

культуры / Осадчая Л.А. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к юбилею Тамары Николаевны Шамало. 2020. С. 173–177. EDN: WBFBSM

2. Плотникова, Е.Ф., Формирование критического мышления студентов вуза в условиях командной формы организации обучения. / Плотникова Е.Ф., Сибгатуллина И.Ф., Щербаков В. С. // Автореферат – 2008. – EDN: QGQMQR

3. Плотникова, Н.Ф. Формирование умений критически мыслить и работать в команде при обучении студентов вуза / Плотникова Н.Ф., Шакирова Д.М.// Education Technology & Society 9(4) 2006. С. 306–314. ISSN:1436-4522

4. Плотникова, Н.Ф. Интеграция умений критически мыслить и работать в команде / Жаров И.А., Курцев С.Б. // Вестник Казанского государственного энергетического университета. 2009.

5. Чуб, Я.В. Технология учебного проектирования физкультурной деятельности в вузе / Я.В. Чуб // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2016. № 12 (142). С. 159–164

УДК 378.037

Волкова М.И., Сапегина Т.А.

Volkova M.I., Sapagina T.A.

Российский государственный

профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

t.sapagina54@yandex.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ВЗГЛЯДА НА ФИЗИЧЕСКУЮ
КУЛЬТУРУ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПО ЗДОРОВЬЮ**

**FORMATION OF A POSITIVE VIEW OF PHYSICAL CULTURE OF PEOPLE
WITH DISABILITIES**

Аннотация. В статье рассмотрены основные причины негативного отношения к физической культуре лиц с ограничениями по здоровью. Показаны эффективные методы формирования позитивного взгляда на физические упражнения. Формирование позитивного взгляда на физическую культуру у лиц с ограничениями по здоровью является актуальной и важной задачей, которая требует комплексного подхода и учета индивидуальных потребностей и возможностей каждого человека.

Ключевые слова: физическая культура, студенты с ограничениями по здоровью, мотивация.

Abstract. The article examines the main reasons for the negative attitude towards physical culture of people with health restrictions. Effective methods of forming a positive view of physical exercise are shown. The formation of a positive view of physical culture among people with disabilities is an urgent and important task that requires an integrated approach and consideration of the individual needs and capabilities of each person.

Keywords: physical education, students with disabilities, motivation.

Физическая культура является важным компонентом здорового образа жизни, который способствует укреплению физического и психологического

здоровья человека. Однако, у лиц с ограничениями по здоровью, таких как люди с ограниченной подвижностью, с инвалидностью или с хроническими заболеваниями, возможности для занятий физической культурой ограничены. Это может привести к негативному отношению к физической культуре и привести к ухудшению общего состояния здоровья.

Таким образом, проблема формирования позитивного взгляда на физическую культуру у лиц с ограничениями по здоровью становится все более актуальной. Необходимо находить эффективные методы, которые помогут данной категории людей увидеть в занятиях физической культурой не только ограничения, но и возможности для укрепления здоровья и улучшения качества жизни.

Цель данного исследования заключается в выявлении эффективных методов формирования позитивного взгляда на физическую культуру у лиц с ограничениями по здоровью. Для достижения этой цели необходимо рассмотреть основные причины негативного отношения к физической культуре и выявить методы, которые позволят изменить этот негативный взгляд на положительный.

Физическая культура – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление физического здоровья и поддержание физической формы человека. Она включает в себя различные виды физических упражнений, спортивные игры, танцы, занятия йогой, фитнесом и другие формы физической активности [1].

Люди с ограничениями по здоровью могут иметь различные виды ограничений, которые могут затруднять занятия физической культурой. Например, это могут быть ограничения в подвижности, вызванные травмами или инвалидностью, хронические заболевания, которые могут ухудшать общее состояние здоровья при физических нагрузках.

Одной из причин отрицательного отношения к физической культуре у лиц с ограничениями по здоровью может быть недостаточная информированность о доступных вариантах занятий. Многие люди могут не знать о том, что существуют специальные программы занятий, которые предназначены для людей с ограниченной подвижностью или с хроническими заболеваниями.

