

задержать их на площадке. Преодолев наконец паутину, игроки подбегают к финишу, кладут мячи в условное место и возвращаются тем же путем к своей команде. Очередные игроки начинают бег без мяча, а заканчивают с мячом. Побеждает команда, закончившая перебежки первой.

7) Эстафета друзей - развитие способности соизмерять усилия (5-10 классы). Играющие строятся в две колонны по два. Первые пары берут мяч весом 1-5 кг, становятся у линии старта и зажимают его плечами.

По сигналу пары бегут до установленной отметки (вешки), огибают её и возвратившись назад, передают мяч следующей паре. Побеждает команда первая закончившая перебежки с мячом в парах. При падении мяча оба игрока должны немедленно остановиться, зажать мяч между плечами и только тогда продолжить бег. (1)

### **Литература**

1. Физическая культура в школе №1. – 1989 г. – 17 с.

## **К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ХОККЕЕМ С МЯЧОМ, КАК ОДНОГО ИЗ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

**Воронков А.В., Воронин И.Ю., Гречишников А.Л., Руцкой И.А.**

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» г. Белгород.*

voronkov@bsu.edu.ru, ivoronin@bsu.edu.ru, kigms-fks@yandex.ru, , rutskoy@bsu.edu.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается, что с помощью оздоровительных занятий игровыми командными видами спорта, формируется потребность молодого поколения в укреплении собственного здоровья и овладение социальными нормами, знаниями, умениями, навыками, которые позволяют удачно функционировать в обществе.

**Ключевые слова:** спорт, хоккей с мячом, здоровье, молодёжь.

Целью работы является определение факторов, способствующих повышению мотивации к занятиям хоккеем с мячом в системе физкультурно-оздоровительных деятельности, он рассматривается как вид рекреационной деятельности в период социального созревания. В исследовании принимали участие 29 юношей и 26 девушек 17-21-

летнего возраста. В процессе работы был использован метод социологического исследования. Авторами было установлено, что для большинства студентов занятия спортивными играми являются установкой на здоровый образ жизни и способ формирования положительного отношения к физической культуре.

В последние годы на доступном ТВ все чаще стали показывать матчи по хоккею с мячом, а это значит, что популярность русского хоккея среди молодёжи не снизилась, не только в северных регионах и Зауралье, но и в наиболее населенной европейской части России. Хоккей с мячом в самом южном российском регионе, где в него играли на высоком уровне, имеет огромную известность [1]. Русский хоккей пользовался огромной любовью населения, как в промежуток между двумя мировыми войнами, так и после Великой Отечественной войны. По популярности его можно было сравнить с футболом, с той лишь разницей, что играли в него зимой. Почти 53 года назад, 5 марта 1959 года, курская команда «Труд» стала чемпионом РСФСР по хоккею с мячом. А в период с 1960 по 1966 год была неизменным участником чемпионата Советского Союза по хоккею с мячом среди команд высшей лиги. В 1965 году на стадионе «Трудовые резервы», состоялся официальный матч чемпионата мира по хоккею с мячом между сборными командами Норвегии и Финляндии.

Климатические условия 30-х-70-х годов позволяли заливать с ноября по март большие ледяные площадки. Огромное количество естественных водоемов: озер, прудов, рек и болот давали возможность ребятам массово играть в хоккей, причём стоит отметить, что особого инвентаря юношам не требовалось – коньки были почти у всех, плетеные мячи стоили недорого, а клюшку с успехом заменяла загнутая палка. Местные команды соревновались на Кубок города и области, а также на призы спортивных обществ «Локомотив», «Спартак», «Динамо» и «Урожай». Удивительно, но по примеру больших хоккейных регионов у нас имелись и женские команды по русскому хоккею, которые с успехом выступали на российских соревнованиях вплоть до начала 50-х годов.

В конце 40-х - начале 50-х в нашем регионе выросло большое количество мастеровитых игроков. С середины 50-х на постоянной основе играла сборная города, составленная из этих хоккеистов. На ее базе в 1958 году была сформирована команда «Труд», которая в феврале выехала в город Павлов-на-Оке Горьковской области для участия в финальной пультке первенства России, которая завершилась убедительной победой хоккеистов «Труда». Первое место в первенстве России давало право команде играть в высшей лиге (класс «А») чемпионата СССР.

С 1960 по 1966 год команда «Труд» (Курск) с переменным успехом выступал в высшем эшелоне советского хоккея с мячом (из 13-14 команд класса «А», команда максимально поднималась на 8-е место в 1962 году). В 1966 году, заняв последнее 13-е место

в высшей лиге, «Труд» вылетел в созданную к тому времени первую лигу. За эти годы популярность русского хоккея выросла несказанно, до 20-ти тысяч зрителей собиралось на стадионе «Трудовые резервы». Последним успехом курян в русском хоккее стало первое место «Торпедо» в розыгрыше финальной пульки за выход в первый дивизион в Курске в 1981 году. Однако местными партийными и спортивными руководителями было принято решение команду на первенство 1-й лиги не выставлять[6]. Последнее первенство области было проведено в 1994 году, после чего хоккей с мячом в регионе прекратил своё существование.

