

творить чудеса. А это именно то, чего так часто ждут люди с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидностью.

Библиографический список:

1. Болдов, А. С. Гусев, К. Б. Илькевич. Специфика психологической подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры / А. С. Болдов, А. В. Гусев, К. Б. Илькевич, М. Р. Шакиров. Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №3 (193). С. 555-559. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-psihologicheskoy-podgotovki-buduschih-spetsialistov-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury>

2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. 2-е изд. Москва: Советский спорт, 2004. 240 с. Текст: непосредственный.

3. Карпов, В. Ю. Формирование компетентности специалиста на основе инновационных подходов к преподаванию учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» / В. Ю. Карпов, Н. М. Лапина, Е. Д. Бакулина. Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 121-126.

4. Суровицкая, Ю. Ю. Особенности подготовки будущих учителей физической культуры для работы в условиях инклюзивной среды / Ю. Ю. Суровицкая, В. В. Венгловский. Текст: электронный // НИР/S&R. 2020. № S4.2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-buduschih-uchiteley-fizicheskoy-kultury-dlya-raboty-v-usloviyah-inklyuzivnoy-sredy>

5. Шакиров, М. Р. Разработка критериев профессиональной готовности будущих специалистов в области специальной педагогики и психологии к организации двигательной рекреации детей с ограниченными возможностями здоровья / М. Р. Шакиров, С. А. Гониянц, О. В. Ильчева и др. Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 505-509.

6. Шакиров, М. Р. Специфика психологической подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры / М. Р. Шакиров, А. С. Болдов, А. В. Гусев, К. Б. Илькевич. Текст: непосредственный // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №3 (193). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-psihologicheskoy-podgotovki-buduschih-spetsialistov-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury>

Кондабаева В.В., Кетриш Е.В.

*Российский государственный профессионально – педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. Представлено исследование, затрагивающее важность физических упражнений, а также мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студенты.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью общей культуры современного общества, представляют собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения.

Занятия физической культурой и спортом — это не только физическое здоровье и физическое совершенствование человека, но и весь комплекс воспитательного, оздоровительного, профилактического воздействий, способствующих индивидуально-личностной ориентации жизнедеятельности человека. Отношение человека к собственному здоровью является показателем его культуры. Оно формируется в процессе обучения и воспитания человека, начиная с детских лет, а также в ходе его самообразования и самовоспитания [5].

Для физического развития школьников существуют различные секции, детские спортивные школы, также обязательным является посещение уроков физической культуры, так как урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На них формируется именно физическая культура личности.

К сожалению, по закону детские спортивные школы могут обучать лишь до 18 лет, дальше обучаются лишь профессиональные спортсмены, которые состоят в сборном области или страны по тому или иному виду спорта. Те обучающиеся, кто не был заинтересован в физической культуре изначально и уже к старшим классам посещаемость занятий по физической культуре значительно снижается.

После 18 лет также есть возможность заниматься физической культурой и спортом, но уже на платной основе. Это могут быть различные фитнес-центры, а также дополнительные платные группы в спортивной школе, где на обучение принимается взрослое население.

Конечно, не у всех есть возможность заниматься физической культурой платно. И хоть есть возможности для бесплатного занятия спортом – спортивные площадки work-out, беговые дорожки в парках, различные тренажеры, которые можно приобрести для домашнего пользования, а также тысячи программ тренировок, с видео, звуковыми эффектами, большое количество различных спортивных блогеров, которые проводят тренировки онлайн бесплатно, но все же, уровень мотивации часто падает и, как итог, взрослое поколение, которое не было заинтересовано в физической культуре, спорте, а также в физических упражнениях в раннем возрасте, так и не будет заинтересовано в этом дальше, что приводит к снижению уровня физической активности взрослого населения, начиная уже с самого раннего взрослого возраста – со студентов [4].

Во всех ВУЗах дисциплина «Прикладная физическая культура» является обязательной на протяжении первых 3 курсов, в профессионально-направленных спортивных ВУЗах студенты так или иначе занимаются физической культурой на протяжении всего обучения.

