

освоение тьюторства, появляются новые инструменты, какие-то совершенствуются и применяются, какие-то становятся ненужными.

Главное верить и помогать – это самое необходимое в работе тьютора.

Список литературы

1. Газман О. С. Педагогическая поддержка детей в образовании как инновационная проблема. - // Новые ценности образования, Вып. 3. Москва, 1995.
2. Третьякова Н. В. Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здоровьесберегающей деятельности / под науч. ред. В. А. Федорова. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 186 с.
3. Юсфин С.М. Потенциал педагогической поддержки как основы субъект-субъектного взаимодействия в образовательном пространстве. - Социальное партнёрство: педагогическая поддержка субъектов образования. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции, 20–21 июня 2014 г., Москва / Под ред. Н.В.Касициной. – М.: Пробел-2000, 2014. – 432 с. ISBN 978-5-98604-454–5.

МОТИВАЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Юсупова Р.А.

Стерлитамакский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Башкирский государственный университет», г. Стерлитамак, Россия

Впервые слово «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье "Четыре принципа достаточной причины". Затем этот термин прочно вошел в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных.

В законодательной основе Российской Федерации физическая культура представлена как дисциплина и в то же время, как неотъемлемый элемент развития личностного потенциала. Физическая культура является общей частью профессиональной подготовки студентов, которая прививается в обязательном порядке на некоторую часть периода обучения. Значимость физической культуры и её подготовка проявляется через развитие у студента духовной культуры, психическое здоровье, а так же внешнее совершенство.

Для мотивации студента к данной культуре нужно максимально разнообразить занятия, например, процессом включения в программу ВУЗов игровые или

соревновательные методы, так же нетрадиционные виды физической культуры, для реализации в процессе каждому студенту собственные потребности в движении. Так же важную роль играет донесение до студентов информации, необходимых сведений о взаимосвязи занятий физической культурой, которая поможет сформировать необходимую потребность заниматься физической культурой на протяжении всей последующей жизни и для осознания важности в дальнейшей профессиональной деятельности.

Тема статьи написана исходя из материалов многолетних исследований. Исследования были направлены на формирование и в дальнейшем закреплении мотивации студентов в физической культуре. В них применялись различные методы: за основой брался традиционный метод социально-педагогического исследования – теоретический анализ и данные литературы, педагогические эксперименты и наблюдения, обобщение педагогических опытов, а также применялись методы сугубо теоретических исследований- метод аналогии, сравнительный анализ, метод моделирования.

При наблюдении уровней закрепления мотивации студентов применялась методика самооценки интересов. Студенты составляли анонимную анкету, которая выявляла шкалу интересов к формам занятий физическим упражнениям и к самой физической культуре в целом. Так же применялись методики экспертных оценок интереса.

Итог применения выше перечисленных методов исследований помогли обосновать пути, методы и методики формирования у студентов мотивацию к физической культуре.

Смысловое значение формирования мотивации и занятий спортом в первую очередь связана с личностным значением таких занятий для каждого студента. На основах смысловых решений, студент выбирает мотивы занятий: учебно-познавательные, результативные, социально-значимые, процессуальные. В процессе реализации выбранных мотивов, студент ставит для себя особенные цели-результаты на пути их реализации. Процесс занятий сопровождается эмоциями-психическими состояниями, имеющие различные степени воздействия на студента, вызванными выполнением разнообразных упражнений, объяснением, демонстрированием, инвентарем, взаимоотношением между студентом и преподавателем. А так же эмоции возникают при осознании студентом характера мотивов, целей и субъективной возможности их реализации.

Мотивационная сфера студента замысловата и многогранна. В психологии её понимают как собственно мотивацию-это цели, эмоции, мотивы, смыслы занятий и надмотивационные установки-жизненные ценности, ориентации, направленность личности.

Интерес к физической культуре – это единый результат сложнейших процессов мотивационной сфера студентов. Тем не менее мотивация к занятиям физической культуры воспитывалась и не перестает развиваться, но эффект в становлении формирования мотивации и интереса всё-таки незначительный: лишь единицы из сотен студентов продолжают заниматься физической культурой самостоятельно. Из-за чего так происходит? Дело в том, что мотивация по отношению к студенту есть внутренняя и внешняя. Интерес возникает лишь на основе внутренней мотивации. Собственно она позволяет выдержать большие физические и нервно-эмоциональные напряжения. В итоге у него возникает чувство «ощущение потока». При данных условиях студент увлечённо выполняет упражнения, словно подталкиваемый силой невидимого потока. Данную ситуацию можно наблюдать на примере первоклассников за сюжетными и эмоциональными играми. Однако внутренняя мотивация возникает когда внешняя мотивация соответствует возможностям ребёнка-это такие возможности как задания, требования, нормативы, упражнения и т.п., когда он испытывает огромное вдохновение успеха при выполнении данных внешних требований. И всё же, на практике данная ситуация наблюдается далеко не всегда.

