

то спортивные добавки похожи на детское питание, в них также много витаминов и питательных веществ. По содержанию они подразделяются на гейнеры (набор массы), белковые (протеины), аминокислоты, энергетики, креатин, витаминно-минеральные комплексы и кардиодобавки.

Спортивные добавки не действуют, когда нет хороших тренировок и нормального питания. Большой ошибкой является заменять обычную пищу добавками. Очень важна цикличность применения спортивного питания, и сочетание этого с адекватным занятием спортом. Необходимо отличать употребление и злоупотребление.

Следовательно, питание имеет большое значение, как в сохранении здоровья, так и в достижении высоких спортивных результатов. Необходим научный подход в организации питания людей профессионально занимающихся спортом. Это обеспечит достижение наилучших спортивных результатов без приобретения серьезных хронических проблем со здоровьем.

Библиографический список

1. Ольховская, Е.Б. Культура питания в контексте здорового образа жизни человека / Е.Б. Ольховская // Научная интеграция: сборник научных трудов – 2016. – С. 1093-1096.

2. Сапегина, Т.А. Возможности физической культуры в увеличении продолжительности жизни людей старшего поколения / Т.А. Сапегина // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – Т.2. № 5(22). – С. 713-715.

УДК 796.011.3

Осмачко М.И., Зотин В.В.

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева

Красноярск, Россия

osmachko1995@mail.ru

ПРИЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье рассматриваются основные приемы мотивации студентов университета, которые позволят повысить интерес к занятиям

спортом. На примере университета группе студентов предложены варианты занятий спортом, с целью выявления изменений в общем самочувствии, настроении и успеваемости.

Ключевые слова: мотивация, успеваемость, потребности, физическая культура, спорт.

Osmachko M.I., Zotin V.V.

Siberian State University of science and technology named after
academician M.F. Reshetnyov
Krasnoyarsk, Russia
osmachko1995@mail.ru

RECEPTIONS OF MOTIVATION OF STUDENTS WITH THE PURPOSE OF INCREASING INTEREST TO EXERCISES BY PHYSICAL CULTURE

Abstract. The article discusses the main methods of motivation of university students, which will increase the interest in sports. On the example of a university, group of students is offered options for doing sports, with the goal of identifying changes in general well-being, mood and academic performance.

Keywords: motivation, performance, needs, physical culture, sport.

Отношение ко многим вещам в жизни человека начинает формироваться с семьи. Школа продолжает этот процесс, а в университете молодые люди могут окончательно утвердиться в своем отношении к чему-либо. Например, к здоровому образу жизни и спорту. Важность данного вопроса сложно переоценить, так как благодаря занятиям спортом и здоровому образу жизни в целом снижается риск заболеваний и увеличивается продолжительность жизни. Более того, это отличный способ провести время и обзавестись хорошими друзьями.

К сожалению, за последнее время в России, да и в мире отмечается резкое ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения. Стремительно растет число хронических и социально значимых болезней, уровень инвалидности и смертности многократно повышается. Все это происходит в связи с малоподвижным образом жизни, ухудшением экологии, а также стремительным развитием пагубных привычек у молодого населения. Переходя на цифры: за последние пять

лет общая заболеваемость детей от 12-летнего возраста возросла на 28%. В среднем у каждого ребенка выявляется по два заболевания. Частота заболеваний среди подростков выросла на 29%, и у каждого из них доктора находят уже по 3-4 болезни.

Недостаточное внимание школ к организации и проведению рационального физического воспитания как раз и приводит к тому, что с поступлением в школу ребята перестают двигаться активно. В университетах же дела обстоят несколько иначе, так как там контроль за занятиями физическим воспитанием ужесточен.

В данной статье мы рассмотрим способы мотивации студентов к занятиям физической культурой, а так же с помощью анализа группы студентов выясним какие плюсы несут в себе регулярные занятия.

Для реализации поставленной цели в задачи статьи входит изучение следующих вопросов:

- алгоритм мотивации студентов к занятиям физической культурой
- способы повышения мотивов к здоровому образу жизни

В ходе написания статьи нами был проведен эксперимент с группой студентов в результате, которого были сформированы определенные выводы.

