

самоконтроля записываются в дневник или изображаются графически, что позволяет контролировать и регулировать подбор средств, методов.

Для формирования и поддержания мотивации к занятиям физическими упражнениями коллективной и личностной направленности используется методика ситуации успеха (авансированный успех, оперативный успех, ситуационный успех, сиюминутный успех и т.д.). Суть – создавать ситуацию успеха у студентов, занимающихся физической культурой. Средства – выполнять упражнения в индивидуальном темпе, сравнивать только собственные результаты, заниматься «любимыми» физическими упражнениями, выбирать в качестве партнеров студентов с одинаковыми физическими показателями. Отказ от нормативов в физической подготовке. Акцент на коррекцию проблемных зон в телесности.

Таким образом, в работе представлены методики формирования мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой коллективной и личностной направленности. Данные методики направлены не столько на совершенствование двигательных действий и развитие физических качеств, а на формирование знаний, интересов, мотиваций, что способствует выработке у студентов потребности к физической нагрузке на основе сознательной и активной деятельности.

#### Список литературы

1. Волокитина, Т.А. Оздоровительная физическая культура в основе здорового образа жизни студента / Т.А. Волокитина, Л.М. Демьянова, С.В. Усенко // Инновационные системы образования. 2017. - С. 217-219.
2. Геворгян, Р.С. Актуальные вопросы мотивации студента к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Геворгян, Л.М. Демьянова // Студенческий вестник. 2018. -№ 8-1 (28). - С. 22-24.
3. Кутейников, В.А. Изучение формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов гуманитарного вуза / В.А. Кутейников // Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. 2016. С. 153-157.
4. Соколова, И.В. Анализ мотивации посещения занятий физической культурой студентами гуманитарного вуза / И.В. Соколова // Материалы Международного научного конгресса «Спорт и здоровье», 2003. - С. 134-135.

УДК 796.011.2:378

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Костюченко С., студент, Маховская А., студент,  
Лондаридзе В., студент, Шаравара Л.П., канд. мед. наук, доц.  
Запорожский государственный медицинский университет,  
г. Запорожье, Украина*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS' PHYSICAL TRAINING

*Kostyuchenko S., student, Makhovskaya A., student,  
Londaridze V., student, Sharavara L.P., cand. of med. sc., ass. prof.  
Zaporizhzhya State Medical University,  
Zaporizhzhya, Ukraine*

**Аннотация.** В статье отражены актуальные проблемы психологических особенностей физического воспитания студенческой молодежи в вузе. Работа содержит данные исследования о степени важности, удовлетворенности и необходимости для студентов медицинского университета занятиями физического воспитания в их жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, спорт.

**Abstract.** The article reflects the current problems of the psychological characteristics of students' physical education in higher education institutions. The work contains research data on the level of importance, satisfaction and the necessity of physical education for students of a medical university.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, sport.

**Relevance.** Students are considered as a specific group of the population, which has its own distinctions in lifestyle, moral values, behavioral standards, and motives. The matter of preserving and strengthening students' health is a complex and multifaceted problem and today it is one of the most alarming issues of the modern society [1–3].

**Purpose.** To study the psychological characteristics of physical education of Zaporizhzhya State Medical University students.

**Research results.** The article is based on the survey among the 2nd course students of ZSMU. The average age of the respondents was  $18 \pm 1,5$  years. Of them, 31,7 % are boys and 68,3% are girls.

The development of the psychological foundations of physical culture among students is unsatisfactory. To the question "Do you play sports in your free time?" only 31,5 % of boys and 24,4% of girls responded positively. There is no expressed interest in physical culture and sports: only every third student devotes their free time to physical activity. Mental development is impossible without the activation of not only mental processes but motor skills. Physical education classes provide the minimum load required for a young body. About 80% of respondents responded positively to the question "Do you attend PE classes?" When determining the reasons of negative attitude toward physical education lessons, the most trivial ones were - from lack of interest and bad simulators to excessive loads. This suggests that students concentrate on secondary things, distracted from the main one - sports as such.

