

9. Campbell, I.G. Physiological and metabolic responses of wheelchair athletes in different racing classes to prolonged exercise / I.G.Campbell, C.Williams, H.K.Lakomy // Journal of Sports Sciences. – 2004 №22(5) P.449-456.

10. Rigat, B. An insertion/deletion polymorphism in the angiotensin-1-converting enzyme gene accounting for half the variance of serum enzyme levels / B.Rigat, C.Hubert, F.Alhenc-Gelas, F.Cambien, P.Corvol, F.Soubrier // The Journal of Clinical Investigation. – 1990. – V.86. – P.1343-1346.

## **ESSENTIALLY NEW TOOL OF PHYSICAL TRAINING INDIVIDUALIZATION IN PARA ATHLETICS**

***Voroshin I. N.,***

*PhD, Associate Professor, St. Petersburg Research Institute of Physical Culture*

***Voroshina K.E.***

*coach, Specialized sports school of the Olympic reserve № 1 of St. Petersburg*

УДК 796

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТА К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Селиверстов Александр Александрович,***

*преподаватель, Приднестровский государственный университет*

*им. Т.Г. Шевченко,*

*г. Тирасполь*

*Аннотация.* В данной статье представлен теоретический материал и методические рекомендации по проблеме формирования мотивационно-ценностного отношения к занятию физической культурой.

*Ключевые слова:* внутренняя мотивация, физическая культура, студенты

*Abstract.* Article contains theoretical and methodical recommendations on the problem of forming motivational-value attitude to physical training

*Index terms:* Inner motivation, physical training, students.

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.

Внешняя мотивация — побуждение или принуждение что-то делать внешними для человека обстоятельствами или стимулами.

Внутренняя мотивация — мотивация, которую человек носит в себе независимо от внешнего окружения [3].

По данным медицинских исследований у значительной части современной молодежи имеет место негативные изменения в соматическом здоровье. По мнению ученых, это связано с тем, что у молодых людей в процессе общего и про-

фессионального образования доминирует преимущественно «внешняя» мотивация физкультурной деятельности (связанная с получением зачетной отметки), которая не обеспечивает регулярность и продуктивность занятий физическими упражнениями. В то время как «внутренняя» мотивация (в физическом самоопределении и самосовершенствовании) способна, по его мнению, обусловить достаточную двигательную активность для развития соматического статуса и укрепления здоровья молодых людей

В связи с учетом выявленных у студентов доминирующих мотивов была разработана программа педагогического эксперимента, в рамках которого изучался процесс формирования у студентов мотивации физкультурной деятельности. Для этого 145 студентам женского пола (в начале второго года обучения) было предложено сделать выбор «способа физического совершенствования» из трех вариантов. Первый вариант: «аэробная подготовка» (с элементами закаливания), целью которой являлось повышение общей работоспособности и укрепление здоровья. Второй вариант: «силовая подготовка», направленная на улучшение телосложения. Третий вариант: «психосоматическая подготовка», обеспечивающая регуляцию психических процессов.

Анализ первичных показателей мотивационной сферы студентов и последующий факторный анализ показали, что за время эксперимента у студентов исчезли внешние «ложные» (приспособленческие) мотивы, вызванные внутрипсихическими противоречиями (прежде всего, не соответствием «системы физкультурных занятий» потребностям обучающихся), и сформировались «правильные» мотивы в форме заинтересованного исполнения физкультурной деятельности. Другим важным достижением эксперимента можно считать вытеснение внешней мотивации (стремления получить «зачет») внутренней мотивацией – стремлением заниматься физической культурой с пользой для своего здоровья. В результате позитивных изменений в мотивационной сфере занятия физической культурой стали для студентов более «мотивированными» и поэтому более продуктивными в педагогическом отношении, о чем свидетельствовали физкультурно-оздоровительные показатели студентов. Так за период подготовки (в течение учебного года) у них произошло объективное (достоверное) улучшение соматического статуса (по результатам бега и степ-теста). Причем, у студентов группы «аэробной подготовки», как и следовало ожидать, наибольшее увеличение произошло в показателях, характеризующих выносливость (по данным бега и ЖЕЛ), а в группе «психосоматической подготовки» – в интегральном показателе психофизиологического состояния – «самочувствии» (по методике САН).

Таким образом, есть основания считать, что благодаря усилению «внутренней» мотивации, у студентов рано или поздно сформируется готовность самостоятельно заниматься избранным способом физического совершенствования. В этом, по нашему мнению, и должен состоять главный итог полноценного физического воспитания человека.

Так для успешного формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре в вузе, направленного на достижение определенных целей, должны быть использованы следующие психолого-педагогические условия.