Из анализа литературных источников, посвященных данному вопросу, следует, что, едва ли не главное место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом [1].

Горбунов Г. Д. включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др. [2].

Исходя из анализа литературных источников, роль мотивирующих потребностей спортсмена меняется на протяжении всей его жизни и спортивной карьеры. Одни из них становятся доминирующими, вытесняя другие.

На основании полученной информации нами было принято решение провести анализ группы студентов, которой было предложено посещать бассейн бесплатно в удобное время. Для анализа была приглашена группа студентов-программистов, с критически низким уровнем физической активности. Для начала студентам было предложено

заполнить короткую анкету, где опрашиваемые могли по шкале от 1 до 10 оценить свое состояние здоровья, успеваемость и настроение. По результатам анкетирования было выявлено, что некоторые показатели у студентов, по их мнению, находятся ниже среднего. Чаще всего опрашиваемые низко оценивали свою способность к самоорганизации, отмечали нарушения сна, а также, на низких позициях находился показатель настроения. После чего, на протяжении месяца группа посещала бассейн вместе с преподавателем два раза в неделю. Студентам было предложено на выбор свободное плавание или групповое занятие. 70% группы проголосовали за групповые занятия. После завершения эксперимента группе было предложено заполнить разработанную нами анкету, которую они заполняли до начала посещения бассейна. Результаты анкетирования обработаны и сведены в таблицу 1.

Таблица 1 – Результаты исследования занимающихся

Показатели	До занятий	После занятий
Самочувствие	3	9
Работоспособность	4	8
Настроение	2	9
Успеваемость	7	10
Самоорганизация	5	8
Утомляемость	10	3

Таким образом, исходя из полученных данных мы сделали вывод: регулярные занятия спортом существенно повысили все показатели студентов. После завершения занятий группа отметила улучшение общего самочувствия, нормализацию сна, а также повышение способности к самоорганизации. Некоторые студенты отвечают, что занятия спортом помогли преодолеть им психологический барьер коммуникации с другими людьми. Снизилась утомляемость, студенты стали больше успевать и грамотнее планировать свой рабочий день. В связи с общим укреплением тела, студенты отметили повышение работоспособности и личной продуктивности в течение рабочего дня.

На основании полученных нами данных, можно утверждать, что занятия спортом являются неотъемлемой необходимостью жизни молодого человека сегодня. Занятия не только улучшают общее самочувствие, поддерживают здоровье и делают организм человека сильным и выносливым. С помощью различных видов спорта, молодые

люди могут в полной мере удовлетворять свои потребности в совершенствовании, преодолении стресса и снятия излишнего нервного напряжения. Если заниматься спортом на регулярной основе можно добиться повышения социального статуса, кроме того, удовлетворить одну из наиважнейших потребностей – быть частью социальной группы. Удовлетворение данных потребностей является сильнейшей мотивацией к занятиям спортом. А образовательные учреждения могут повышать мотивы студентов к спорту расширяя спектр секций или предоставляя льготные абонементы на посещение спортивных объектов.

Регулярные занятия спортом благоприятно сказываются на состоянии здоровья, психологической стабильности студентов, и благотворно влияют на их успеваемость и работоспособность.

Библиографический список

1. Артемьева, Т.И. Методологический аспект проблемы способностей / Т.И. Артемьева – М.: Наука, 1977. – 183 с.
2. Горбунов, Г.Д. Практическая психология и ее основные направления в современном спорте / Г.Д. Горбунов – Л.: Нева, 1977. – 220 с.
3. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1984. – 391 с.
4. Гудвин, Дж. Исследование в психологии: методы и планирование / Дж. Гудвин – СПб.: Питер, 2004. – 558 с.
5. Зотин, В.В. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни / В.В. Зотин, Л.Н. Яцковская // Сб.ст.всеросс.науч.практ.конф."Теория и практика физической культуры". – Казань, 2011. – С.125-127
6. Зотин, В.В. Мониторинг физического развития учащихся образовательных учреждений / В.В. Зотин, Мельничук А.А., Арнст Н.В. и др.//сб.тр.IV междунар.науч.практ.конф. "Экология. Здоровье. Спорт". – Чита, 2012. – С. 132-135
7. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Е.П. Ильин – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.