Говоря о современном образе жизни студенческой молодежи, как патриотического, духовного, физического воспитания, на первый план выходит инертность молодых людей, что говорит о низком уровне их двигательной и социальной активности. Последствия данной проблемы таковы, что у юношей и девушек 17-21-летнего возраста наблюдается низкий уровень развития двигательных качеств, высокая вероятность развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

Двигательная активность в студенческом возрасте удовлетворяет биологические, социальные и личностные потребности. В период обучения в ВУЗе дефицит двигательной активности приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы обучающихся к стандартной физической нагрузке, снижению жизненной емкости легких (ЖЕЛ), появлению избыточной массы тела за счет отложения жира, повышению уровня холестерина в крови. Оздоровительный эффект при игре обеспечивается динамической работой, разнообразной мышечной нагрузкой. Игра сопровождается развитием всех качественных сторон двигательной деятельности. Большое разнообразие двигательных действий способствует творческому воспроизведению новых условно-рефлекторных связей и, следовательно, овладению новыми формами движений, что обогащает двигательный опыт занимающихся.

Очень важным фактором, влияющим на интерес к какой-либо деятельности, является мотивация. Мотивация к оздоровительно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые разделены на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [2].

На практике оказывается, что реализация поведенческих факторов, являющихся неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни чрезвычайно сложна. Причин много, но одной из главных среди них следует признать отсутствие мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья и на здоровый образ жизни [3]. Как показало проведённое социологическое исследование, для большинства студентов занятия спортивными играми с

рекреационной функцией, являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). На это указали 58% опрошенных, помимо этого для 18% студентов игровой мотив, выступающий средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, также является немаловажным, 24% респондентов указали на то, что хотят в будущем добиться успеха в спорте.

Мотивы посещения молодыми людьми занятий спортивными играми влияют на их учебную активность. Удовлетворённые качеством и результатами занятий они проявляют на них большую активность, чем не удовлетворённые.

Анкетирование показало, что студенты наиболее предпочтительной формой занятий называют групповую - 74%; а 20% респондентов - считают наиболее приемлемой индивидуальную форму, и 6% - предпочитают заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Интересы студенческой молодежи к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества.

Проведённое исследование показало, что главной причиной, препятствующей студенческую молодежь активно заниматься физическими упражнениями, является нехватка времени. Так ответили 39% опрошенных респондентов. Среди других причин, по мнению опрошенных, могут являться: 24% -отсутствие компании; 23% - не имеют возможности оплатить занятия; у 6% опрошенных студентов отсутствуют знания о пользе занятий и 8% предложили свои варианты ответов, в которых указали, что не считают для себя необходимыми занятия физической культурой и спортом. В то же время студенты указали, что владеют свободным временем в количестве до 4 часов. Анкетирование студентов 17-21-летнего возраста показало, что 22% респондентов имеют вредные привычки. А из факторов здорового образа жизни 42% студентов предпочитают занятия физическими упражнениями; 28% - соблюдают режим дня; 12% - используют средства гигиены; 10% - отдают предпочтение рациональному питанию и 8% - стараются бороться с вредными привычками. При этом всего по 12% опрошенных иногда или частично ограничивают себя в питании, остальные же 88% - питаются без ограничений.

Результат исследования показал, что положительное отношение к физической культуре сформировано у большинства студенческой молодежи, но, однако, формирование мотивации на здоровый образ жизни у студентов 17-21-летнего возраста требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, и не каждый занимающийся в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у юношей и девушек культуры здоровья [4].

## Литература

1. Баландин В.А. Мотивационно-потребностная сфера участников рекреационно-развлекательных мероприятий в условиях города / Баландин В.А. - Теория и практика физической культуры. -2005 - №2 - С.52-53.
2. Бобровский А.В. Мотивация спортивной деятельности // Бобровский А.В., Гераськин А.А. - Спортивный психолог. - 2004. - №3 - С. 18-21.
3. Виндюк О.В. Двигательная активность - основа здорового образа жизни. -Харьков. -2003. - 156 с.
4. Sanders A. Making a difference: the power of football in the community // Soccer & Society, 2012. - pp. 1-19.
5. Redhead S. This Sporting Life: The Realism of The Football Factory // Soccer & Society, 2007. - vol. 8(1) . - pp. 90-108.
6. А.Л. Гречишников Социально – историческое значение развития и управления массовыми видами спорта в Курской области. Хоккей с мячом: проблемы и перспективы // г. Курск, Изд-во Академии госслужбы, 2015, журнал "Государство и общество: вчера, сегодня, завтра". Серия Социология. Выпуск 14(1).

## К ПРОБЛЕМЕ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

**Гавришова Е.В.**

*Белгородский институт развития образования, Белгород, Россия*

*gavrishova.alena@gmail.com*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой с точки зрения типа их мотивации достижения. Представлены данные о диагностике мотивации к физкультурной деятельности студентов нефизкультурных специальностей.

**Ключевые слова:** мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, студенчество, готовность к физкультурной деятельности.

Самостоятельная активная деятельность является чрезвычайно важным фактором развития личности. В процессе деятельности происходит разностороннее и целостное