

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ КАЗНУ

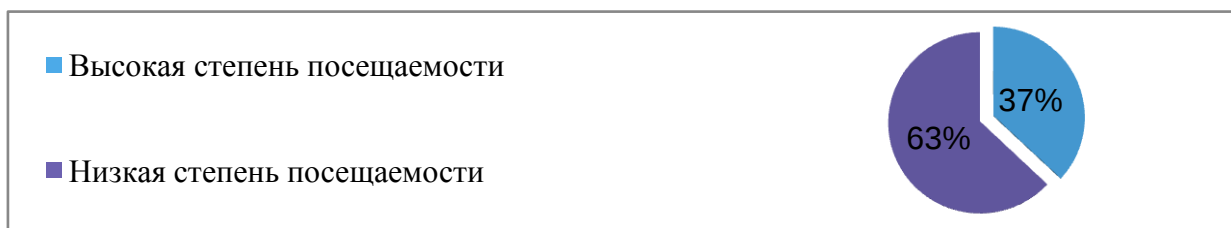
В настоящее время довольно остро стоит проблема поддержания на качественном уровне здоровья студентов, что для них во многом связано с изменением привычных устоев жизни, окружения, места обитания и режима питания, что, неимоверно ведет к ухудшению их состояния здоровья, следовательно, и успеваемости.

В век продвинутых технологий, когда мы окружены всей необходимой информацией для улучшения состояния жизни, значение спорта и физических упражнений не заслужено отодвигается на задний план.

Значение физической подготовки влияет на многие сферы деятельности человека. Польза физических упражнений будет несомненной при регулярном включении их в свой распорядок дня. Самый лучший, наиболее эффективный способ – это занятия физическими упражнениями в какой-либо секции. Ученые утверждают, что между умственным и физическим состоянием человека существует определенная связь. Польза физических упражнений в том, что при их выполнении увеличивается приток крови к мозгу человека, появляется возможность яснее мыслить, принимать более взвешенные решения, предостеречь от развития различного рода заболеваний. Даже ежедневные занятия физкультурой примерно по 20 минут кардинально изменят вашу жизнь[1].

С целью выявления отношения студентов к занятиям физическими упражнениями было проведено анкетирование среди студентов КазНУ им. аль-Фараби, в котором приняли участие студенты бакалавриата 1, 2, 3, 4 курсов, в общем количестве 70 человек.

Среди опрошенных было выяснено, что большинство студентов несерьезно относятся к занятиям по физической культуре и плохо посещают их в университете:

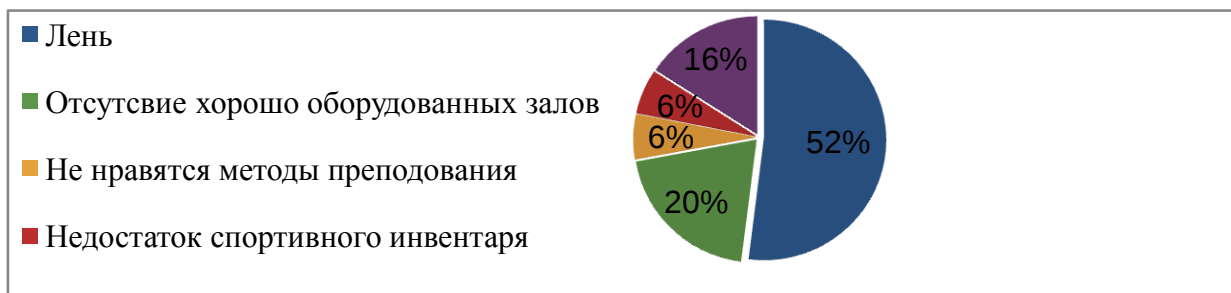


Среди опрошенных с низкой посещаемостью наиболее распространенные оказались следующие причины пропусков:

Так же в ходе опроса студентам было предложено внести предложения по повышению мотивации и улучшению посещаемости занятий физической культурой.

В ходе опроса студенты предложили следующее:

- оценивание каждого посещения занятий
- занятия под энергичную музыку
- проведение эстафет и соревнований между секциями



- возможность выбора оптимального расписания

- замена старого спортивного оборудования на новое
- внедрение турникетов для входа в спортивный комплекс
- наличие камер хранения

Литература

1. Польза физических упражнений — ключ к здоровью// Электронный ресурс
<https://www.ja-zdorov.ru/blog/fizicheskie-uprazhneniya-klyuch-k-zdorovyu/>