

УДК 796.011.1

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Ст. преп. Гуров И.Б., ст. преп. Галлер В.Н.

*Витебский государственный технологический университет,
Витебская государственная академия ветеринарной медицины*

Современное общество нуждается в людях с высоким уровнем общего развития, с высоким уровнем профессионализма, инициативы и предприимчивости, творческих способностей. Это предполагает перестройку процесса обучения в целом и каждой из его сторон, в особенности мотивационной. Известно, что основной успешной учебной деятельностью любого студента является высокий уровень мотивации к данному виду деятельности. Важность решения проблемы мотивации учебной деятельности определяется тем, что мотивация учения является существенно необходимой для эффективного осуществления учебного процесса.

Осознание высокой значимости мотива учения для успешной учебы привело к формированию принципа мотивационного обеспечения учебного процесса. Определены факторы, способствующие формированию у студентов положительного мотива к учению: осознание ближайших и конечных целей обучения; осознание теоретической и практической значимости усваиваемых знаний; эмоциональная форма изложения учебного материала; профессиональная направленность учебной деятельности; наличие любознательности и «познавательного психологического климата» в учебной группе; активная вовлеченность студента в учебный процесс.

Мотивационная сфера характеризуется также целями и целевыми установками. Цель рассматривается как неотъемлемый компонент мотивации. Понятие цели – это опережение реальных событий действительности. Цель – не просто предполагаемый результат деятельности, а желаемый ее результат, то, к чему человек стремится, осуществляя деятельность. Осознавая цель, человек осознает образ желаемого будущего, а потому стремится к ее достижению и подчиняет ей свои действия. От цели, целеполагания и целеустремленности зависит, как человек осуществляет деятельность, какую позицию занимает, как выбирает соответствующие решения и способы поведения.

Таим образом, мотивационную сферу человека составляет совокупность потребностей, мотивов и целей, которая формируется и развивается в течение всей его жизни. Часть мотивационной сферы, которая формируется на определенном этапе жизни человека, называется мотивацией. Мотивация первоклассника, мотивация школьника, мотивация студента, мотивация работающего человека составляют только часть мотивационной сферы – ту, которая формируется на определенном этапе его жизни и связана с определенными целями его жизнедеятельности.

Смысл деятельности человека заключается не только в получении результата. Привлекать может деятельность сама по себе. Человеку может нравиться процесс выполнения деятельности (например, проявление физической и интеллектуальной активности). Подобно физической активности, умственная активность сама по себе приносит человеку удовольствие и является специфической потребностью. Когда субъекта побуждает сам процесс деятельности, а не его результат, то это свидетельствует о наличии процессуального компонента мотивации.

В последние годы проблемы физической культуры и спорта все чаще становятся объектом исследования специалистов в области гуманитарных дисциплин не только в России, но и за рубежом. Современные концепции здорового образа жизни опираются на теоретическое понятие здоровья, которое рассматривается как состояние оптимальной способности к эффективному выполнению задач, стоящих как перед личностью, так и перед обществом в целом, и тесно связано с необходимостью поддержания и повышения качества генофонда нации. В связи с этим на первый план выходит задача привития нашей молодежи стремления к принципам и навыкам здорового образа жизни, которая в значительной степени связана с уровнем культуры общества в целом.

Развитие информационных технологий, появление огромного количества компьютерных игр, замещение физического труда интеллектуальным приводят значительную часть молодежи к замене активной модели отдыха на пассивную, к снижению уровня двигательных умений, чему часто сопутствуют деформация процесса социализации и дезинтеграция молодежной среды. Большое внимание уделяется изучению социальной природы физической культуры и спорта, законов их возникновения, функционирования и развития, влияния физической культуры и спорта на формирование гармонично развитой личности, ее ценностных ориентаций, выделению потребностей, которые могут быть удовлетворены средствами физической культуры и спорта. Осознание ценности здоровья и высокий уровень его престижа как факторы жизнеспособности и адаптации человека к повседневным бытовым реалиям являются одним из основных компонентов обеспечения качества жизни.

