

по телу, питая тем самым ткани и органы. Следовательно, сердце в облегчённых условиях заряжается энергией. Прогулки на лыжах укрепляют мозговые артерии, которые являются уязвимыми звеньями человеческого организма, поскольку именно они первыми реагируют на переутомление и нервное напряжение [3, С. 61].

Таким образом, популяризации здорового образа жизни людей содействуют спортивно-массовые мероприятия, привлекающие людей к оздоровительным движениям. Одним из самых массовых и завораживающих видов спорта являются лыжные гонки, основными задачами которых являются не только развитие физических навыков и двигательных умений, моральных и волевых качеств, но и поддержание, и улучшение человеческого здоровья, содействуя тем самым национальному здоровому образу жизни.

Библиографический список

1. Аксенов, М.О. Лыжный спорт: учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры, спорта и туризма. Изд., 3-е перераб. и доп. / М.О. Аксенов// Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2018. 152 с. Текст: непосредственный.
2. Дашиноорбоева, В.Д. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд. и пер. / В.Д. Дашиноорбоева // Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2017. 229 с. Текст: непосредственный.
3. Кокоулина, О.П. Основы теории методики физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие / О.П. Кокоулина // Москва: Изд-во Советский спорт, 2014. 112 с. Текст: непосредственный.
4. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие / В.В. Чешихина, В.Н Кулаков, С.Н. Филимонова //Москва: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. 250 с. Текст: непосредственный.

Давыдова А.М., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-

педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

t.sapegina54@yandex.ru

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Современное образование стоит на новом пути своего развития. Высокий уровень образования необходим в контексте стабильного развития общества в сложных геополитических, социально-экономических преобразованиях. Главной задачей является подготовка специалистов с высокой квалификацией и высоким уровнем здоровья.

Ключевые слова: студенты, мотивация, физические упражнения, здоровье.

Здоровье подрастающего поколения становится жизненно важной проблемой, оно определяет будущее нашей страны, его научный и экономический ресурс. Но страна нуждается не только в специалистах высокого класса, стране необходимы здоровые, выносливые, физически крепкие молодые люди, с активной жизненной позицией. Здоровье имеет большое общественное значение, так как влияет на производительность труда, здоровый человек свои биологические и социальные функции будет выполнять с высокой долей эффективности.

Несмотря на это, во всем мире намечается устойчивое снижение уровня здоровья молодого поколения, количество здоровых детей уменьшается, растет число детей с хроническими заболеваниями.

Можно рассматривать различные причины создавшейся ситуации. Но одной из причин неблагополучного состояния здоровья молодежи, на наш взгляд, является недостаточная мотивация самих студентов к сохранению и укреплению своего здоровья.

Мотивация – это комплексный феномен психологического действия. В научной литературе мотивация трактуется как комплекс психологических факторов, которые способны объяснить поведение человека, его ориентиры и активность.

Преподаватель должен найти и указать на причины, которые повлияют на выбор студентов в пользу здорового образа жизни, активной жизненной позиции по сохранению и укреплению своего здоровья.

Рассмотрим основные факторы, влияющие на мотивацию студентов, которые будут способствовать осознанию важности регулярных занятий физической культурой.

Физиологический фактор – это стремление исправить недостатки фигуры, повысить уровень функциональных возможностей организма.

Психологический фактор – возможность воспитать характер и силу воли, развить желание к самосовершенствованию и самовоспитанию.

Социальный фактор – содействие достижению успеха, уважение со стороны друзей, чувство собственного достоинства и самоуважение.

В высших образовательных учреждениях для того, чтобы стимулировать мотивацию у студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями используют традиционные формы. На теоретических занятиях читаются лекции, проводятся беседы о здоровом образе жизни, студенты участвуют в конференциях, посвященных сохранению и укреплению здоровья. Практические занятия включают в себя участие студентов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, занятия в различных спортивных секциях, помощь студентов в организации спортивных праздников, участие в сдаче норм ГТО [1].

Приобщение студентов к проблеме своего здоровья является важным процессом воспитания молодежи, который направлен на

осмысление студентами значительной роли физической культуры в жизни каждого человека.

