

Самый главный аспект в решении поставленной проблемы – разработка методики занятий физической культурой для пожилых людей, учитывая индивидуальные особенности старения. Эффект оздоровления и профилактики физической культуры предполагает физическую активность, упор на функции опорно-двигательного аппарата, стимуляцию обмена веществ.

Лучшее решение поставленной проблемы – создание государством групп здоровья при спортивных учреждениях для занятий пожилых людей на бесплатной основе. Плюсы такого решения очевидны:

- занятия с тренером предполагают теоретический инструктаж, практическую помощь в выполнении упражнений;
- мотивация к занятиям: далеко не каждый пожилой человек способен заставить себя заниматься физической культурой в одиночку, групповые занятия – другое дело;
- в представленной идее групповые занятия физической культурой понимаются как эффективное средство физической, общественной и психической жизненной адаптации.

Физические упражнения – это мощнейший фактор, противостоящий старению. В данном случае физическая культура направлена не на подготовку тела к сдаче нормативов, а на профилактику заболеваний и укрепление организма. Поэтому спортивные нагрузки в этом возрасте неуместны, другое дело – оздоровительные нагрузки, они отличаются от занятий спортом. Для того, чтобы здоровье и функционирование организма были в норме, нужно дозировать двигательную активность. Большинство специалистов полагают, что адекватная нагрузка для организма стареющего человека с помощью физической культуры, туризма и т.д. останавливает процессы преждевременного старения, а также способствует микроструктурному улучшению тканей и органов.

Наиболее результативна двигательная активность, увеличивающая показатели выносливости организма: плавание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

Таким образом, совершенно ясно, что старение – тяжелое время как для общества, так и для отдельного человека, но способ устранения многих проблем – физическая культура – универсален, очевиден и легок в применении.

Якимов К. Ю.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В современных условиях обострилась проблема мотивации к занятиям спортом у детей. Особенно остро данная проблема встает на начальном этапе подготовки к конкретному виду спорта.

Ключевые слова. Мотивация, физическая подготовка, спорт.

Мотивировать к занятиям нужно с раннего возраста, рассказывать о том, какую пользу приносит людям спорт, учить на чужих положительных и отрицательных примерах. Нужно не только рассказывать, но и показывать, смотреть по телевизору и ходить на спортивные соревнования, даже самого мелкого уровня. Хорош в этом смысле даже дворовый футбол – мальчик будет видеть, какие сильные эмоции кипят на поле, и будет стремиться их испытать в будущем.

Мотивация, равно как и волевые качества, формируются продолжительное время. Проблемы их воспитания должны решаться еще на этапе начальной спортивной подготовки. По неофициальным данным, полученным в результате опроса практикующих детских тренеров, в первые два года спортивной подготовки до 40% юных спортсменов прекращают занятия по причинам личного характера, среди которых ведущее место занимает отсутствие или снижение мотивации к занятиям спортом.

На основе изучения работ отечественных и зарубежных психологов, в которых раскрываются общие вопросы мотивации и мотивационной сферы личности и вопросы мотивации спортивной деятельности, можно сделать вывод, что личностные качества, деятельность тренера имеют определяющее значение для формирования у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом, особенно на этапе начальной подготовки. Путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе действий, можно разработать эффективную систему методов тренировочной деятельности.

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный смысл. Спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, придают различное значение своим нагрузкам.

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на начальной стадии спортивной подготовки, т. к. в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения. По многочисленным свидетельствам тренеров, именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок по причине отсутствия мотивации к ним. Это определяет необходимость в особом внимании тренеров к формированию мотивации занятий спортом у детей на начальном этапе подготовки. В основе мотивов чаще всего лежит социально значимый опыт человека, привлекающий спортсмена возможностями проявления физической активности, коррекции психических или физических недостатков, общения с группой сверстников, познания своих возможностей, освоения «модного» вида спорта. Характерной особенностью мотивации этого периода является незначитель-

ная осознанность потребностей, лежащих в основе этих мотивов, великое разнообразие и нестойкость способов их удовлетворения, а также готовность к их быстрому изменению. По сути, все мотивы этой стадии направлены на определение того, является ли спортивная тренировка необходимой и желаемой для данного человека.

Дальнейшее развитие мотивов связано с устойчивостью занятий избранным видом спорта, достижением определенных успехов в нем, расширение специальных знаний и навыков. Для того чтобы предотвратить «отсев» занимающихся на начальной стадии спортивной подготовки, тренеру необходимо знать наиболее значимые для воспитанников факторы, служащие мотивом их спортивной деятельности. Психологи выявили четыре основных побудительных мотива к занятиям спортом у детей: общение в коллективе, отношение к тренеру, собственно занятия спортом, и внутренинровочная деятельность. Для детей в любом возрасте крайне важно общение и позитивное отношение коллектива к нему. Если в спортивной секции ребенок быстро подружится с ровесниками, найдет близких ему по духу ребят, то с большой долей вероятности можно предсказать, что ребенок надолго задержится в спортивной секции. Важным является и отношение к тренеру. Для ребенка тренер – это олицетворение родителя в спортивном зале. И если тренер вызывает глубокое уважение, его ребенок с удовольствием слушается, подчиняется, то это хороший побудительный мотив. Разумеется, ребенку должен нравиться тот вид спорта, которым он занимается. Вообще вся деятельность, связанная с занятием спортом, должна вызывать у ребенка положительные эмоции. Поездки на соревнования, экскурсии, участие в мероприятиях, например, на городских праздниках с показательными выступлениями – все это помогает удерживать в спортивных секциях многих ребят.

Корытько Н. А., Марчук С. А.

Уральский государственный
университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ

Аннотация: в данной работе рассмотрены средства и методы формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов железнодорожного вуза с использование информационных технологий на примере дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетенция, информационные технологии, физическая культура, платформа Blackboard Learn.

Учитывая специфику будущей профессиональной деятельности выпускника железнодорожного вуза, довольно серьезный подход к состоянию здоровья при поступлении на работу, считаем необходимым в процессе вузовской подготовки, уделить особое внимание задаче формирования здоровьесберегающей (ЗС) компетенции студента.