

не обойтись без медицинской поддержки, поскольку их организм не может восстановиться за короткое время без фармакологических методов.

3. Еще одной немаловажной проблемой является плохая подготовка спортсменов в образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования (секции, кружки и т.д.). Из-за отсутствия льгот, хорошего заработка многие перспективные спортсмены отказываются связывать свою жизнь со спортивной деятельностью.

4. Уровень профессиональной подготовки тренеров. Из-за отсутствия настоящих мастеров в сфере спорта у многих спортсменов очень малы шансы добиться хороших результатов, стать профессионалами.

Полагаем, что именно решение социально-экономических проблем позволит обеспечить качественную спортивную подготовку как спортсменам, так и обычным людям, что поспособствует повышению оздоровительного уровня граждан России в целом.

Библиографический список:

1. *Лубышева, Л. И.* Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., перераб. и доп. / Л. И. Лубышева. М.: Издат. центр «Академия», 2010. 272 с. Текст: непосредственный.
2. *Столяров, В.И.* Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ): монография / В. И. Столяров. Бишкек: Изд-во «Максат», 2015. 462 с. Текст: непосредственный.
3. *Спорт.* Большая российская энциклопедия - электронная версия (bigenc.ru) [/https://bigenc.ru/sport/text/4160410](https://bigenc.ru/sport/text/4160410) / (дата обращения: 18.11.2022) [Текст: электронный.](#)
4. *Бакулина, Я. С.,* Ведерников, А. В., Гусев А. А. Социально-экономические проблемы в области спорта и физической культуры системы вуза, пути решения и развития / Я. С. Бакулина, А. В. Ведерников, А. А. Гусев [/http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-ekonomicheskie-problemy-v-oblasti-sporta-i-fizicheskoy-kultury-sistemy-vuza-puti-resheniya-i-razvitiya#ixzz4dJeI3Tux/](http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-ekonomicheskie-problemy-v-oblasti-sporta-i-fizicheskoy-kultury-sistemy-vuza-puti-resheniya-i-razvitiya#ixzz4dJeI3Tux/) (дата обращения: 18.11.2022) Текст: электронный.

Мишнева С.Д., Симонова И.М., Шухарт Д.В.
*Уральский государственный университет
путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

УПРАВЛЕНИЕ АКТИВНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В статье рассматривается возможность применения тех средств и методов преподавания в вузе, которые вырабатывают у студентов активную позицию на занятиях по физической культуре в соответствии с типологией личности по Д.Н. Узнадзе, связанной с феноменом установки на мотивацию к учебно-профессиональной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, установка, динамическая личность, статичная личность, вариабельная личность, мотивационные мероприятия.

Время учебы в вузе совпадает со вторым периодом юности, или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт. Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах – целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой [3].

Известно, что факторами роста числа различных отклонений в состоянии растущего организма являются: гиподинамия, накопление отрицательных эмоций без последующей разрядки, низкая способность справляться с учебной нагрузкой, нерегулярность и компульсивность в питании, нарушение режима сна, равнодушное отношение студентов к своему здоровью [1].

Результаты ряда исследователей указывают на то, что в начале обучения у студентов сначала активизируются резервы организма, потом происходит их истощение, так как приспособление к комплексу новых факторов, характерных для высшей школы, сочетается с большим напряжением, а также нарушениями режима работы, отдыха, питания и особенно двигательной активности [2].

Выдающийся грузинский философ и психолог Дмитрий Николаевич Узнадзе, который открыл этот психологический феномен, утверждал, что наше поведение и вся психическая деятельность человека представляют собой явления вторичного происхождения. Поэтому он доказал, что установка - живая субстанция, которая диктует человеку свои правила, и действует она на правах автономии.

В связи с сознательно-бессознательным феноменом установки Д. Н. Узнадзе по-своему подходил к типологии личности. Ученый выделил три типа личности:

- 1) Динамическая - легко переключается с одной цели на другую;
- 2) Статическая - выбирает целесообразные виды деятельности лишь на основе значительных волевых усилий;
- 3) Вариабельная - не имеет достаточных волевых способностей для реализации цели [1].

Первый тип личности способен успешно чувствовать себя в режиме многозадачности, ко второму типу личности относятся люди усидчивые, готовые к однотипности, однообразию в деятельности, третий тип чрезмерно зависит от вдохновения.

Рекомендуем привязать мотивационные мероприятия по выработке у современных студентов активной учебной позиции в вузе. Под мотивационными мероприятиями на уроках физической культуры мы будем подразумевать такие приемы работы преподавателя, которые будут активизировать мотивационные состояния студентов, представленных стремлением, желанием, интересом, склонностью, намерением, вовлеченностью в процесс занятий физической культурой.

Для динамических личностей, ориентированных на легкую переключаемость целей, необходимо поставить несколько задач на урок, для статичных личностей с проблемой в переключаемости, но с установкой на постоянство действий – одну задачу на несколько занятий, для вариабельных личностей, отличающихся

летучестью, поверхностностью интересов, – одну задачу на урок, но с элементами творчества и импровизации.