В ВУЗе, где, в основном, внимание направлено на изучение предметов по специальности, физкультура, если это не основной предмет специальности, кажется чем-то проходным и будто бы необязательным, на первый взгляд, поэтому, к

сожалению, процент студентов, посещающих физическую культуру, уже ко второму году обучения значительно снижается [3].

Физическая культура в высших учебных заведениях является средством становления будущих специалистов и профессионалов. Обычно студенты, занимающиеся физической культурой или спортом, отличаются лидерскими качествами, коммуникабельностью и общительностью. Такие студенты более активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность и главное, повышается уровень здоровья.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. Спорт и физическая культура — это не только здоровый образ жизни — это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности [1].

Обучаясь в ВУЗе, большинство студентов не могут представить, что именно будет от них требоваться в их будущей профессиональной деятельности и даже на практике, которая обязательна для каждой специальности, студенты не могут в полной мере оценить, что именно они будут делать, и какие ресурсы нужно будет затратить на выполнение той или иной работы. На что бы ни была направлена профессиональная деятельность человека, где бы он не работал, в первую очередь, человек тратит свои физические ресурсы, а значит, для продуктивной деятельности действительно важно быть подготовленным в физическом плане. В этом как раз и может помочь физическая культура, которая совсем не случайно включена в учебные планы всех вузов. Но, к сожалению, студенты часто пренебрегают физической культурой, что в дальнейшем может приводить к профессиональным травмам, утомлению, а также часто снижает продуктивность работы [2].

Для того чтобы заниматься тем или иным делом, всегда нужна мотивация. Особенно это важно в тех делах, которые должны иметь систематический характер.

Мотивация — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [7].

Из определения слова мотивация можно понять, что чтобы она появилась, у человека должна появиться потребность в том или ином действии, в частности потребность к занятиям физической культурой, чтобы в дальнейшем была мотивация заниматься физической культурой систематически.

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.

Мотивационными основами является - потребность в движении, в физическом совершенствовании, необходимости в сохранении и укреплении своего здоровья. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой нужно поднять интерес, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения работоспособности физической и умственной. Мотивация к занятиям физической культуры подразделяется на: частную, к которой относят желание заниматься любимым видом спорта и общую – это желание заниматься спортом вообще. Однако с каждым годом становится все больше студентов, которые не удовлетворены занятиями физической культурой и спортом [8].

Для повышения мотивации изучаются методы, которые становятся процессом формирования активной заинтересованности студентов вузов. При внутренней мотивации важно, чтобы студенты испытывали удовлетворение от процесса занятий физической культуры, это зависит от предпочтений студентов.

Почему мотивация заниматься отсутствует среди большинства студентов? Прежде всего, это недооценка дисциплины самими учащимися, так и принижение данного предмета в учебном заведении другими кафедрами [6].

Исследователи говорят о том, что вышеперечисленные факторы приводят к тому, что около 60 процентов выпускников не готовы работать с максимальной отдачей, как этого требуют работодатели, которым необходимы высококвалифицированные специалисты, способные быстро приспособиться к новым условиям труда и готовые справиться с большим количеством задач.

К сожалению, не все вольны заставить себя заниматься физическими нагрузками, но каждый должен понять важность этой дисциплины и преодолеть этот сложный путь.

Нами выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательные-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, учебные и психолого-значимые.

1. Оздоровительный и двигательно-деятельностный. Самой сильной мотивацией для студентов является сохранить и укрепить здоровье, оказывая благоприятные физические упражнения на организм и улучшая физическое состояние.

2. Соревновательно-конкурентный. Принимать участие в соревнованиях.

3. Творческий. Развитие творческой личности.

4. Эстетический. Улучшение своего внешнего вида, пластичности и произведение на себя внимания.

5. Коммуникативный. Общение с преподавателями и со сверстниками, в основе спортивных интересов и во время занятий.

6. Воспитательный и познавательный-развивающий. Познавать себя и организм, улучшать свои качества и достигать высоких результатов.

7. Психолого-значимый. Повышение уверенности в себе, снятие стрессов и получения удовольствия от физической активности.

8. Учебный. Получение зачета или экзамена.

