценность, человек должен вести здоровый образ жизни. Курение, алкоголь, малоподвижность приводят к ухудшению здоровья. Окончив школу и вступив во взрослую, самостоятельную жизнь, учащаяся молодежь сталкивается с рядом проблем. Это относительно свободная студенческая жизнь, повышенная учебная нагрузка, проблемы с социальным общением, а также вера многих молодых людей в то, что молодость и здоровье даны им на всю жизнь. Это вечные проблемы студентов во всем мире. Многие новоиспечённые студенты, съехав от родителей, игнорируют важность правильного питания, злоупотребляют ресторанами с фастфудом, такими как McDonald's, KFS и другими, что приводит к ожирению и риску сердечных, желудочных, сосудистых и кишечных заболеваний. Рассмотрев факторы, влияющие на физическое воспитание молодежи, необходимо разработать

соответствующую учебную программу для студентов, а также повысить их мотивацию, найти существенные причины для занятия физкультурой.

Наиболее сильным мотивирующим фактором для самостоятельного физического воспитания является укрепление здоровья. Все хорошо знают о благотворном влиянии на организм физической культуры. Люди, которые занимаются спортом, отлично выглядят, меньше болеют. Физическое воспитание – это отличное лекарство от многих болезней и поддержка иммунитета для организма.

Не менее сильным мотиватором для занятий спортом является повышение работоспособности. Следствием однообразия и монотонности в выполнении работ является снижение трудовой активности. Необходимо хорошо разогнать кровь и обеспечить кислородом все органы нашего организма. Это невозможно при пассивном, неактивном отдыхе. Но любые, даже кратковременные физические упражнения для мышц, справятся с поставленной задачей.

Физическое воспитание является отличным антидепрессантом, ведь во время физических упражнений высвобождаются адреналин и норадреналин, что нейтрализует негативные эмоции. В итоге настроение поднимается, человек наслаждается процессом физического воспитания. Депрессия, если она есть, отступит.

Мощным мотиватором для занятий спортом является стремление человека совершенствовать свои достижения, желание добиться определенных результатов и обогнать своих соперников, стать сильнее и привлекательнее многих, иметь красивое тело, хорошую осанку, легкую атлетическую походку и быть в хорошей форме. Это и есть успех.

Конечно, главным мотивом для студентов является мотивация в виде зачета. А если вы не будете посещать занятия, то не будет никаких баллов, и, как следствие, допуска к сессии. Поэтому студенты обязаны посещать занятия. Важно, чтобы они получали удовольствие от этих занятий и вырабатывали привычку к ним.

Нужно обращать внимание на мотивацию юношей и девушек. Понятие спорта девушки и парни воспринимают по-разному. Для девушек физкультура – это возможность иметь красивую фигуру, возможность похудеть, подготовиться к пляжному сезону, улучшить внешний вид, походку, осанку, улучшить самочувствие. Для ребят спорт – это возможность стать сильнее, выносливее, быстрее. Поэтому девочкам необходимо создавать группы по интересам. Например, девушки любят степ-аэробiku, пилатес, прыжковую посадку и другие виды спорта, служащих для «натачивания» фигуры. Ребята интересуются командными видами спорта и единоборствами. Поскольку такой вид спорта объединяет, он помогает молодым людям расширить свой круг знакомств, что особенно ценно на начальных этапах обучения. Боевые искусства развивают уверенность в себе у юношей. Объединяющим фактором для девочек и мальчиков является то, что спорт может сделать их более красивыми, здоровыми и взаимно привлекательными.

Какие еще могут быть аргументы в пользу полезности физических упражнений? Не забывайте и о том, что спорт объединяет людей. Это помогает заводить новые знакомства, находить друзей. Вы можете сидеть за компьютером и представлять себя кем угодно, будучи одиноким. Но вы можете улучшить свои социальные навыки и узнать свои истинные способности только в том случае, если у вас есть возможность проявить себя на практике, продемонстрировав свои умения. Спортивные встречи, поездки, соревнования позволяют человеку раскрыться, найти свое место в обществе. Молодые люди делятся на команды и становятся более дружными и сплоченными.

И, наконец, главный плюс физкультуры – это ее доступность. Она доступна для всех слоев населения, для всех возрастов. Маленькие дети, подростки, молодежь, зрелые люди, бедные и богатые могут выполнять физические упражнения, находя для себя подходящий уровень сложности. Физкультурой можно заниматься в тренажерном зале, на стадионе, во дворе или дома на ковре. Физическое воспитание настолько разнообразно, что оно доступно людям с ограниченными возможностями.

Необходимым мотивационным фактором для занятий спортом студенческой молодежи является правильно поставленная разъяснительная работа. Более того, такая работа должна проводиться постоянно. Необходимо дать молодым людям понять, что они очень важны для современного общества. Каждый должен понимать, что он незаменим для команды. Необходимо на примерах показать, к чему приводит малоподвижный образ жизни, объяснить, насколько важен внешний вид и здоровье человека в современном деловом мире. Следует обращать внимание на каждого студента. Хвалить, рассказывать ученикам об успехах, если таковые имеются, выявлять также и слабые места, помогать их превозмочь.

Спорт – это, прежде всего, дисциплина и труд. Развитие университетского спорта, создание и поддержание университетских команд, в которых студенты с отличием могли бы продолжить свое физическое развитие наряду с базовыми занятиями, несомненно, поднимает статус университета на более высокий уровень. Следует отметить, что без педагогов и тренеров, компетентных в вопросах физического воспитания, знающих и любящих свою профессию, уважающих себя и тех, кто приходит к ним в спортивные залы, умеющих организовать учебный процесс так, чтобы люди шли на следующий урок с еще большим интересом и желанием, качественное образование невозможно.

Начать двигаться более активно – это означает жить ярче и полнее, потому что движение – это жизнь. Для того, чтобы молодые люди активно занимались физкультурой, необходимо заинтересовать их. У студентов должна формироваться осознанная потребность в физическом воспитании. Каждый студент должен понимать для себя важность времени, проведенного на занятиях физической культурой. А поняв, стараться регулярно заниматься физкультурой, причем не только самостоятельно, но и пытаться приобщить своих друзей к этому жизненно важному виду деятельности.

Физическая культура – это особая ценность, которую нужно правильно использовать. Это необходимо для всех людей, особенно для молодежи. Важно,

чтобы каждый, кто переступает порог спортивного зала, бассейна или спортивной площадки, покидал это место с хорошим настроением и чувством уверенности в себе. Пребывание на уроке физической культуры должно быть не обязательством, от которого хочется избавиться быстрее, а осознанно необходимым, интересным и увлекательным процессом.

Список литературы

1. Абакумова Д.М., Лебедева М.П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000924>.

2. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950>

3. Ревтова О.А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/science/xxii/77810>.

Колмогоров А.А., Бакулин М.Б.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Анализ эффективности подачи как технико-тактического элемента в волейболе

Любой матч в волейболе всегда начинается с подачи. Но что же такое подача? Подача – введение мяча в игру после разрешения первого судьи, которое совершает игрок в первой зоне, находясь за лицевой линией [1]. До того, как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки. В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их воображаемого продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки соперника, то подающей команде засчитывается очко. Давайте же разберёмся, какие виды подач бывают [2]:

1. Нижняя – удар производится в нижнюю половину мяча, находящегося на уровне «ниже пояса». Данный вид подачи не используется в профессиональных матчах и больше всего подходит для начинающих игроков (рис.1, (1)).