

его учебных материалов по тому или иному учебному предмету. Также в ходе корреляционного анализа было установлено, что на уровень успеваемости влияют коммуникативные мотивы. В процессе учёбы очень важно поддерживать общение с одноклассниками и педагогами, что позволит ученику в процессе коммуникативного взаимодействия получить помощь от педагога или одноклассников в случае возникновения некоторых трудностей в процессе усвоения учебного материала, либо при выполнении учебных заданий. Кроме того, коммуникативное взаимодействие способствует организации совместной деятельности учащихся, коллективных форм сотрудничества, что, бесспорно, делает эту деятельность более успешной. Корреляционный анализ помог выявить взаимосвязь успеваемости с мотивом «Позиция школьника». Данный мотив проявляется в том, что ученик очень гордится своим статусом школьника, и воспринимает этот статус очень серьёзно и ответственно. Такие учащиеся считают своей прямой обязанностью – хорошо учиться в школе, они всегда пытаются продемонстрировать эту ответственность, своему ближайшему окружению (одноклассникам, учителям, родителям). Как результат такого ответственного отношения к учебе – прилежное поведение и высокая успеваемость по учебным предметам. Также при помощи данного метода статистической обработки данных была выявлена взаимосвязь успеваемости и мотива достижения. Учащиеся с высокой мотивацией достижений стремятся достигнуть успеха в учёбе и имеют высокую успеваемость.

Заключение. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о необходимости развития у учащихся подросткового возраста таких мотивов как: познавательные, коммуникативные, достижения, «Позиция школьника». Проведённое исследование позволило раскрыть содержание психологических особенностей учебной мотивации, а также успешности учебной деятельности школьников в период их обучения и выявляет значимые составляющие этих процессов. Формирование учебной мотивации у подростков через создание учебных программ, методических рекомендаций – важная составляющая практической деятельности педагога-психолога в общеобразовательной школе.

Список использованной литературы:

1. Ахмадуллин, Ш.Т. Мотивация детей. Как мотивировать ребенка учиться / Ш.Т. Ахмадуллин, Д.Н. Шарафиева. – М.: Билингва, 2016. – 80 с.
2. Бадмаева, Н.Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей [Электронный ресурс] / Н.Ц. Бадмаева, М.В. Матюхина. – Режим доступа: <http://www.centernlp.ru/library/s55/nlp/badmaev.html>. – Дата доступа: 27.03.2020.
3. Безручко, Л.В. Развитие мыслительной деятельности на уроках русского языка / Л.В. Безручко // Начальная школа. – 2013. – №4. – С. 20–27.
4. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: Форум, 2012. – 278 с.

Колошкина В.А., Дварак Н.А. (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время невозможно не признать важнейшей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья, где ведущее место занимает физическая культура. В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствования

нию, укреплению здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Воспитание – целенаправленное формирование личности в целях подготовки её к участию в общественной и культурной жизни в соответствии с социокультурными нормативными моделями.

Цели воспитания – ожидаемые изменения в человеке, осуществленные под воздействием специально подготовленных и планомерно проведённых воспитательных акций и действий.

Физическая культура это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность – ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека [1].

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [2].

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Материал и методы. В ходе данной работы, был проведен социологический опрос среди студентов. Студенты должны были ответить на вопрос: «Вы спортивный человек?»

Ниже представлены варианты ответов, которые они должны были выбрать:

Нет, к сожалению.

Нет, спорт – это ерунда.

Да, я иногда посещаю бассейн, тренажёрный зал или стадион.

Да, я регулярно тренируюсь, обычно несколько раз в неделю, не прерываясь на значительное время.

Да, спорт – моя жизнь, стараюсь всё свободное время посвящать любимому делу.

Я серьёзный спортсмен, тренирующийся и выступающий на соревнованиях.