1. Формирование внутренней мотивации и совершенствование ценностного отношения к физическому воспитанию возможны при:

- использование на учебных занятиях по физической культуре дифференцированного подхода, создаваемого исходя из изучения мотивации занимающихся, а также проведение анализа индивидуальных и личностных качеств обучающихся, дающих возможность определить их способность к овладению различными видами физкультурно-спортивной деятельности, системы физического воспитания или видов спорта;

- использование деятельностного подхода к занятиям по физической культуре, заключающегося в привлечении студентов к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, каждому студенту предлагается возможность выбора различных областей физической культуры, в большей мере соответствующей его уровню физического развития, его склонностям и интересам.

2. Содержательность процесса профессионализации, заключающегося в процессе подготовки студента к будущей профессиональной деятельности, направленности и достижению максимального соответствия между структурой физкультурно-спортивной деятельности в ВУЗах. Необходимость объединения физического воспитания студента с профессиональной ориентацией направленной на формирование специалиста в будущем, а так же создание условий для устойчивого понимания в необходимости занятий физической культурой, один из способов успешного достижения социальных и профессиональных достижений.

3. необходимо помнить о специфических особенностях предмета «Физическая культура» и удовлетворения потребности студентов в двигательной активности, в связи с этим возникает необходимость в занятиях физическими упражнениями во внеучебное время и во второй половине дня.

4. Для повышения интенсивности и эффективности процесса физического воспитания в вузе необходимо увеличение количества занятий физической культурой при помощи спортивного клуба вуза и вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют активному, всестороннему формированию личности студента и его физкультурной самоорганизации [1,2].

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Пилюян Р.А.* Мотивация спортивной деятельности [Текст] / *Р.А. Пилюян.* М.: Физкультура и спорт. – 1984. 67с

2. *Насиновская Е.Е.* Методы изучения мотивации личности. Опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации [Текст] / *Е.Е. Насиновская.* М.: Издательство МГУ, 1988.

3. *Зайцев Г.К.* Твое здоровье: Регуляция психики: [Текст] / *Г.К. Зайцев., А.Г. Зайцев.* СПб: Детство-Пресс, 2000. С. 108-110

**FORMATION MOTIVATION STUDENT  
K FYZKULTURNOY ACTIVITIES**

*Selyverstov Aleksandr Aleksandrovich,  
Lecturer, Prydnestrovskyy State University  
them. TH Shevchenko  
g Tiraspol*

УДК 370.115

**К ВОПРОСУ О СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ**

*Нагорнова Анна Юрьевна,*

*кандидат педагогических наук, доцент, Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти*

*Макарова Татьяна Александровна,*

*кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск*

*Аннотация.* В статье рассматриваются актуальные вопросы социокультурной реабилитации инвалидов в современном российском обществе. Характеризуются основные психофизические отклонения в становлении личности инвалида и подчеркивается важность подбора индивидуальной программы реабилитации для каждого инвалида в соответствии со степенью имеющихся у него нарушений.

*Ключевые слова:* инвалид, социокультурная реабилитация, культурно-досуговая деятельность.

*Abstract.* The article deals with topical issues of socio-cultural rehabilitation of invalids in modern Russian society. Characterized basic psychophysical deviations in the development of lich-nosti disability and highlights the importance of the selection of individual rehabilitation programs for each disabled person in accordance with the degree of its existing violations.

*Index terms:* disabled, social and cultural rehabilitation, cultural and recreational activities.

Интерес к развлечениям присущ любому человеку независимо от его возраста, образования, социального положения. Различия наблюдаются лишь в предпочтениях по отношению к развлечениям в зависимости от их характера и содержания. Так, у инвалидов как людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности неизменным интересом пользуются разного рода зрелища - художественные, спортивные, игровые. Среди художественных предпочтение отдается эстрадным концертам, выступлениям сатириков и юмористов, приключенческим и детективным фильмам, шествиям и т.п.

Особое место принадлежит спортивным зрелищам, а среди них - игровым видам спорта. Объясняется это тем, что они позволяют инвалиду удовлетворить потребность в сопереживании. Феномен «болельщика» заключается в том, что восприятие спортивных зрелищ соревновательного типа содержит поток необычных и сильных раздражителей, которые усиливаются за счет групповых эмоций. Впечатления, получаемые от восприятия спортивно-игровых зрелищ, ценны для инвалида не только тем, что удовлетворяют его интерес в сопереживании и эмоциональной разрядке, а и тем, что они сохраняются долгое время, и воспоминания о них возрождают пережитое удовольствие. Аналогичная ситуация наблюдается и