

с традиционными уроками физического воспитания. Внедрение инновационных фитнес-технологий также способствует укреплению социальной адаптации студентов. Групповые занятия оказывают антистрессовое воздействие, способствуют эмоциональной разрядке, формируют чувство принадлежности, повышают уверенность, уменьшают стрессовую нагрузку, что особенно важно в период обучения в учреждении высшего образования. Музыкальное сопровождение, игровые элементы, возможность социального взаимодействия создают положительный эмоциональный фон, что способствует формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

**Заключение.** Современная фитнес-индустрия обладает значительным потенциалом для студенческой молодёжи. Благодаря доступности и вариативности она может легко интегрироваться в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура». Для максимальной эффективности требуется системный подход: методическая подготовка преподавателей, адаптация программ под специфику студенческой аудитории и внедрение мотивационных механизмов. При таких условиях инновационные фитнес-программы становятся не только средством улучшения физического состояния, но и инструментом воспитания личностной активности, коммуникабельности и позитивного отношения к занятиям физической культурой. Их интеграция в образовательный процесс учреждений высшего образования будет способствовать не только развитию физических качеств, но и формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни.

1. Медведева, С. А. Современные физкультурно-оздоровительные технологии / С. А. Медведева, И. С. Кильмашкина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., 28 февр. 2018 г., Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург: РГППУ, 2018. – С. 479–483.

2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учеб. пособие / [А. Е. Подольяка и др.]; под общ. ред. З. С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2021. – 122 с.

3. Лучинович, Л. А. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс]: материалы междунар. науч.-практ. онлайн-конф. (Респ. Беларусь, Минск, 28 янв. 2021 г.) / БГУ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2021. – С. 139–143.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Слесарева А.Л.,**

*студентка 3 курса Липецкого государственного технического университета,  
г. Липецк, Российская Федерация*

*Научный руководитель – Трухачева Л.А., ст. преподаватель*

**Ключевые слова.** Мотивация, физическая культура, спортивная деятельность, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, самоопределение, психологические факторы.

**Keywords.** Motivation, physical culture, sports activity, intrinsic motivation, extrinsic motivation, self-determination, psychological factors.

Актуальность исследования психологических аспектов мотивации в сфере физической культуры и спорта обусловлена необходимостью решения проблемы низкой двигательной активности среди различных групп населения, особенно студенческой молодёжи. Недостаточная мотивация является ключевым барьером на пути формирования устойчивой потребности в систематических занятиях, несмотря на осознание их объективной пользы [1]. В связи с этим, углубленное изучение структуры, динамики и механизмов формирования мотивации позволяет разрабатывать более эффективные педагогические, психологические и организационные технологии, направленные на повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности. Целью данного теоретического исследования является комплексный анализ ведущих психологических факторов, типов мотивации и их детерминант, определяющих устойчивую вовлеченность в занятия физической культурой и спортом.

**Материал и методы.** Методологической основой исследования выступили основные постулаты теории самодетерминации (Э. Деси и Р. Райана) [2], которая предлагает многокомпонентную модель мотивации, расположенную в континууме от амотивации через различные формы внешней регуляции к внутренней мотивации. Также были использованы теоретические положения деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев) о смыслообразующей функции мотива [3]. Для достижения цели исследования был применен комплекс теоретических методов: анализ, синтез и систематизация научной литературы по проблеме; сравнительный анализ различных психологических школ и подходов к классификации мотивов; концептуальный анализ ключевых конструкторов.

**Результаты и их обсуждение.** Проведенный теоретический анализ позволил установить, что мотивационная сфера в физкультурно-спортивной деятельности представляет собой сложную, иерархически организованную и динамическую систему. Наиболее продуктивной для ее понимания является классификация, основанная на источнике побуждения к деятельности, выделяющая внутреннюю и внешнюю мотивацию.

Внутренняя мотивация обусловлена содержанием самой деятельности и связана с получением удовольствия от процесса ее выполнения. К ее проявлениям относятся: гедонистический компонент («мышечная радость», ощущение бодрости и тонуса); мотивация достижения и компетентности (удовлетворение от совершенствования техники, преодоления физических нагрузок и личного прогресса, переживание состояния «потока»); мотивация саморазвития (осознание личностного роста через физическое совершенство) [4]. Согласно исследованиям в русле теории самодетерминации, именно внутренняя мотивация является наиболее устойчивым предиктором длительной приверженности занятиям, так как порождается автономной саморегуляцией личности [2].

