

и фитнес залы, а интерес граждан к здоровью и физической культуре растет, так что последствия пандемии удастся преодолеть в кратчайшие сроки

Список литературы

1. Электронный ресурс: <https://minsport.gov.ru/press-centre/news/34846/>
2. Электронный ресурс: <https://epsi.eu/news/position-paper-on-the-impact-of-the-covid-19-crisis-on-the-sport-sector/>
3. Электронный ресурс: <https://www.aljazeera.com/sports/2020/9/20/coronavirus-what-sporting-events-are-affected-by-the-pandemic>
4. Электронный ресурс: <https://www.axios.com/coronavirus-virtual-sports-nascar-video-games-a25392ae-8ee6-4739-bdc3-2514b85562dd.html>

Лялин А.Е., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема посещаемости занятий прикладной физической культурой

Занятия физической культурой были актуальны на протяжении всего времени существования человечества. И для подготовки к военным действиям, и для игр, и для здоровья и поддержания физической формы. Но, к сожалению, чем быстрее развивается наука и современные технологии, тем меньше внимания уделяют физическому воспитанию и физической культуре отдельной отдельными категориями студентов. По ряду причин студенты начинают пропускать занятия физической культуры, искать пути обхода как официальные, так и неофициальные.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительно свободой студенческой жизнью, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всего общества. В

связи с этим, сегодня интересна проблема формирования положительно устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, являющаяся предпосылкой воспитания личности студента [1, 4].

К сожалению, актуальные вопросы, связанные с мотивацией студентов (в частности, с мотивацией посещаемости) к занятиям физической культурой, несмотря на попытки практического их решения, остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения. Хотя в физической культуре и спорте роль мотивационных, побудительных начал проявляется особо ярко. Отсутствие интереса к физической культуре у студентов является одной из причин снижения посещаемости. Студенты пропускают занятия по болезни, по многим другим причинам. Некоторые преподаватели не в силах заинтересовать студентов своим предметом из-за отсутствия современной материально-технической базы. Поэтому требуется пересмотреть основные системы средств и методов физического воспитания студентов и выделить новые, наиболее эффективные для современного периода [1, с. 125].

Для многих студентов младших курсов спорт и физическая культура являются только обязательной учебной дисциплиной в университете. Студенты-старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, проявлять бóльшую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом [1, 2, 3, 4]. Однако, спад посещаемости на 3-м курсе во всех учебных отделениях во многом объясняется тем, что стремление студенческой молодежи к самостоятельности в материальном отношении вынуждает их работать, пренебрегая занятиями физической культурой.

По мнению М.Я. Виленского, многие студенты не воспринимают физическое воспитание, как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера [2]. Конечно же, большинство

студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на организм, но занимаются от случая к случаю, объясняя это высокой степенью занятости и нехваткой времени. Однако возможной причиной может быть слабая внутренняя мотивация, несформированность потребности в систематических занятиях [3].

Таким образом, ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов, являются улучшение качества и содержания занятий по физической культуре, педагогические усилия по сближению субъективных желаний, занимающихся с объективными задачами физического воспитания. К этим факторам относятся, прежде всего, эффективность и целенаправленность занятий, приемлемая физическая нагрузка, требовательность преподавателя и индивидуальный подход к студенту, хорошая организация занятия, личность преподавателя, его заинтересованность в работе и отношение к занимающимся, динамичность, эмоциональность, новизна упражнений. А обеспеченность спортивным инвентарем, хорошее оборудование мест занятий, популярные лекции, физкультурно-массовые мероприятия играют для них большую роль в формировании интересов. Когда студенты видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от самой деятельности, переживают радость от познания нового – у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования.

Список литературы

1. Буканов В. Л. Оценка уровня мотивации, активности и самочувствия во время занятий физической культурой у студентов / В. Л. Буканов // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 3 – Том II. – С. 125–128.

2. Виленский М. Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М. Я. Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты: сб. науч. тр. – Москва – Харьков, 1990. – С. 44–47.

3. Ильин А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В.

Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.

4. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2008. – № 6 (10). – С. 140–144.

Малышева А.К., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Роль психологической подготовки спортсменов

Психологическая подготовка к соревнованиям направлена на формирование психологической готовности спортсмена. Основными составляющими этого душевного состояния является реализация всех способностей для достижения поставленной цели.

Как постановка соревновательных целей, так и уровень эмоционального возбуждения (напряжения) зависят от потребности спортсмена в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата. Кроме того, оба компонента состояния психической готовности зависят от того, насколько спортсмен оценивает свои шансы на достижение поставленной соревновательной цели [1].

Поскольку высокая субъективная оценка вероятности достижения цели важна для оптимального психического состояния, предполагаемая соревновательная цель должна быть реальной, хотя и труднодостижимой, но такой, чтобы спортсмен мог достичь на этой конкретной стадии своей готовности [2].

При этом следует учитывать, что психологическая подготовка к тому или иному соревнованию должна включать:

- определение цели;
- формирование образа мышления для достижения этой цели;