Высшее образование ставит перед собой комплексную задачу создания благоприятных условий для формирования у студентов положительной мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, внося в содержание учебного материала знания об анатомии и физиологии человека, проводя функциональное тестирование, объяснение и анализ полученных результатов.

Чтобы решить эту задачу важно оптимально распределять объем и структуру учебного материала, согласовывать новые технологии в обучении, обращать внимание на систематичность и цикличность организации учебных занятий.

Сохранение и укрепление здоровья студентов как педагогический процесс обуславливается комплексными, многочисленными и разнонаправленными аспектами. Чтобы понять, как сформировать необходимость в сохранении и укреплении своего здоровья у студентов, важно знать от чего зависит формирование правильной мотивации к заботе о своем здоровье [2].

Во-первых, это сам молодой человек, его близкие, друзья, преподаватели, организаторы физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных праздников.

На теоретических занятиях по физической культуре кроме традиционных лекционных занятий проводятся консультации по здоровому образу жизни, беседы по профилактике вредных привычек. Студентам предлагается поучаствовать в конференциях, семинарах на темы здорового образа жизни.

Кроме практических занятий по прикладной физической культуре, где студенты повышают свое функциональное состояние, развивают физические качества, им предлагается участие в различных спортивных

соревнованиях, которые организуются вузом, занятия в спортивных секциях, помощь в проведении физкультурных мероприятий.

Приобщение студентов к вопросу сохранения и укрепления своего здоровья – это важный фактор в процессе обучения и воспитания, который необходимо закладывать в молодости и который останется на всю жизнь.

Образовательные учреждения обладают большим влиянием на сознание студентов, способствуют формированию личностных качеств, они способны направлять и управлять решениями и действиями студентов в выборе здорового образа жизни, в правильной тактике сохранения и укрепления своего здоровья.

Занятия прикладной физической культурой являются основой здорового образа жизни, главной особенностью которых выражается в благоприятном влиянии на эмоциональное состояние. После занятий у студентов появляется чувство радости, бодрости, жизнерадостного настроения.

Физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе, укрепляют нервную систему организма, улучшают кровоснабжение головного мозга. Благодаря этому нервные клетки получают в достаточном количестве необходимые питательные вещества и кислород, и, следовательно, лучше выполняют свои сложные функции.

В последнее время, особенно в период пандемии, число сердечнососудистых заболеваний в мире выросло. Ученые отмечают влияние эмоциональных стрессов на сердечную деятельность. Также отмечается, что регулярные занятия физическими упражнениями, высокий уровень физической активности уменьшают отрицательное влияние стрессовых ситуаций на функциональные системы организма. Физические нагрузки оптимального объема и интенсивности аэробной направленности приводят к положительным психологическим эффектам.

Систематические занятия физической культурой помогают студентам преодолевать негативные последствия перенапряжения, способствуют повышению уровня работоспособности.

Для повышения мотивации студентов в вузе ведется целенаправленная работа по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, укреплению и сохранению своего здоровья. Важно побуждать студентов принимать участие в спортивных мероприятиях, находить новые формы занятий и соревнований, чтобы каждый студент смог реализовать свои потребности в движении, ведь от этого зависит его последующая жизнь.

Библиографический список

1. *Ольховская Е.Б.* Педагогическое проектирование физического воспитания бакалавров в профессионально-педагогическом вузе / Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 231-237.
2. *Санегина Т.А.* Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра / Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С.235-238.

Давыдова В.Е., Кучумов Д.В.

Уральский юридический институт МВД России,

г. Екатеринбург, Россия

МЕТОДИКА ВВЕДЕНИЯ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ДИСЦИПЛИНУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Аннотация: в статье рассмотрены основные вопросы о подготовке курсантов первого курса в дисциплину «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России. В ходе работы выявлены основные перспективные направления для совершенствования методики и организации проведения занятий по дисциплине «Физическая подготовка», основные знания, умения и навыки которых могут способствовать адаптации первокурсников. При осуществлении правильной работы в дальнейшем полученные навыки могут помочь курсантам в осуществлении практической деятельности.