

платформах, которые уже являются признанными лидерами для перевода в онлайн школ и вузов.

На российском рынке онлайн-образования наиболее заметными являются компании Skyeng, «Нетология-групп», iSpring, Maximum Education, «Умней», Skillbox, «Учи.ру», «Дневник.ру», GeekBrains, GetCourse, Mirapolis, «Инфоурок», City Business School, LinguaLeo и Puzzle English. При этом некоторые российские компании в этой сфере уже предлагают свои услуги на зарубежных рынках и в странах СНГ. Поэтому проще всего воспользоваться готовыми онлайн-решениями для реализации образовательных проектов дополнительного образования в фитнесе, что повысит конкурентоспособность как самого обучения в этой области на рынке подобных услуг, так и выпускников, получивших знания и навыки с применением современных технологий, интегрированных в новые подходы и методики педагогики и андрагогики.

Библиографический список

1. *Долой сомнения. Почему не стоит опасаться онлайн-курсов и как гарантировать результат* URL: <https://nv.ua/techno/kurs-na-online/doloj-somnenija-pochemu-ne-stoit-opasatsja-onlajn-kursov-i-kak-garantirovat-rezultat-130396.html>. Текст: электронный.
2. *Исследование рынка онлайн-обучения 2020*. EdMarket. URL: <https://research.edmarket.ru>. Текст: электронный.
3. *Why No One Finishes An Online Course - And Why It Doesn't Matter*. Influencive. URL: <https://www.influencive.com/why-no-one-finishes-online-courses>. Текст: электронный.

Головина Ю.А., Пермяков О.М.

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

ПРИЧИНЫ ОТСУТСТВИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В данной статье рассматриваются причины отсутствия мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой в вузе. Выявлены пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, здоровье, обучающиеся.

В современном ритме жизни, люди вынуждены проводить больше времени за экранами компьютеров, забывая о двигательной активности, которая повышает уровень здоровья и работоспособности. Общеизвестно, что обучающиеся склонны к развитию многих заболеваний. Доказано, что отличной профилактикой данных недугов являются занятия физической культурой. Однако у современной молодежи низкий уровень мотивации к занятиям по физической культуре.

На сегодняшний день одной из проблем в сфере образования, является проблема формирования мотивации у обучающихся. Когда речь идёт о мотивации к занятиям физической культурой, то важность вопроса возрастает, так как физические упражнения являются основным средством сохранения и укрепления здоровья человека. Здоровье в свою очередь является одной из важнейших составляющих жизни человека, хотя многие не уделяют ему должного внимания.

Мотивация – это система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека, включающих следующие образования: потребности, мотивы, цели, интересы [2].

Исследование А. С. Болдова показало, что на мотивацию влияют как внутренние, так и внешние психологические причины. Интересным показался тот факт, что внутренние психологические причины влияют на мотивацию сильнее, чем, например, отсутствие оборудования и других удобств. Опрос также показал, что многие занимаются физической культурой и спортом за деньги в тренажерных залах, но у них нет желания посещать занятия в университете. Данный факт заставляет нас задуматься о том, почему же обучающиеся готовы платить за то, что предоставляется им за счет бюджетных средств в учебном заведении [1].

Говоря о различиях специализированных спортивных центров и стандартных занятий физической культурой в учебном заведении, мы говорим о комфорте. Во-первых, в спортивных центрах существует множество тренажеров, которые привлекают тем, что помогают развивать отдельные группы мышц, а также есть персональный тренер, который может подобрать индивидуальную программу. Напротив, в вузе отсутствует индивидуальный подход. Преподаватель не может каждому устраивать персональные тренировки, а также подбирать индивидуальную программу. Следует обратить внимание и на нормативы. Изучив документ, в котором указаны контрольные нормативы по дисциплине «Прикладная физическая культура», мы понимаем, что не каждый обучающийся может выполнить их на высокий балл. Как показывает статистика, большинство обучающихся ведут сидячий образ жизни, а занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся два раза в неделю. Этого времени не всем достаточно, чтобы подготовиться к сдаче контрольных нормативов на высокий балл. Следовательно, образуется психологический барьер, при котором студент начинает сомневаться в собственных силах.

Более того в исследовании В. Н. Кремневой 21 % респондентов ответили, что удобный график и комфортные условия – это самые

главные составляющие идеального занятия физической культурой. Действительно, расписание занятий не предусматривает большой перемены после данного предмета, обучающимся не хватает времени, чтобы переодеться, соблюсти все правила гигиены [3].

Однако мы не упомянули самый важный аргумент в пользу занятий физической культурой – польза для здоровья. В исследовании Кремневой В. Н. 32 % опрошенных согласятся заниматься физической культурой, когда этого потребует их здоровье. Данный факт подталкивает на мысль о том, что обучающиеся не задумываются о профилактике заболеваний. Следовательно, отсутствует правильная и привлекающая агитация в пользу занятий физической культурой [3].

Таким образом, в данной статье мы рассмотрели одни из самых распространенных причин отсутствия мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой в вузе. Невозможность осуществить индивидуальный подход понижает интерес обучающихся к данной дисциплине. Отсутствие дифференцированной шкалы оценки также влияет на мотивацию, так как обучающиеся, хоть и в одной группе здоровья, физически подготовлены по-разному, и выполнить контрольные нормативы успешно не под силу каждому. Также, низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у молодежи и отсутствие сформированных потребностей к занятиям физической культурой, вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Стоит отметить, что в настоящее время, агитация в пользу физической культуры крайне низка. Обучающиеся не заинтересованы в здоровом образе жизни, а о пользе физической культуры скорее не задумываются.

Библиографический список

1. Болдов, А. С. Исследование внешних и внутренних психологических причин отсутствия мотивации студентов к занятиям по физической культуре в вузе /

А.С. Болдов, А.В. Гусев, К.Б. Илькевич, В.И. Шарагин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. №4 (146). С. 275-281. Текст: непосредственный.

2. Дутов, С. Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников // Вестник ТГУ. 2012. № 11 (115). С. 218-221. Текст: непосредственный.

3. Кремнева, В. Н., Соловьева Н. В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов // E-Scio. 2018. №5 (20). С. 115-123. Текст: непосредственный.

Городнова А. А., Веденина О. А.

Российский государственный профессионально-

педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

gorodnova.a22@yandex.ru

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. В рамках эпидемиологической ситуации 2020 года для многих людей с заболеваниями становится затруднительным физическое восстановление. Организм не способен без дополнительной помощи вернуть в норму функционирование внутренних систем и общее физическое состояние. Справиться с этим может помочь лечебная физическая культура, включающая в себя множество комплексов упражнений, подходящих людям с различными видами заболеваний.

Ключевые слова: студенты, ЛФК, дистанционное обучение, домашние условия.

Термин «лечебная физическая культура» означает раздел медицины, который изучает лечение, а также профилактику заболеваний с помощью спорта, занятий физкультурой. Лечебная физическая культура (далее также – ЛФК) — метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.