Не мало важную роль играют в формировании мотивации у студентов к физической культуре преподаватели. Преподаватель должен тонко ощущать грань между внутренней и внешней мотивацией. А так же и при воспитании мотивов благополучия, такие как стремление получить одобрение, похвалу от преподавателя, родителей и друзей.

Если говорить вкратце, то для того, чтобы помочь студенту реализовать свои цели, преподаватель должен помочь в следующем.

1. Поставить перед собой практические задачи, безошибочно сопоставить цели со своими возможностями.
2. Установить грани между сильной и слабой стороной, трудиться над самоанализом.
3. Определить четкие действия, которые можно совершить в настоящее время, дабы затем добиться поставленных перед собой целей.
4. Научиться понимать и определять, на сколько его желаемые действия приближают к цели.

Результаты наблюдения показали, что у студентов первое место занимает мотив совершенствования своего формы тела. Развитие этого мотива имеет свои особенности. У студентов мотив совершенствования своего тела ассоциируются с предпочитаемой в идеале фигурой, а так же здоровьем.

Довольно устойчив в предпочтениях студентов мотив укрепления здоровья. Например этими мотивами являются: «активный отдых», «не

употреблять алкоголь, сигареты а так же любые виды наркотиков», «общение с друзьями».

Наблюдения показывают, что для студентов приоритетным в занятиях физическими упражнениями являются мотивы достижения отличных спортивных результатов. Занятие спортом сопровождается поездки на соревнования в другие города и страны, возможностью попасть в сборную команду, улучшить свое материальное положение.

Тем не менее как убеждает нас практика, состояние здоровья студенческой молодежи не соответствует запросам на сегодняшний день. Это безусловно связано тем, что студенты имеют низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Данные статистики выявили, что большинство студентов имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а около 20% относятся довольно негативно к физической культуре. Основная масса студентов считают, что физическая культура оказывает положительные влияния на состояние здоровья, но противоречат своим утверждениям, занимаясь спортом от случая к случаю и объясняя это высокой степенью занятости и нехваткой времени.

В высших учебных заведениях занятия по физической культуре проводят по единой для всех студентов учебной программе на основах общей физической подготовки. Студент теряет интерес к дисциплине «Физическая культура», это объясняется тем, что учебная программа не предусматривает его индивидуальные возможности. В итоге снижается уровень посещаемости и эффективность занятий.

Таким образом, важнейшей целью занятий физической культурой, проводимые в учебных заведениях является формирование отдельной личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности в будущем.

Мотивация основывается на мотивах. Под данным определением понимаются конкретные стимулы, которые заставляют личность действовать, совершать определенные поступки. В качестве мотивов могут выступать, как правило, эмоции и стремления, идеалы и установки а так же интересы и потребности.

Процесс формирования мотивации к физической культуре и спортом не является одномоментным процессом, это сложный и многоступенчатый процесс, начиная от первых элементарных гигиенических навыков до методики физического воспитания, интенсивных занятий спортом и психофизиологических знаний.

Основа для достижения желаемых целей-это не только теоретические и практические занятия, лекции, беседы. В первую очередь это работа над собой и самодисциплина.

Список литературы

1. Лубышева Л.И Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. - 2012. №4.
2. Матковская, И. Роль мотива в достижении цели. // Учитель. – 2007. - №5. – С. 70-72.
3. Холодов Ж.К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. - М.: «Академия», 2010. – 480 с.
4. Скрипкин, И.Н. Формирование положительной мотивации к учебной деятельности на основе дифференциации образовательного процесса : научно-метод. изд. / И.П.Скрипкин. Липецк, 2010. – 243 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ФОРМИРОВАНИИ СТЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Ядрецов В.А., Ольховская Е.Б.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Организм человека подвержен влиянию внешних условий: климатических, социальных, психологических, экономических. Часто данные условия сталкивают нас со стрессовыми ситуациями. Мы попытались изучить влияние стресса на организм человека, возможные последствия и рассмотрели пути выхода из данного состояния, не причиняя вред здоровью.

Многими учеными стресс определяется как сильная неблагоприятная для организма психологическая и физиологическая реакция на воздействие экстремальных факторов, угрожающих благополучию человека. При развитии стресса определяющим моментом является психологическая оценка ситуации. Стресс может развиваться, как при наличии реальных признаков угрожающих факторов, так и при представлении возможной угрозы, на основе прошлого