

Исходя из результатов исследования, студентам было рекомендовано в активно заниматься здоровым образом жизни, необходимо уделять своему здоровью больше времени с помощью средств физической культуры.

Библиографический список

1. Цой, Р.Д. Здоровье на кончиках пальцев / Р.Д. Цой. М.: Ташкент: Медицина, 2015. 274 с.
2. Колгушкин, А. Закаливание / А. Колгушкин. М.: Рипол Классик, 2015. 528 с.
3. Голубева, Л. Г. Закаливание дошкольника / Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина. М.: Просвещение, 2014. 731 с.
4. Гоголан Законы здоровья / Гоголан, Майя. М.: Советский спорт, 2015. 496 с.
5. Батмангхелидж Вода для здоровья / Батмангхелидж, Фирейдон. М.: Попурри, 2015. 544 с.

УДК 159.923:796

Сафронова Р.В., Кетриш Е.В.

Safronova R. V., Ketrish E. V.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург*

Свердловский областной педагогический колледж

г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg

reginasafronova94@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ
PROBLEMS OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION
CLASSES IN MODERN STUDENTS

Аннотация: Эффективность профессионального образования определяется не только качеством образования, но и реализацией комплексных мер по укреплению и сохранению здоровья, накоплению психофизического потенциала будущих специалистов. В результате вышеизложенного для повышения эффективности физического воспитания необходимо разработать алгоритм привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой в современных социально-экономических условиях.

Abstract: The effectiveness of professional education is determined not only by the quality of education, but also by the implementation of comprehensive measures to strengthen and preserve health, the accumulation of psychophysical potential of future specialists. As a result of the above, to improve the effectiveness of physical education, it is necessary to develop an algorithm for attracting students to regular physical education classes in modern socio-economic conditions.

Ключевые понятия: студент, мотивация, физическая культура, сохранение здоровья.

Keywords: student, motivation, physical culture, health preservation.

Важной составляющей сохранения здоровья людей является физическая активность. Она влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. Сегодня звучат лишь призывы к здоровью, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также о нынешнем уровне урбанизации, научно-технического прогресса, комфорт - причина хронического голода.

Сегодня наиболее острой проблемой, требующей безотлагательного решения, является низкая физическая подготовленность и физическое развитие современных студентов. Их реальный объем физической активности не обеспечивает полноценного развития и оздоровления подрастающего поколения; увеличивается количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья.

Ситуация осложняется тем, что большинство студентов с плохим здоровьем не интересуются физкультурой. Как правило, такие студенты не умеют выполнять элементарные упражнения и избегают занятий физкультурой. Все это приводит к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической

работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов.

Закон Российской Федерации «Об образовании» представляет широкие возможности для переосмысления ценностей физической культуры студентов, в новом спектре осветить её образовательные, воспитательные и оздоровительные функции. Данный закон определяет содержание физической культуры студентов как самостоятельной сферы деятельности в федеральном социокультурном пространстве, выделяя при этом ее образовательные приоритеты.

Студенты, особенно на начальном этапе обучения, являются наиболее уязвимой частью молодежи, поскольку сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, низкой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

Нынешние студенты - это главный трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, а их здоровье и благополучие-залог здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физической культурой.

Необходимость в движении, необходимость в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот главная мотивация физической культуры и спорта.

Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием необходимо создать интерес к физическому воспитанию, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребность в регулярных занятиях спортом, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственного и физического состояния. производительность.

Студент должен осознавать важность занятий спортом, так как во время них формируется здоровый образ жизни и способность искоренять ряд физиологических нарушений, которые связаны с дисфункциями сердечно-сосудистой и других систем. Также важным критерием в формировании мотивации является физическая активность.

К сожалению, с каждым годом появляется все больше студентов, которых не устраивает физкультура. Причины этого могут быть разными, но одна из главных-отсутствие мотивации и осознания важности и необходимости физической культуры и спорта.

Также важным критерием является построение правильного плана урока. Они не должны быть однообразными, но должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникало как физического, так и умственного утомления.

Соответственно, необходимо учитывать способность каждого обучающегося заниматься тем или иным видом физических упражнений, ведь у каждого свое физическое состояние. Мотивация занятий физической культурой подразделяется на общую и частную. Стремление студентов заниматься физической культурой в целом можно отнести к частным, к общему желанию заниматься любимым видом спорта.

Мотивы посещения студентами занятий физкультурой могут быть разными: в основном те студенты, которые удовлетворены занятиями, идут на них для своего физического развития и оздоровления, а те, кто не удовлетворен, посещают их для сдачи зачетов, а также во избежание неприятностей из-за прогулов и долгов.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой, соответственно, снижает физическую активность, что также приводит к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов.

Определение мотивационных приоритетов и интересов студентов в физическом воспитании и спорте позволит сформировать потребности в систематических физических упражнениях, определить эффективность построения процесса физического воспитания студентов профессиональных образовательных организаций.

Ряд исследований свидетельствует о том, что физическая культура становится значимой, если мы связываем ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что физкультурные занятия являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу студента. Теоретические знания и практический опыт, полученные в процессе занятий физической культурой и спортом, формируют мировоззрение личности в области физической культуры и потребность в ней. Это также позволяет студентам самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль.

Библиографический список:

1. Алмагамбетова Д.Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов // Психология, социология и педагогика. 2014. №7. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2014/07/>.
2. Закон Свердловской области №78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» от 09.07.2013 (Закон Свердловской области от 17.12.2014 №120-ОЗ «О внесении изменений в Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области»); [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/453128797>
3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями - Владивосток, 2004г.

УДК 373.1

Семилетова А.А., Веденина О.А.

Semiletova A. A., Vedenina O. A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

vo_74@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ПИЛАТЕСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

THE IMPACT OF PILATES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOL-AGE CHILDREN

Аннотация. В статье рассматриваются особенности использования пилатеса при проведении занятий с детьми школьного возраста. Особое внимание уделяется положительному влиянию пилатеса на здоровье ребенка.

Abstract. The article discusses the features of the use of pilates in conducting classes with school-age children. Special attention is paid to the positive impact of pilates on the health of the child.

Ключевые слова: пилатес, дети, физические упражнения, тренировка.

Keywords: pilates, kids, exercise, training.

Наряду с числовой и языковой грамотностью, физическая грамотность имеет первостепенное значение для развития детей и сохранения хорошего здоровья на протяжении всей жизни. Пилатес - веселая, безопасная и низкоинтенсивная тренировка - может творить