

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

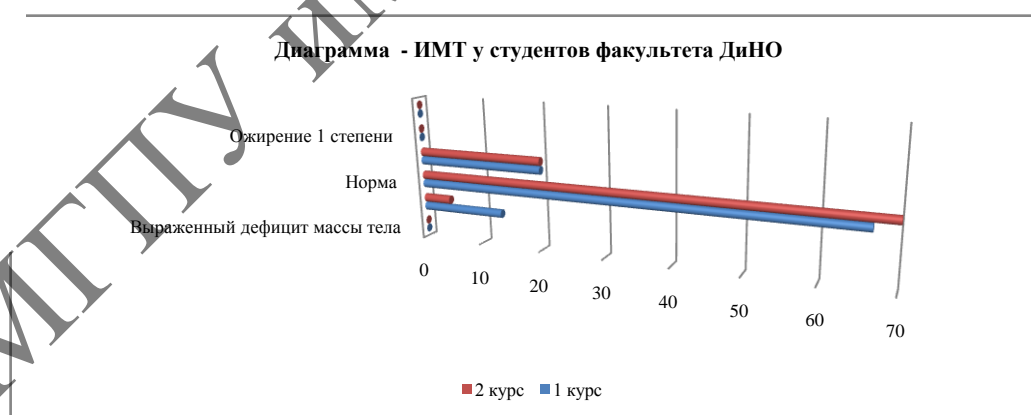
Сырцова Я.В. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – А.А. Борисок, ст. преподаватель

При обучении в вузе, особенно в начальный период, режим жизни студентов очень шаток и неустойчив.

Студенты часто испытывают стрессы и умственные перегрузки, замечено значительное нарушение системы питания и режима дня. Игнорирование физической культуры, малоподвижный образ жизни, переедание, психологическая неорганизованность, непривычные умственно-эмоциональные нагрузки – все эти факторы, разумеется, влекут за собой группу заболеваний. И в эту группу входят не только распространённые болезни обмена веществ, но и отклонения в массе тела.

Исследование проводилось с октября по март 2015 года на базе 1–2 курсов факультета дошкольного и начального образования УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». Для выявления студентов, имеющих отклонения массы тела от нормы, было проведено анкетирование, в котором респонденты указали свои антропометрические данные: вес и рост в положении стоя для определения индекса массы тела. В анкетировании приняло участие 35 студентов. Результаты анкетирования отражены в диаграмме.



Далее, нами был проведен эксперимент со студентами, имеющими избыточную массу тела (7 студентов). С октября по март 2015г. велись специальные занятия, направленные на уменьшение массы тела. Большинство участников после завершения эксперимента отметили снижение веса, улучшение самочувствия, желание продолжать заниматься физической культурой.

Таким образом, правильно организованный процесс физкультурной деятельности студентов способствует формированию осознанной мотивации к физической культуре и снижению веса у студентов.

Литература

1. Потемкина, Р.А. Рекомендации по коррекции физической активности / Р.А. Потемкина // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2006. – № 2. – С.45–48.