Проанализировав виды мотивов, можно сказать, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно для начала разнообразить учебные и секционные занятия. Вести фитнес и различные виды аэробики - для девушек, а для юношей - силовые тренировки, спортивные игры и различные виды единоборства; занятия не должны проходить единообразно, для этого используют различные методы, такие как игровой и соревновательный метод. Также важно выполнить ряд задач.

- Ввести больше различных спортивных секций, начиная с игровых видов спорта и заканчивая силовыми.
- Обновить специальный инвентарь, которым можно будет заниматься.
- Внести разнообразие в план проведения занятий.
- Проводить занятия с использованием разнообразных методов обучения.
- Объяснять доступным образом, как нужно тренироваться самостоятельно.

Спорт и физическая культура действительно очень популярны среди молодежи. Сейчас большинство студентов хотят и любят заниматься физической культурой, поддерживая при этом свою физическую подготовку и здоровье, но важно понимать, что мотивация заниматься любым видом деятельности падает, когда нет условий для реализации желаний к занятию. У студентов высших учебных заведений, как правило, мало свободного времени. Чтобы свободное время было возможным распределить с пользой, например, заняться спортом, фитнесом, или просто выйти на прогулку с целью поддержания здоровья, важно поддерживать мотивацию студентов.

Библиографический список:

1. Буклова, Н.И. Физическая культура в системе высшего образования в условиях внедрения новых стандартов / Н.И Буклова, А.В. Джавахов, Д.Г. Гладких, А.Д. Кудря. Социально-экономические, психолого-педагогические, философские и правовые аспекты развития общества Сборник материалов всероссийского научно-практического круглого стола. 2016. С. 41-42. Текст: непосредственный.

2. Буклова, Н.И. Формирование физической культуры личности студента посредством педагогического мониторинга / Актуальные вопросы права и правоприменения электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 247-255. Текст: непосредственный.

3. Джавахов, А.В. Физическая культура в студенческой жизни молодежи / Б.С. Анисимов, А.В. Джавахов, Д.Г. Гладких, А.Д. Кудря. Социально-экономические, психолого-педагогические, философские и правовые аспекты развития общества Сборник материалов всероссийского научно-практического круглого стола. 2016. С. 47-49. Текст: непосредственный.

4. Козенко, Е.Ю. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента. Учебное пособие / Д.Г. Гладких, Е.Ю. Козенко, А.Д. Кудря, Л.И. Тимошенко, Т.И. Прокопенко. Ставрополь, 2017. С. 48-54 Текст: непосредственный.

5. Красс, А. Л. Физическая культура в современном обществе // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-sovremennom-obschestve> Текст: электронный.

6. Рогов, М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: диссертация доктора психологических наук. Казань: 1999. 349 с.

7. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. Москва: Педагогика, 1986. Т. 1. С. 33-48. Текст: непосредственный.

8. *Ценностно-мотивационные* ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сборник статей под редакцией профессора И.А. Зимней. Москва: Издательство «Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов», 2000. 88 с. Текст: непосредственный.

Коротких Е. Д., Андрюхина Т.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ

БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА

В КОЛЛЕКТИВЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. В данной статье описаны результаты исследования влияния конфликтов на достижение результатов в соревнованиях, продуктивность спортивного коллектива; рассмотрены методы формирования благоприятного микроклимата в спортивной команде.

Ключевые слова: конфликт, психологический климат, профилактика конфликтов, спортивная команда.

Психологическая подготовка является одним из видов подготовки спортсмена перед соревнованиями, а благоприятный психологический климат в коллективе является одним из важнейших факторов для достижения высоких результатов. Важна не только атмосфера в коллективе в целом, но и самоощущение каждого из его участников.

Тренеру необходимо активно участвовать в жизнедеятельности своих подопечных, чтобы вовремя корректировать их поведение, предотвращать или вовсе не допускать конфликтные ситуации. Важную роль играют взаимоотношения занимающихся друг с другом, спортсмен, которому не удалось завязать общение со сверстниками может стать объектом насмешек и травли, что несомненно приведет к конфликту. В условиях соревновательной деятельности создается конкуренция,