

*Kozlov, D., student of the Faculty of Economics and Management
Simonova I., Art. Lecturer of Department . Physical Training
Mishneva S., Art. Lecturer of Department . Physical Training
Ural State University of Railway Transport ,
Yekaterinburg city*

УДК 796

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Козятник Н.А., Козятник Т.А.

*Башкирский государственный университет, Стерлитамакский филиал,
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются характерные особенности формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физические упражнения, мотив, мотивация.

Abstract. The article deals with characteristic features of formation of motivation of students to employments by physical culture.

Index terms: physical activity, motive, motivation.

В обыденной жизни внедрение новых технологий привело к снижению, а порой и к полному исключению физических нагрузок, как среди молодежи, так и среди людей более зрелого возраста.

Снижение уровня физической активности отражаются не только на внешней привлекательности человека, но и приводит к расстройствам деятельности различных систем организма. В результате чего назрела проблема активизации двигательной деятельности студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Студенческая молодежь относится к особой профессиональной группе, которая подвергается информационным и эмоциональным перегрузкам, что приводит к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следуют различные отклонения в состоянии здоровья, ухудшения функционального состояния организма студента, и в результате к снижению работоспособности [1].

Целью данной работы является формирование устойчивой мотивации студентов в выборе физкультурной деятельности в соответствии с индивидуальной предрасположенностью к занятиям физическими упражнениями определенной направленности.

Задача работы – повышение заинтересованности студентов к занятиям физическими упражнениями не только в рамках учебной программы, но и повседневной жизни.

Мотив определяет, стимулирует и побуждает людей к совершению какого-либо действия, включенного в определяемую этим мотивом деятельность [2].

Влияние мотивации на поведение человека определяется множеством факторов, которые во многом индивидуальны и могут меняться под воздействием обратной связи со стороны деятельности человека.

В учебной деятельности можно выделить мотивы:

- познавательные, которые направлены на содержание предмета и процесса обучения, то есть овладение знаниями и способами деятельности;
- социальные, которые направлены на самосовершенствование;
- узколичные мотивы – это мотивы благополучия и престижа [3].

Именно благодаря перечисленным мотивам, студенту будет намного проще определить свои физические особенности и сформировать целостную картину о занятиях физическими упражнениями, чтобы в дальнейшем мог самостоятельно поддерживать тонус своего организма на высоком уровне без сопровождения преподавателя.

Студент, самостоятельно занимающийся физическими упражнениями должен использовать научно-методическую литературу по формированию здорового образа жизни. Планирование таких самостоятельных занятий должны быть сформированы с помощью грамотного специалиста, который поможет подобрать индивидуальный комплекс упражнений, в зависимости от физического состояния организма. Самостоятельные занятия вне рамок программы предмета «Физическая культура» обеспечивают повышение образовательного уровня в вопросах касающихся физического воспитания [1].

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что управление мотивационной сферой студентов позволяет на основе реализации условий, обеспечивающих заинтересованность занимающихся в самостоятельном использовании средств физической культуры и спорта для улучшения показателей физической подготовки, дает возможность преобразования личностно ориентированных мотивов в социально значимые. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у студентов желание и интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Аврамова Н.В.* Формирование мотивации к самостоятельному использованию средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья студентов. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, № 1(34) 2015. С. 7–13.
2. *Михальцова Л.Ф.* Физическое воспитание студентов как аксиологическое средство формирования здорового образа жизни. Физическое воспитание студентов творческих специальностей, № 3. 2014. С. 129–135.
3. *Михеева Т.М., Холодова Г.Б.* Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Вестник ОГУ №3 (164)/март 2015. С. 89–93.

THE LITERATURE

1. *Аврамова N.V.* formation of motivation to independent use of means of physical training and sports for preservation of health of students. Pedagogiko-psychological and medical and biological problems of physical training and sports, № 1(34) 2015. With. 7-13.
2. *Михальцова L.F.* physical of students as аксиологическое means of formation of a healthy way of life. Physical training of students of creative specialities, № 3. 2014. With. 129-135.

3. *Miheeva T.M.*, Холодова G.B. Formirovanie of motivation of students to independent employment by physical training. Bulletin ОГУ, №3 (164) 2015. With. 89-93.

INCREASE OF INTEREST OF STUDENTS TO EMPLOYMENT PHYSICAL TRAINING

Kozjatnik N.A., Kozjatnik T.A.

*The Bashkir state university, Sterlitamaksky branch,
Sterlitamak, Russia*

УДК 796.075.8

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Конев Дмитрий Сергеевич, Вяткин Максим Андреевич,

Симонова Ирина Михайловна

ст. преп. каф. физвоспитания,

Мишневa Светлана Данисовна

ст. преп. каф. физвоспитания

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье представлены материалы использования информационных технологий для достижения более эффективных результатов в спорте. Выявлено, что информационные технологии в спорте и физической культуре ориентированы на реализацию психолого-педагогических целей обучения и воспитания.

Abstract. The article presents the use of information technology to achieve better results in sports . Revealed information technology in sports and physical culture oriented to the implementation of psycho-pedagogical training and education purposes .

Ключевые слова: рапидная съёмка, информационные технологии, спорт, физическая подготовка.

Keywords: rapidnaya photography , information technology , sports , physical training .

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и поддержание здоровья, развитие психологической и эмоциональной устойчивости в процессе жизнедеятельности человека.

Вместе с тем, этот процесс является результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования личности. Физическая культура стимулирует жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и «созревают» в процессе жизни под влиянием воспитания, жизнедеятельности и окружающей среды [3].

Физическая культура как дисциплина направлена на то, чтобы реализовать свои возможности в здоровом образе жизни, а так же развить целостную личность. Можно сделать вывод, что физическая культура является человековедческой дисциплиной.

Целью нашей работы является изучение некоторых новшеств информационных технологий в области спорта, их применение, а так же определения положительного влияния информационных технологий на улучшение учебного процесса.