Внешняя мотивация, в свою очередь, направлена на достижение результатов, отделенных от процесса деятельности. Внешние мотивы могут быть дифференцированы по степени их интернализации (присвоения личностью):

1. Внешняя регуляция – поведение направлено на получение вознаграждения или избегание наказания (например, получение зачета по дисциплине «Физическая культура», материальное поощрение).

2. Интроецированная регуляция – мотивация, основанная на чувстве долга, вины или стремлении к самоутверждению («я должен тренироваться, чтобы не считать себя слабым»). Эта форма регуляции уже частично присвоена, но сопровождается внутренним давлением.

3. Идентифицированная регуляция – личность осознает и признает личную значимость деятельности («я занимаюсь, потому что считаю это важным для своего здоровья»). Это более автономная и эффективная форма внешней мотивации, близкая к внутренней [2, 5].

Ключевой задачей для педагогов, тренеров и организаторов физкультурно-спортивной работы является создание социального контекста, способствующего прогрессивной интернализации мотивации – преобразованию внешних регуляторов во внутренние. Фундаментом этого процесса, согласно теории самодетерминации, является удовлетворение трех базовых психологических потребностей:

Потребность в автономии – поддержка чувства инициативы и выбора (например, вариативность содержания занятий, учет мнения студентов).

Потребность в компетентности – создание оптимальных вызовов и предоставление позитивной, информативной обратной связи, фокусирующейся на усилиях и личном прогрессе, а не только на результате.

Потребность в связанности – формирование благоприятного психологического климата в группе, атмосферы поддержки и принятия со стороны тренера и коллег [2, 5].

Нарушение условий для удовлетворения этих потребностей (избыточный контроль, негативная критика, акцент на социальное сравнение) ведет к доминированию контролируемых форм мотивации (внешней и интроецированной) или к амотивации – состоянию отсутствия намерения действовать.

**Заключение.** Таким образом, мотивация к занятиям физической культурой и спортом является комплексным психологическим феноменом, определяемым взаимодействием внутренних и внешних факторов, степень автономности которых варьируется. Наиболее продуктивной стратегией для формирования устойчивой, саморегулируемой потребности в физической активности является целенаправленное создание среды, поддерживающей базовые психологические потребности личности в автономии, компетентности и связанности. Это позволяет катализировать процесс интернализации мотивов и развития внутренней мотивации. Перспективы дальнейших исследований видятся в эмпирической верификации эффективности конкретных психолого-педагогических технологий, основанных на выявленных закономерностях, и в разработке дифференцированных программ мотивационного сопровождения для различных контингентов занимающихся.

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2016. – 352 с.
2. Ryan, R.M. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness / R.M. Ryan, E.L. Deci. – New York : Guilford Press, 2017. – 756 p.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Смысл; Academia, 2004. – 352 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2019. – 288 с.
5. Осин, Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: диагностика и динамика в процессе обучения / Е.Н. Осин, А.Ю. Иванова, Д.В. Люсин // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25, № 5. – С. 51–64.
6. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учебник / А.М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2019. – 496 с.
7. Вишневский, В.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: мотивационные аспекты / В.А. Вишневский, О.Л. Жук // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 38–40.

## **ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

***Терешкова В.Д., Фомина Д.В.,***

*студентки 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Пальвинский Е.Ю., преподаватель*

**Ключевые слова.** Профессиональный спорт, правовое регулирование, спортсмен, спортивный клуб, профессиональный тренер, Закон «О физической культуре и спорте», трудовой договор, спортивное право.

**Keywords.** Professional sports, legal regulation, athlete, sports club, professional coach, Law on Physical Culture and Sports, employment contract, sports law.

Современное развитие профессионального спорта в Республике Беларусь сопровождается усложнением организационно-правовых механизмов, определяющих статус спортсменов, спортивных клубов и федераций. Переход спорта из преимущественно любительской сферы в область профессиональной деятельности требует четкого законодательного регулирования, способного обеспечить баланс интересов государства, спортивных организаций и участников спортивных соревнований. Актуальность исследования обусловлена тем, что профессиональный спорт является не только сферой массового интереса, но и важной частью экономики и социальной политики государства. Вопросы трудовых отношений спортсменов, договорных основ их деятельности и правового статуса клубов требуют системного и последовательного подхода в правовом регулировании. При этом действующее законодательство, в частности Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», содержит нормы, направленные на урегулирование данных вопросов, однако практика их применения демонстрирует необходимость научного анализа и возможного совершенствования правовых механизмов. Объектом исследования выступают общественные отношения, возникающие в процессе организации и осуществления профессиональной спортивной деятельности в Республике Беларусь. Предмет исследования – нормы законодательства, регулирующие профессиональный спорт, а также правоприменительная практика в данной сфере.