Еще одной причиной отрицательного отношения к физической культуре у лиц с ограничениями по здоровью может быть страх перед возможными осложнениями здоровья при занятиях. Люди могут опасаться того, что физические нагрузки могут ухудшить их состояние здоровья или привести к травмам.

Негативный опыт прошлых занятий также может стать причиной отрицательного отношения к физической культуре у лиц с ограничениями по здоровью. Например, если человек столкнулся с некачественными услугами тренера или был вынужден заниматься в условиях, не отвечающих его потребностям, это может привести к нежеланию заниматься физической культурой в будущем.

Важно отметить, что отрицательное отношение к физической культуре у лиц с ограничениями по здоровью может привести к ухудшению общего состояния здоровья. Поэтому необходимо находить эффективные методы формирования позитивного взгляда на физическую культуру для данной категории людей [2].

Цель нашего исследования заключалась в выявлении эффективных методов формирования позитивного взгляда на физическую культуру у лиц с

ограничениями по здоровью. Для этого был проведен опрос 100 человек с ограничениями по здоровью, в возрасте от 18 до 60 лет, которые регулярно занимаются физической культурой.

В ходе опроса были заданы участникам ряд вопросов, направленных на выявление причин их отрицательного или позитивного отношения к физической культуре, а также на выявление методов, которые помогают им формировать позитивный взгляд на занятия физической культурой.

Результаты исследования показали, что основными причинами отрицательного отношения к физической культуре у лиц с ограничениями по здоровью являются: ограниченная доступность специализированных программ занятий, страх перед возможными осложнениями здоровья и негативный опыт прошлых занятий.

Однако, большинство участников опроса выразили позитивное отношение к занятиям физической культурой и отметили, что это помогает им улучшать свое здоровье и настроение. Ключевыми методами, которые помогают им формировать позитивный взгляд на занятия физической культурой, являются: наличие квалифицированных тренеров, индивидуальный подход к занятиям, возможность заниматься в комфортных условиях и наличие мотивации для занятий.

Таким образом, исследование позволило выявить основные причины отрицательного и позитивного отношения к физической культуре у лиц с ограничениями по здоровью, а также ключевые методы, которые помогают формировать позитивный взгляд на занятия физической культурой. Эти результаты могут быть использованы для разработки более эффективных программ занятий, которые будут соответствовать потребностям данной категории людей.

Анализ результатов нашего исследования позволяет сделать следующие выводы.

1. Ограниченная доступность специализированных программ занятий является одной из основных причин отрицательного отношения к физической культуре у лиц с ограничениями по здоровью. Это указывает на необходимость создания большего количества программ занятий, которые будут соответствовать потребностям данной категории людей.

2. Страх перед возможными осложнениями здоровья при занятиях физической культурой также является важной причиной отрицательного отношения к физической культуре. Для преодоления этого страха необходимо создавать условия для занятий физической культурой, которые будут соответствовать индивидуальным потребностям и возможностям каждого человека.

3. Негативный опыт прошлых занятий является еще одной причиной отрицательного отношения к физической культуре. Для преодоления этого необходимо обеспечивать высокое качество услуг, предоставляемых тренерами и специалистами в сфере физической культуры.

4. Наличие квалифицированных тренеров, индивидуальный подход к занятиям, возможность заниматься в комфортных условиях и наличие мотивации для занятий являются ключевыми методами, которые помогают формировать позитивный взгляд на занятия физической культурой.

Таким образом, исследование позволило выявить важные причины отрицательного отношения к физической культуре у лиц с ограничениями по здоровью, а также ключевые методы, которые помогают формировать позитивный взгляд на занятия физической культурой. Основываясь на этих выводах, можно рекомендовать разработку специализированных программ занятий, которые будут соответствовать потребностям данной категории людей и обеспечивать индивидуальный подход к занятиям. Также важно обеспечивать высокое качество услуг, предоставляемых тренерами и специалистами в сфере физической культуры, а также создавать условия для занятий, которые будут комфортными и мотивирующими для всех участников [3].