Очевидно, что первый тип студентов будет ярко демонстрировать активную позицию и готовность к любому виду физической активности: сложных, легких, интересных, монотонных. На данной группе студентов можно отслеживать эффективность тех или иных форм проведения занятий. Данные студенты будут, так называемыми, спортивными универсалами и смогут сравнивать между собой свои результаты именно с точки зрения наполняемости разными упражнениями: бегом, приседаниями, прыжками, силовыми видами, гимнастикой.

Второй тип студентов будет предпочитать спокойные, уравновешенные и повторяющиеся из урока в урок упражнения. Данный тип студентов являются так называемыми спортивными экспертами.

Третий, наиболее сложный тип студентов, будет требовать от преподавателя физической культуры наиболее тщательной подготовки и трепетного отношения к каждой личности обучающегося, так как здесь соберутся студенты-креативщики, которых ошибочно считаются наиболее привередливыми и разборчивыми. Для этого педагогу понадобятся такие черты характера как выдержка и стрессоустойчивость.

В данной группе студентов желательно отслеживать эмоциональный отклик на каждое пройденное занятие в свободной форме: в виде фото- или видеорепортажа, в виде коллажа, спортивных заметок и пр. Данные студенты будут так называемыми спортивными импровизаторами.

Тренеру-преподавателю необходимо построить каждое занятие таким образом, чтобы каждому типу студентов было познавательно, интересно, эффективно и эмоционально окрашено каждое занятие. Такое креативное отношение к урокам даст дополнительную мотивацию таким «сложным» студентам, которые будут ходить на уроки с большим удовольствием. Так, Яна Франк при работе с ресурсным состоянием делает ставку на комбинацию живой интерес + мотивация, состоящую, в свою очередь, из двух других комбинаций: 1) вдохновение + труд и 2) радость + понимание, так как по отдельности данные сочетания не работают: «Говорят, что интерес и мотивация – неразлучные близнецы. Где один, там и другой. Мотивация просыпается там, где появился интерес. Интерес удерживается там, где к нему подключается мотивация» [2].

Вывод. Таким образом, используя дифференцированный подход, основанный на феномене установки, преподаватель имеет дополнительную возможность адаптировать занятия по физической культуре к новым реалиям. Особенно если помнить о том, что благополучное физическое развитие человека оптимальным образом дополняет развитие умственное, которое так необходимо для студентов в период обучения в вузе. Еще П. Ф. Лесгафт в своих трудах отмечал, что «особое внимание следует уделить связи умственной деятельности с физической. Чередование интеллектуальных и физических усилий благоприятно влияет на здоровье, вследствие чего повышается интенсивность и качество умственной деятельности» [1].

Библиографический список:

1. *Мишнева, С.Д.* Подготовка студентов УрГУПС к социально-профессиональной деятельности будущих железнодорожников / С.Д. Мишнева, В.Р. Абуткина // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 358 – 360. Текст: непосредственный.
2. *Симонова, И.М.* Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / И.М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2022. С. 373–376. Текст: непосредственный.
3. *Таскин, Р.И.* Психофизическое здоровье человека, его формирование и сохранение в условиях современной жизни / Р.И. Таскин, И.М. Симонова, С.Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье – Проблемы валеологического и экологического образования человека. 2015. №26. С. 113-117. Текст: непосредственный.

Мосина Н. И., Бараковских К. Н.

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

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: Укрепление здоровья издревле было важно, еще Гиппократ, которого можно считать родоначальником профилактического направления здорового образа жизни, рекомендовал: «Сообразно с возрастом, временем года, привычкой, страной, местностью, телосложением должно устраивать и образ жизни так, чтобы мы могли противостоять наступающим и жарам, и холодам, ибо только таким образом достигается наилучшее здоровье». В наше время здоровьесбережение очень важно, и заботиться о нем следует с детства. В образовательном учреждении педагог - главный человек, заботящийся о здоровье юного поколения.

Ключевые слова: здоровьесбережение, образовательное учреждение, школа, обучающиеся, здоровье.

Дети и подростки часто сталкиваются с проблемами со здоровьем, что в будущем может повлечь за собой серьезные заболевания. Такие проблемы могут вытекать из того, что не у всех есть возможность получить качественные услуги, кто-то страдает от изменения климатических и ухудшения экологических условий, от нервно-психических расстройств, а также от злоупотребления алкоголем и наркотических веществ.

В течение всего периода обучения школьники живут в недостатке времени, из-за большого объема постоянно дополняющейся информации в образовательной программе, что увеличивает количество уроков. Так же негативно сказывается ЕГЭ, поскольку большое количество старшеклассников дополнительно посещает репетиторов после уроков, для успешной подготовки к экзаменам. В результате этого школьники лишаются продолжительных прогулок на свежем воздухе, и