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

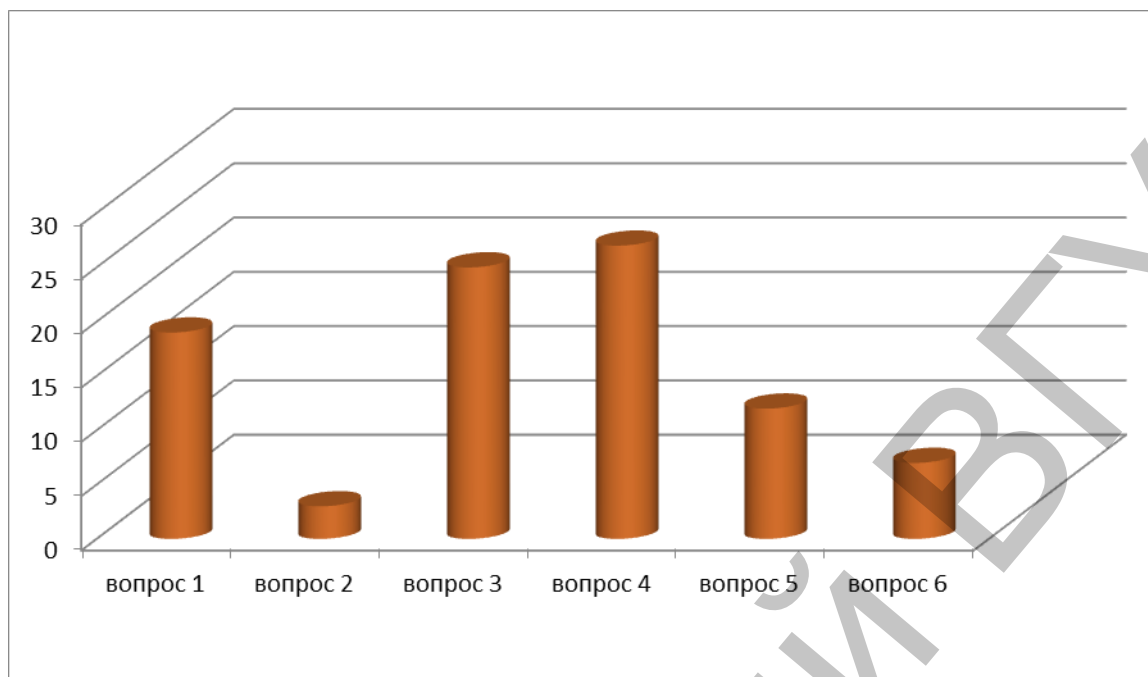


Рисунок 1 – Результаты опроса.

1. – 19%; 2. – 3%; 3. – 25%; 4. – 27%; 5. – 12%; 6. – 7%.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду).

Средства физического воспитания

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения.

Физическое упражнение – это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания.

Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

- как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений;
- при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещённость, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

Методы физического воспитания

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения предусматривает:
 - твёрдо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
 - создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Этот метод в физкультурно-спортивной практике имеет множество вариантов при общем, едином, целевом назначении: обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определённых физических качеств, способностей.

- игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми – футбол, волейбол и т.д.
- соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

- словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Спорт оказывает огромное влияние на физическое и духовное развитие человека. Более того, активные занятия спортом способствуют здоровому образу

жизни молодежи. Так, большинство студентов, занимающихся спортом, высказывают отрицательное отношение к наркотикам и к курению. Кроме того, молодые спортсмены изредка употребляют спиртные напитки. Именно поэтому во всех вузах страны целесообразно усилить пропаганду спортивного стиля, здорового образа жизни. К сожалению, в настоящее время не все студенты понимают значимость спортивного образа жизни. Исходя из этого, преподаватели физической культуры вузов на занятиях обязаны настойчиво разъяснять студентам теоретические положения здорового образа жизни и побуждать их включать основные его положения в повседневную жизнь [2].

За период обучения в вузе, где происходит становление личности будущего специалиста, у студентов формируется убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Исследование факторов здорового образа жизни показало, что динамика отношений к нему неуклонно ползет вниз; это снижение обусловлено изменениями в социальной среде и общем снижении уровня жизни.

Задачи спорта в физическом воспитании студента направлены на:

- преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладевать профессиональной деятельностью;
- подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности учащихся;
- содействовать повышению производительности труда работающих;
- способствовать ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду;
- создавать условия для активного отдыха трудящихся, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта.

Заключение. Таким образом, занятия спортом в процессе физического воспитания, позволяют решать задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания.

Спорт в физическом воспитании студента представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности человека к успешной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФИС, 1982. – 204 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
3. <http://lib.sportedu.ru> [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru/s55/nlp/badmaev.html>. – Дата доступа: 27.03.2020.