

Список литературы:

1. <http://nsportal.ru>
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание Астрель АСТ-2002г.

ON THE BENEFICIAL EFFECT OF SWIMMING.

Kumaeva O.E.Razumova O. I.

Tags: Swimming, beneficial effects, exercise.

The paper studies the beneficial effects of swimming on the body.

УДК 79

**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*К.С.Нарушева, студентка 3курса экономического факультета.
Научный руководитель – О.И.Разумова, старший
преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, мотивация к физической активности, здоровье*

Работа посвящена изучению мотивации студентов к занятиям физической культурой в высших учебных заведениях. Исследуемые автором методы направлены на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности студентов.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания

должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.[1]

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом .

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и

дыхательной .

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом .

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность .

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся содействует развитию психофизической готовно-

сти студента к будущей профессии .

9.Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, избежание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.

10.Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

11.Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности . [2]

В заключении хочется сказать о том , что в первую очередь польза физических упражнений – это повышение крепости организма, обладание здоровым и красивым телом, укрепление сердечно-сосудистой системы, мышц и соединительных тканей, уменьшение избыточной массы тела, снижение кровяного давления и улучшение кровообращения. Регулярные занятия физкультурой обеспечивают укрепление и повышение плотности костных тканей, что значительно снижает риск развития остеопороза. Крепкое внутреннее здоровье обязательно будет способствовать получению приятного внешнего вида. Физические упражнения – ключ к долгой и счастливой жизни.[3]

Библиографический список:

1. Скляров, С.В. Общее физкультурное образование и культура здоровья студентов высших учебных заведений / В.А. Таймазов, В.С. Степанов, Д.Н. Давиденко, В.Г. Соколов, С.В. Скляров // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта.-№11 (57). - 2009. - С. 93-96.

2.[Электронный ресурс], http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=7798353 , (дата обращения 24.03.2012)

3. [Электронный ресурс], <http://www.ja-zdorov.ru/blog/fizicheskie->

uprazhneniya-klyuch-k-zdorovyu/ ,(дата обращения 24.03.2012)

MOTIVATION OF STUDENTS TO OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Narusheva K.S., Razumova O.I.

Keywords: Physical training, motivation to physical activity, health

Operation is devoted to study of motivation of students to occupations by physical culture in higher educational institutions. Methods researched by the author are directed on achievement of an optimum level of physical readiness and efficiency of students.

УДК 796

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ – ПРОВЕРЕННЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

*Д. В. Нестерова, студентка 3 курса, инженерного факультета
Научный руководитель – В. Я. Храбрый, старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: бег, здоровье, тренировка, работоспособность, польза.

Статья посвящена правильной организации простой оздоровительной процедуры – бега. В работе представлены рекомендации, советы, указания. А также рассмотрено положительное влияние бега на улучшение состояния организма.

Мода – страшная сила, и проявляется она в разных аспектах нашей жизни. В индустрии красоты и здоровья тоже есть свои веяния, и, к сожалению, в погоне за модными процедурами часто забывается конечная цель. Наблюдается ситуация, когда люди посещают фитнес-центры не для того, чтобы решить какую-либо проблему, а просто потому, что это модно.

На фоне современных тренажёров и десятка разновидностей