Регулирование деятельности в сфере физкультуры и спорта рассматривается сегодня как особая функция общества и государства, а отрыв любых видов спорта от культуры влечет за собой угрозу психическому здоровью и побуждает человека к асоциальному поведению. Сегодня физическая культура интенсивно внедряется в научную организацию труда и в современные виды профессионально-прикладной подготовки, все больше осознается ее значимость в плане возможностей улучшения качества жизни за счет управления процессами самообеспечения жизнедеятельности как социального института и социальной сферы в системе культуры. В научно-методической литературе собрано уже немало данных о сущности

спортивной активности, побудительных мотивах занятий физическими упражнениями, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, повышении физических возможностей, во всестороннем развитии личности. Физическая культура возникла отнюдь не тогда, тогда появилась угроза гиподинамии, а в начале цивилизации, когда удовлетворение жизненных потребностей находилось в прямой зависимости от двигательной активности, ее значение определяется фактически самой сущностью культуры как средства и способа развития человеческих деятельностных сил и способностей.

Сочетание стремительности темпа жизни при одновременном отсутствии ориентации на приоритетность ценностей, влияющих на обеспечение здоровья, освобождает личность от необходимости постоянно осуществлять физические усилия и несет в себе искушение пассивного отдыха и неоправданного потребления. В этих условиях современный человек перестает адекватно реагировать на сигналы организма, вследствие чего все ярче начали проявляться негативные факторы «болезней цивилизации», «жизни одним днем», ориентированной на сиюминутные ценности, постоянного стресса, который углубляется нарастающей значимостью конкуренции за жизненный успех. Таким образом, здоровье сегодня рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как ее внутренний мир, так и все своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспект как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель, оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

УДК 7.092

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА МИРА

Студ. Захаренко М.В., к.п.н., доц. Коняхин М. В., ст.преп. Боровая В.А.

Гомельский государственный университет имени Фр. Скорины

Введение. Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты [1]. Без анализа возрастной динамики спортивных достижений атлетов элитного класса в настоящее время просто невозможно разработать научно-обоснованную методику многолетней подготовки спортсменов в легкой атлетике. Вместе с тем, попытки всестороннего изучения возрастной динамики спортивной результативности сильнейших современных толкателей ядрадо настоящего времени практически не предпринимались. И хотя, как видно из таблицы 1, рекорд Беларуси, как у мужчин, так и у женщин значительно уступает и европейскому и мировому рекордам, интерес к данному виду легкой атлетики для Беларуси понятен. В этом виде на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы есть призеры и победители и у мужчин и у женщин.

Таблица 1– Состояние рекордов в толкании ядра на открытых площадках

Толкание ядра	Рекорд Беларуси	Рекорд Европы	Мировой рекорд
Мужчины	22,10	23,06	23,12
Женщины	21,58	22,63	22,63

Цель исследования – анализ возрастной динамики спортивных достижений лучших толкателей ядра мира и определение оптимальных возрастных показателей достижения максимальных результатов в толкании ядра.

Результаты исследования.

Собранные данные возрастной динамики спортивных результатов 50 сильнейших толкателей ядра представлены на рисунке 1, где мы видим кривые, отображающие средний результат 50-ти лучших толкателей мира в определенном возрасте и возраст, когда ими был показан лучший результат.

Как видно из рисунка 1 на кривой «Лучший результат возраста» ведущих толкателей ядра, зона первых больших успехов приходится на 19-21 год. В этом возрасте спортсмены начинают показывать результаты в пределах 21 – близким к 22 метрам.

Начиная с 22-летнего возраста и до возраста 24 года, постепенно результат достигает своего наивысшего значения – рекорда мира (23,12). У толкателей ядра начинается возрастная зона оптимальных возможностей, которая длится до 37-летнего возраста (21,88). После относительного спада результатов в тридцативосьмилетнем возрасте (19,54) в возрасте 39, на наш взгляд, начинается вторая возрастная зона оптимальных возможностей (22,19). После нее результаты сильнейших толкателей начинают постепенной уменьшаться и к 44 годам достигают уровня 19,22 м.

На рисунке 2 отображена зависимость среднего результат определенного возраста от количества спортсменов данного возраста. Обращает на себя внимание тот факт, что чем старше возраст толкателей, тем меньшее количество результатов доступно для анализа. Это связано, на наш взгляд с тем, что в те далекие времена (а это 50 – 70 лет назад) не было возможности получать такие данные в средствах массовой информации, а тем более не было интернета.