

### **Список использованной литературы:**

1. Гитман, А.В. Нарушение взаимоотношений подростков со сверстниками как психолого-педагогическая проблема / А.В. Гитман, К.А. Мусаелян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 81–85.
2. Дубровина, Л.А. Стратегии поведения подростков в конфликтной ситуации / Л.А. Дубровина, П.И. Норихина // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей XXVIII Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Г.Ю. Гуляев – Пенза: Наука и просвещение, 2019. – С. 282–284.
3. Попова, Е.С. Проблема особенностей общения современных подростков со сверстниками / Е.С. Попова // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества. Сборник научных статей 2-й Всероссийской молодежной научной конференции. В 4-х томах. Том. 2. Гуманитарные науки Вокальное искусство / Отв. ред. А.А. Горохов – Курск: ЮЗГУ, 2021. – С. 187–189.

**Колошкина В.А.**

ВГАВМ, Республика Беларусь

г. Витебск

Старший преподаватель

koloshkinava@mail.ru

**Трущенко В.В.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

г. Витебск

Доцент

kfis1963@mail.ru

УДК 796011.3-057.87:37.037.1

### **ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ НА ПОЗИТИВНУЮ УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ**

В данной работе рассмотрены особенности позитивной установки на учебную деятельность с помощью средств физической культуры. Были систематизированы средства физической подготовки студентов, адекватные их учебным нагрузкам. Приведены формы двигательной активности студентов в соответствии с их учебными нагрузками.

Ключевые слова: двигательная деятельность; тренировки; физические нагрузки; физическое воспитание; физическая подготовка.

### **POSITIVE ATTITUDE FORMATION TOWARD EDUCATIONAL ACTIVITIES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN STUDENTS**

In this paper, the features of a positive attitude to educational activity with the help of physical culture are considered. The means of physical training of students adequate to their academic loads were systematized. The forms of students' motor activity are given in accordance with their academic loads.

Keywords: motor activity; training sessions; physical activity; physical education; physical training.

**Введение:** Современные студенты, обучаясь в высших учебных заведениях, постоянно сталкиваются с дистрессом, вследствие высокой учебной нагрузки. «Молодые люди, поступившие в вуз, оказываются в совершенно новой обстановке, у них меняется

ритм жизни. Плотный график учебы и необходимость усваивать возрастающий поток научно-технической информации вынуждает студентов меньше следить за своим здоровьем, меньше заниматься двигательной деятельностью, при этом требует от них большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил» [3]. Как писали Т.Ю. Морозова и М.А. Ступницкая, возникают различные противоречия, которые негативно сказываются на дальнейшей учебной деятельности. «Студенческий возраст (примерно от 16–17 до 22–23 лет) охватывает в основном юношеский период. Этим объясняется наличие многочисленных противоречий в поведении студентов» [1]. Чтобы современным студентам минимизировать возникшее состояние дискомфорта, необходимо создать определенные условия для эффективной учебной деятельности, при этом сохранив высокую работоспособность и умение преодолевать негативные нагрузки на организм. «Население индустриально развитых стран в недостаточной степени занимается различным физическим трудом, который обеспечивает необходимый минимум энергетических затрат. В связи с этим возникает угроза гипокинезии. Это в полной мере относится и к студентам, так как их двигательная активность при поступлении в вуз резко снижается вследствие повышения учебной нагрузки. Недостаточная двигательная активность ведет к снижению работоспособности, появлению утомляемости, ухудшению общего самочувствия» [2]. На первый план выходят регулярные и целесообразные занятия физической культурой. «Известно, что главная цель физической подготовки – разностороннее развитие человека, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья» [4].

**Материал и методы.** Проводя наблюдение и анализ учебной деятельности на занятиях по физической культуре мы исходили из понятий установки на деятельность и готовности к деятельности. В исследовании принимали участие студенты первого курса факультета ветеринарной медицины УО «Витебская ордена «Знак почета» государственная академия ветеринарной медицины» г. Витебска.

