

Список использованной литературы:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов / В.И. Ильинич. – М: Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Метод. основы развития физич. качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общей ред. А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Воронин, Д.М. Модель инновационной здоровьесберегающей среды Государственного гуманитарно-технологического университета / Д.М. Воронин, Н.В. Привезенцева, А.В. Кузнецов // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. № 53-6. – С. 91–98.

Колошкина В.А., Дударева И.М. (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. В педагогической практике вуза занятия по физической культуре не способствуют формированию у студентов самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности, а также постоянно возрастает число молодых людей с хронической патологией различного рода в состоянии здоровья. Занятия физической культурой, организованные на основе выбора студентами вида спорта или спортивной деятельности, повышают мотивацию и более перспективны в плане самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья молодого поколения.

Физическая культура в вузе – это неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Проблема совершенствования средств и методов физического воспитания в вузах были посвящены работы многих исследователей. И все же их решение далеко от завершения. Разное отношение к занятиям физической культурой, разный уровень развития физических качеств у студентов приводит к необходимости большей индивидуализации процесса подготовки студентов. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов [1, с. 208].

Материал и методы. В психологии выделяют следующие группы мотивов, которые наиболее характерны для новичков в спорте: самосовершенствование (к данной группе относятся такие варианты мотивации как укрепление своего здоровья, сделать свое телосложение лучше, развить физические способности и волевые качества); самовыражение и самоутверждение (здесь выделяют стремление быть не хуже других, не уступать другим людям в физических показателях, во внешних данных, иметь привлекательный вид); установки, связанные с обществом (например, мода на занятие спортом, или желание сохранить семейные традиции, связанные со спортом; получение зачета по предмету физическая культура или оценку за урок физической культуры). К сожалению, в обществе и студенческой среде в частности еще нет осознанного понимания необходимости занятий физическими упражнениями, которые являются составной частью здорового образа жизни. С целью оценить ценностный потенциал физической культуры и спорта нами были поставлены задачи: выявить отношение студентов к занятиям физической культурой; определить социальную значимость физической культуры; наметить факторы, которые способствуют повышению интереса к физической культуре и спорту. Для решения поставленных задач были разработаны анкеты и проведено анонимное анкетирование студентов. Чтобы определить, какими мотивами руководствуются студенты, нужно предоставить им реальную возможность заниматься физкультурой по собственной инициативе и, если они продолжают занятия – это значит, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы.

При этом следует помнить, то что внутренняя мотивация студентов успешнее всего формируется на основе естественной потребности их в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации [2, с. 389]. Поэтому необходимо подбирать такие средства, методы и методики воспитания мотивации, которые бы при наличии внешней мотивации (обязательности посещения занятий и сдачи зачетов) формировали у студентов внутреннюю мотивацию занятий физической культурой. Все мотивы занятий физической культурой, могут быть как внешними, так и внутренними по отношению к студенту. Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям студента, то есть являются для него оптимальными (не очень трудными и не слишком легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию [3, с. 79]. Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у занимающихся чувства успеха, желание продолжать занятия физической культурой и спортом по собственной инициативе, то есть вызывает внутреннюю мотивацию и интерес к занятиям. Субъективная ответственность студента на реализацию мотивов возникает тогда, когда ему предоставляется свобода выбора вида спорта или системы физических упражнений.

Результаты и их обсуждение. Студенты отмечают, что чаще всего преподаватель использует на учебном занятии такие средства физического воспитания, как ОФП, спортивные игры и отдельные виды легкой атлетики. В то же время 26% студентов хотели бы заниматься аэробикой и фитнесом, 18% спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол), 16% атлетической гимнастикой, 10% – бокс, единоборства, 13% – теннисом, 17% – плаванием.

Активный интерес к занятиям физической культурой, как основа физической культуры личности, формируется на базе внутренних мотивов. Этот интерес в своем развитии превращается в новую, духовную потребность в физическом совершенствовании, на основе которой возникают мотивы и интересы. Интерес вызывает активность студентов и способствует формированию привычки к занятиям физическими упражнениями, гигиеническими и закалявающими процедурами, которая во многом определяет потребность в таких занятиях.

