

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ.

**Касьянова П.К., студентка 3 курса факультета пищевых
производств и биотехнологий**

**Научный руководитель – Мельников А.И., старший
преподаватель**

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет»

***Ключевые слова:** плавание, физическая культура и спорт, молодое поколение, мотивация.*

Работа посвящена анализу проблематики мотивации современных обучающихся к занятиям плаванием. Также в ней рассматривается побуждение представителей подрастающего поколения к занятию физкультурой и спортом, и раскрывается перечень соответствующих потенциальных факторов-побудителей.

Введение. В нынешних реалиях особенной значимостью и актуальностью обладает проблематика ЗОЖ (здорового образа жизни) и поддержания здоровья. Ключевую роль в этом вопросе играет выработка, закрепление и развитие мотивации к занятиям спортом и физкультурой.

Дело в том, что результаты многочисленных социологических исследований свидетельствуют о том, что у представителей молодежной среды отмечается тенденция к ухудшению физиологического состояния, что обуславливается проблемами из разряда «экологические», несоблюдением ЗОЖ и социальными сложностями. Косвенно данное положение подтверждается тем обстоятельством, что молодые люди все чаще обращаются в организации здравоохранительной системы с жалобами на болезни инфекционной этиологии, сердечно-сосудистые проблемы и нарушения, детерминируемые избыточной массой тела.

Статистика говорит о том, что студенты входят в группу риска по нарушению тех или иных функций в организме, в особенности в начале

обучения в вузах, колледжах, техникумах и пр. [1]. Это обуславливается потребностью в приспособлении к новому окружению и резким ограничением подвижности в связи с увеличением количества учебных часов и нагрузки, сокращением длительности отдыха.

Цель работы. Для того, чтобы обеспечить должный мотивационный уровень, нужно объективно раскрыть положительное воздействие занятий в бассейне на состояние здоровья и организм человеческого индивида. Кроме этого, необходимо на конкретных примерах продемонстрировать, насколько эффективно тренировки по плаванию сказываются на формировании рельефной мускулатуры и «идеальной» фигуры, потому что в юношеском возрасте внешний вид и привлекательность для противоположного пола является одним из самых значимых аспектов личности [2].

Результаты исследований. Стоит выделить и проанализировать ключевые аспекты, способные сформировать у студентов мотивации к занятиям плаванием. Итак, среди них:

1. Положительное воздействие на ЦНС (центральную нервную систему). Занятия в бассейне способствуют снятию стресса и психоэмоциональной перезагрузке, что обеспечивают накопление энергии организмом. Также такие упражнения обеспечивают успокоительный эффект, что особенно полезно для обучающихся, учитывая оказываемую на них нагрузку и стресс-факторы [3].

2. Укрепление ССС (сердечно-сосудистой системы). При нахождении тела в воде, оно подвергается воздействию давления, а горизонтально ориентированное положение улучшает кровоток в организме. Это обеспечивает эффективную профилактику сердечных заболеваний для молодых людей [4].

3. Улучшение естественной защиты организма. Занятия плаванием само по себе подразумевает закаливание, т.е. приспособление организма к температурным перепадам.

4. Задействование всех мышечных групп. Во время плавания участвуют как поверхностная, так и глубокая мускулатура [5]. Для изменения и поддержания определенного положения в воде требуется слаженная и четкая мышечная работа.

5. Лимфодренажное действие. Такой эффект обеспечивается течениями, формируемыми при перемещении в водной толще и оказывающими давления на разные зоны [4].

6. Улучшение функционирования респираторной (дыхательной) системы. На данный момент большое количество обучающихся имеют проблемы с легкими, которые успешно разрешаются регулярным плаванием.

7. Снижение нагрузки на позвоночник. Когда тело находится в воде, то его пространственная локализация поддерживается лишь мышцами. Это приводит к распрямлению позвоночника и, как следствие, к улучшению осанки [5]. Кроме того, практика показывает, что лежание на водной поверхности способствует избавлению от болезненных ощущений в области поясницы [6]. С точки зрения учеников этот аспект представляет особую важность, потому что им приходится подолгу сидеть за ПК и партой.

8. Нормализация массы тела и улучшение состояния кожных покровов. Если занятия плаванием будут обладать регулярным характером, то они обеспечивают сокращение объема подкожных жировых отложений и, как следствие, веса.

Представленные выше аспекты представлялись обучающимся для того, чтобы определить из них тот фактор, который оказывает наиболее выраженное воздействие плавания на состояние здоровья. Организована и осуществлена исследовательская работа (в формате анонимного голосования) при участии 100 студентов. Основная цель заключалась в определении фактора, оказывающего самое выраженное мотивирующее влияние. Полученные в рамках изысканий результаты отображены в содержании таблицы 1:

На основании полученных данных можно сформулировать умозаключение о том, что с точки зрения обучающихся наиболее значимым мотивирующим фактором выступает формирование желаемой фигуры и рельефа тела, а также комплексная мышечная работа. Наименьший же «спрос» со стороны студентов имеет фактор, связанный с улучшением функционирования респираторной системы.

Таблица 1

Аспект, краткое описание.	Процент студентов, для которых этот аспект стал мотивом к занятиям плаванием, %
№ 4 (работа всех мышц)	87
№ 8 (снижение веса и улучшение состояния кожи)	79
№ 5 (лимфодренаж)	76
№ 3 (повышение иммунитета)	75
№ 1 (нервная система)	70
№ 7 (расслабление позвоночника)	65
№ 2 (работа сердца)	65
№ 6 (профилактика дыхательной системы)	64

Заключение. Таким образом, непосредственно после поступления в учебное заведение, обучающиеся должны информироваться о пользе здорового образа жизни в общем и занятий плаванием, в частности, т.к. последние положительно сказываются на фигуре, иммунитете, ССС, ЦНС, позвоночнике и мышечном корсете.

Для соответствующего информационного обеспечения можно организовать классные часы, внеурочные встречи и специагитации, факультативные спорткружки. Также возможно создавать листовки с информацией о значимости физкультуры и спорта, тематические группы в соцсетях и университетском инфопространстве.

Библиографический список:

1. Ковалева, Т. В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. – 2021. – С. 323-324.

2. Соболев Ю. В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю. В. Соболев, Т. В. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. – 2021. – С. 348-351.

3. Ковалева Т. В. Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях / Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – С. 751-758.

4. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности : учебное пособие / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. – М. : Академия, 2011. – 320 с.

5. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : межвузовский сборник научных трудов / Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов, 2009. – С. 14-20.

6. Ковалева, Т. В. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимися к специальным медицинским группам / Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2021. – С. 265-271.

FEATURES OF THE FORMATION OF MOTIVATION AMONG STUDENTS FOR SWIMMING.

Kasyanova P.K.

Scientific supervisor – Melnikov A.I.

Kuban State Agrarian University

Keywords: *swimming, physical culture and sports, young generation, motivation.*

This article presents the problem of motivating students to take up swimming. There is also a list of aspects that can motivate swimming classes.