**Результаты и их обсуждение.** «Установка как целостная модификация субъекта фокусируется в каждый конкретный момент времени в зависимости от его индивидуальных особенностей и по существу определяет не только расположенность к началу действия, но и содержание всей деятельности. Установка – необходимое опосредствующее звено между действием внешней среды и психической деятельностью человека, между действительностью и психическими функциями» [5]. Установка может формироваться на неосознаваемом уровне, но главную роль играют осознаваемые, волевые компоненты. При правильной организации занятий по физической культуре у студентов возникает желание повышать свой физический и психический потенциал. Это связано с конкретной деятельностью, когда студент ставит себе цель добиться конкретных результатов, на что формируется соответствующая установка. Далее, у студента меняется образ жизни, режим дня становится стабильным, студент стремится больше заниматься двигательной деятельностью, следит за своим здоровьем, ведет здоровый образ жизни. Он более мобилизован, собран, сконцентрирован, повышается умственная работоспособность, что позитивно сказывается на учебной деятельности. Установка на конкретные действия тесно связана с их содержанием, они направлены на решение конкретных задач специальной подготовки. В практическом применении для повышения не только физической, но и умственной работоспособности, мы предлагаем использовать так называемую фитнес-подготовку по Джону Ханиборну (J. Honeybourne). Он разделил ее на группы, с помощью средств развивающие те качества, которые направлены на здоровье: «аэробная производительность», «сила и силовая выносливость», «гибкость и координационные способности». Эти средства распределены следующим образом:

1) силовые и скоростно-силовые упражнения с высокой интенсивностью и субъективной мощностью усилий;

2) циклические упражнения, требующие проявления выносливости при многократном выполнении;

3) координационные упражнения, проявляющиеся в условиях определенной программы движений;

4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях постоянно меняющихся режимов двигательной деятельности, ситуаций и форм действий» [6]. Подобного рода данные подтверждены нами в специальном обобщающем исследовании роли фитнес-тренировки. В ходе такого рода тренировки у студента вырабатывается уверенность в себе. У студентов, которые регулярно занимаются фитнес-тренировкой, подобная уверенность проявляется особенно выражено, это положительно влияет на результаты, а у студентов, которые не занимаются фитнес-тренировкой, зависимость обратная: уверенность в себе появляется после достижения положительных результатов такой специальной деятельностью. В этом мы видим своего рода защитную реакцию организма, направленную на предохранение от нежелательного расходования функционального потенциала студента. В то же время занятия физической культурой способствуют формированию установки на успешную учебную деятельность. Именно в этом случае успех, например, преодоление дистанции или взятие веса, подсознательно отождествляется с успехом выполнения учебного задания, например, проекта. Главное, что студент выполняет это задание с аналогичными установками на успех. Для студентов, которые занимаются физической культурой регулярно, установка на соответствующий результат является позитивным фактором учебной деятельности.

**Заключение.** В ходе исследования факторов формирования позитивной установки на учебную деятельность с помощью средств физической культуры, подтвердилось влияние такого рода установки на отношение студентов к организованной двигательной активности в виде специально направленных упражнений программы фитнес-тренировки, что приводит к адекватной физической подготовленности занимающихся. Следовательно можно сделать вывод что, состояние дискомфорта, которое может возникнуть у студентов вуза в ходе учебы, купируется активной двигательной деятельностью, основанной на программе фитнес-тренировки, при внедрении адекватных установок на точность как отдельного действия, так и деятельности в целом.

#### **Список использованной литературы:**

1. Морозова, Т.Ю. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов / Т.Ю. Морозова, М.А. Ступницкая // Образовательные технологии. – 2018. – № 2. – С. 117–143.

2. Родионова, И.А. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования / И.А. Родионова, В.И. Шалупин, В.В. Карпушин // Гуманитарные науки. – 2018. – № 1(41). – С. 57–63.

3. Родионова, И.А. Адаптация студентов I курса к обучению в техническом вузе средствами физической культуры / И.А. Родионова, В.И. Шалупин, А.С. Болдин // Физическая культура: учеб.-метод. пособие по изучению раздела дисциплины. – М.: ИД Академии Жуковского, 2018. – 36 с.

4. Спортивная психология: учеб. для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.

5. Узнадзе, Д.Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 459 с. 6. Honeybourne, J. Advanced physical education & sport / J. Honeybourne, M. Hill, H. Moors. – London: Stanley Thornes (Publishers) Ltd., 1996. – 286 p.