An important psychological aspect of students' physical culture is that it should be aimed at raising the motor activity index. In fact, motor activity in the group of study is low. To the question "How many hours a day do you spend on sports?" More than a half of the respondents indicated 30 minutes, and only a small number – 15 % of boys and 2,4% of girls - indicated 2-3 hours. The rate of physical activity for an adult is 2 hours in the open air. 19% of girls provided a negative response.

The students' physical culture might increase with the help of morning exercises. However, the psychological aspect of this issue is that young people don't have any role model. Statistics confirm that the majority of young people do not know what "the morning exercise" is. To the question "Do you do exercises in the morning?" none of the respondents did answer "daily." About 10% gave a clear 'yes' response. The rest either denied or answered "sometimes."

Physical education and sport through the assimilation of new motor skills contribute to students' development. Their share in the general daily routine should be equal and even bigger in relation to classes and library work, spending time on the computer, etc. The survey shows that students are not ready to exercise regularly for 2-3 hours, as their age requires. Only 15% of boys and 10% of girls expressed such a desire. The opinions of the rest divided equally between 1 or 2 physical education classes per week.

The students' mental state in physical education classes leaves much to be desired. The question "What do you feel when you attend physical education classes?" caused diametrically opposite opinions - from exertion and indifference to high spirits. Only 36 % of boys and 7,3% of girls experience the joy of movement. This indicates a low level of physical culture development. The tendency to lead an active life does not have the value and joy of the person's own flexibility, dexterity, strength and health.

Speaking about additional sport activities, such as gym workout, only 20% of respondents affirmatively answered the question regarding attending one. More than 50% of boys and 48% of girls do not attend gyms at all. Only 5% of young men regularly seek to fill the lack of movement in the gym.

At the same time, students would like to increase their physical culture by non-standard methods, like using non-traditional technique in physical education classes (36,8 % boys, 26,8 % girls), field trips (26,3 % and 53,7%) and participation in sports competitions (26,3% boys). Approximately 10% of boys and 19% of girls opted for sports equipment update. Another psychological aspect is the omission of physical education classes. This does not include sick leaves. In general, 79% of boys and 59% of girls do not miss the classes without a valid reason. It is due to the high level of discipline, imparted by school years, and parental control.

**Conclusion:** Youth is the age of personal development and formation, the period of health skills establishment. A healthy lifestyle, achieved by sports, is

not common of even a half of the group of students involved in the study, and it is not a mandatory part of everyday life.

In order not to participate in physical culture, students find a lot of excuses, while the real reasons are different – psychological (notoriousness, lethargy, inability to get out of the situation, unwillingness to seem ridiculous, etc.).

The newness and diversity of physical education methods, the introduction of new sports, and the improvement of technical support for classes are to be equally recognized as motivating factors for doing sports. The data obtained can be used in order to improve the organization of students' physical education in the university and to form the need of physical activity among young people.

#### References

1. Горлова, С.Н. Мониторинг удовлетворенности студентов качеством обучения на кафедре физвоспитания технического вуза / С. Н. Горлова, Д. С. Толстых // Вестник Воронежского института МВД России. – 2012. – № 3. – С. 37–41.

2. Лопаева, Н. С. Проблемы здоровьесформирующего образования современного студенчества / Н. С. Лопаева // Научные исследования в образовании. – 2010. – № 4. – С. 56–60.

3. Федорова, Т. А. Концепция профилактики вредных привычек студентов средствами оздоровительной физической культуры / Т. А. Федорова, О. Л. Рыбникова // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – № 1. – С. 66–64.

УДК 613.83-07

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

*Кулакова В.О., студент, Иващенко Т.А., преподаватель  
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический  
университет», г. Майкоп, Россия*

### PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

*Kulakova V.O., student, Ivashchenko T.A., teacher  
Maikop State Technological University, Maikop, Russia*

**Аннотация.** В статье затрагиваются вопросы психологических аспектов физической культуры студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, студент, культура, воспитание.

**Abstract.** The article addresses the issues of psychological aspects of physical education of students.

**Keywords:** physical culture, health, student, culture, education.

**Актуальность.** Совершенствование психо-эмоциональной устойчивости подростков дает возможность в будущем моральной