Анкетирование показало, что девушки 1-го курса выбирают те виды двигательной активности, в которых они могут реализовать свой потенциал. Интересно отметить, что суждения девушек о значении занятий физической культурой для человека в большей степени связаны с укреплением здоровья (87% ответов), совершенствованием телосложения (76%), развитием физических качеств (44%). То, что занятия физическими упражнениями способствуют снятию нервного напряжения и умственного утомления, подчеркнули 22% студентов, повышают работоспособность и улучшают функциональные возможности организма – по 16% соответственно. Юноши охарактеризовали нагрузку, получаемую на занятиях, таким образом: большинство считают нагрузку нормальной (54%), 18% первокурсников характеризуют нагрузку как высокую и 28% считают ее низкой. Нагрузка, определяемая при групповых занятиях, не соответствует индивидуальным возможностям занимающихся. Большинство студентов воспринимают учебную дисциплину «Физическая культура» как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда. Использование различных видов спорта, популярных систем физических упражнений может поддерживать их интерес к занятиям физической культурой.

Заключение. Результаты анкетирования показали, что студенты объективно оценивают уровень показателей своего здоровья, и некоторые из обучающихся оказались им не удовлетворены. Студенты, которые не занимаются физической культурой и спортом, ссылаются на нехватку свободного времени; многие готовы заниматься физической культурой в секциях по выбранному виду спорта и посещать самостоятельно физкультурные занятия. Занимающиеся положительно отзываются о физической культуре в их вузе, однако большинство студентов посещают эти занятия только ради зачета. Основываясь на результатах проведенного анкетирования, мы пришли к выводу о необходимости введения занятий физической культурой по выбранному виду спорта.

Таким образом, используя практические занятия по физической культуре, студенты получают удовольствие и огромную практическую пользу, непосредственно связанную с внешней и с внутренней мотивацией на занятиях по физической культуре. Чем лучше качество занятий, чем шире его социальная база, тем выше сознательность и культура студентов, включая культуру быта, поведения и потребления.

Список использованной литературы:

1. Новикова, А.О. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы / А.О. Новикова, А.М. Кузьмин // Филологические науки: вопросы теории и практики. – 2017. – №1 – 1 (67). – С. 206–209.
2. Слепченко, А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388–390.
3. Старков, С.В. Анализ подходов к сущности понятия «Мотивация» // Научно-методический журнал «Наука и образование: новое время». – 2016. – № 1. – С. 78–80.
4. Психология спорта / Под общ. ред. А.В. Родионова. – М.: ФиС, 1978. – 273 с.

Коробкова Т.В. (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,
канд. психол. наук, доцент)
Республики Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Введение. Стрессоустойчивость как компонент психического здоровья людей является условием социальной стабильности. Многочисленные школы и концепции обучения отражают непрерывный поиск и усилия, предпринимаемые педагогами и психологами по проблеме оптимизации обучения. Требования, предъявляемые процессом обучения, зачастую являются причиной острого и хронического стресса, который не только снижает результаты учебной деятельности, но и влияет на развитие и протекание когнитивных процессов, вызывает задержку в развитии ребенка, влияет на становление его как личности, на формирование его индивидуального стиля деятельности.

На сегодняшний день важное теоретическое и практическое значение имеет стрессоустойчивость, так как нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического и психологического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного подростка. Ведь подростковый возраст – период внутренних конфликтов с самим собой и другими, где частыми спутниками человека становятся смена настроения и непонимание себя. В отечественной психологии основы понимания закономерностей развития в подростковом возрасте заложены в работах Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейна, Г.А. Цукерман и др. [2] Анализом подростковой психологии и стрессоустойчивости занимались ученые А.И. Захаров, Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкий, В.Н. Мясищев, С.С. Либих, М.С. Лебединский, В.Е. Рожнов, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Г.А. Цукерман и другие [4]. Кроме того, общие и возрастные вопросы стрессоустойчивости освещали В.Н. Синицкий, Д.И. Фельдштейн, В.О. Лишин, А. Бек, М. Руттер, М. Селигман, Холмс, Раге [5]. Часто весь подростковый период трактуют как кризисный, как период «нормальной патологии», подчеркивая его бурное протекание, сложность и для самого подростка, и для общающихся с ним взрослых (например, Божович Л.И.) [2].

Как и у взрослых, стресс у детей является характерным и индивидуальным для каждого из них. Один ребенок может легко пронестись через дни учебы в школе безо всякого труда, получая высокие оценки без малейших усилий, а вот для другого соперничество в школе кажется настолько пугающим, что у него начинаются спазмы в животе и головные