На основании полученных результатов и анализа их значимости для формирования позитивного взгляда на физическую культуру у лиц с ограничениями по здоровью, можно предложить следующие рекомендации.

1. Разработать специализированные программы занятий, которые будут соответствовать потребностям данной категории людей и обеспечивать индивидуальный подход к занятиям. Эти программы должны быть доступны в различных местах и обеспечивать возможность занятий в комфортных условиях.

2. Обеспечить высокое качество услуг, предоставляемых тренерами и специалистами в сфере физической культуры. Для этого необходимо проводить регулярное обучение тренеров и специалистов, а также создавать условия для повышения квалификации.

3. Обеспечить возможность занятий физической культурой в безопасных условиях. Для этого необходимо обеспечить доступность специальных упражнений, которые помогут снизить риск травм и осложнений здоровья.

4. Повысить мотивацию для занятий физической культурой. Для этого необходимо разработать систему поощрений и мотивации, которая будет стимулировать участников занятий к достижению целей и улучшению своего здоровья.

5. Расширить доступность специализированных программ занятий, в том числе через использование онлайн-платформ, которые обеспечивают возможность занятий дистанционно.

6. Проводить регулярную работу по информированию и пропаганде здорового образа жизни, в том числе и физической культуры, среди лиц с ограничениями по здоровью.

Рекомендации, предложенные выше, могут быть использованы для создания эффективных программ занятий физической культурой, которые будут соответствовать потребностям данной категории людей и помогут им формировать позитивный взгляд на занятия физической культурой.

В заключении можно выделить несколько общих выводов о значимости формирования позитивного взгляда на физическую культуру для лиц с ограничениями по здоровью:

1. Физическая культура является важным элементом здорового образа жизни, который необходим для поддержания физического и психологического благополучия человека.

2. Лица с ограничениями по здоровью имеют свои особенности и потребности, которые необходимо учитывать при формировании программ занятий физической культурой.

3. Позитивный взгляд на занятия физической культурой помогает улучшить качество жизни лиц с ограничениями по здоровью, повысить их самооценку и самоуважение, а также улучшить отношения социальной среды [4].

4. Для формирования позитивного взгляда на занятия физической культурой необходимо обеспечить доступность специализированных программ занятий, высокое качество услуг, безопасные условия и мотивацию для занятий.

5. Формирование позитивного взгляда на физическую культуру у лиц с ограничениями по здоровью является важной задачей для общества, которая позволит улучшить качество жизни данной категории людей и повысить их вклад в развитие общества.

Таким образом, формирование позитивного взгляда на физическую культуру у лиц с ограничениями по здоровью является актуальной и важной задачей, которая требует комплексного подхода и учета индивидуальных потребностей и возможностей каждого человека. Создание специализированных программ занятий, обеспечение высокого качества услуг, безопасных условий и мотивации для занятий являются основными методами, которые помогают формировать позитивный взгляд на занятия физической культурой у лиц с ограничениями по здоровью.

Библиографический список:

1. *Инклюзивное образование: учебное пособие / под ред. О.Ю. Чеботаревой.* – М.: Феникс. 2018. 416 с. Текст: непосредственный.

2. *Ковалева, Е.А.* Физическая культура и спорт для детей с особыми потребностями: учебное пособие. М.: ТЦ Сфера. 2019. 208 с. Текст: непосредственный.

3. *Макарова, В.И.* Психологические аспекты занятий физическими упражнениями для инвалидов: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт. 2015. 192 с. Текст: непосредственный.

4. *Шмидт, Г.Ф.* Инклюзивная физическая культура: педагогические основы и технологии: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт. 2017. 160 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.015.686

Воложанина Д.В.

Volozhanina D.V.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС),

г. Екатеринбург, Россия

Ural State Universitycommunications (UrGUPS),

Yekaterinburg

[*dvolozhanina2021@mail.ru*](mailto:dvolozhanina2021@mail.ru)

САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

SELF-CONTROL IN THE PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS