

наличие оружия, опасность для вас и т. д.) добейте противника или скройтесь с места конфликта.

5 Спокойно взвесив все «за» и «против», обращайтесь за помощью к своим родственникам, друзьям, либо в правоохранительные органы.

И запомните — противник для вас всегда жертва. Даже если он сильнее или его больше.

УДК 796.011.3:378

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ст. преп. Мусатов А.Г., ст. преп. Ковалевский А.Б.

Витебский государственный технологический университет

Мотивация рассматривается как одно из важнейших условий, влияющих на эффективность различных видов деятельности, включая физическую активность в ее широком понимании. Вопросы мотивационно-ценностных отношений в деятельности и поведении являются популярным предметом анализа. В научных трудах дана характеристика потребностей, мотивов и целей личности, раскрываются механизмы их формирования в педагогической деятельности. Однако в многолетней учебной и профессиональной практике подготовки специалиста все еще недостаточно разработанным остается вопрос комплексного изучения основных видов деятельности студентов во взаимосвязи с физическим воспитанием. По-прежнему открытым остается вопрос о формировании мотивационно-ценностного отношения к дисциплине с учетом объективных и субъективных факторов развития молодого человека. На наш взгляд, решение проблемы возможно путем дифференциации обучения в целом и дифференцированного подхода к оценке физической подготовленности студентов в частности. Целью исследования стало научное обоснование эффективности индивидуализации оценки уровня физической подготовленности студентов с учетом особенностей антропометрических данных. Результаты исследования показали, что контингент обучающихся основной группы неоднороден по уровню физической подготовленности. Так, в контрольных упражнениях в беге на 100 м у мужчин 20,98 % тестируемых продемонстрировали низкий, 45,7 % — средний и 33,32 % — высокий уровень подготовленности. У женщин в этом виде упражнений более 50% тестируемых имеют низкий балл подготовленности, 27,2 % — средний и лишь 13 % получили высокий балл по результатам тестирования. Результаты по этому виду контрольных нормативов у мужчин женщин варьируют сопоставимо: коэффициент вариации составил 5 % и 6,3 % у мужчин и женщин соответственно.

Тестирование в беге на 1000 м (у мужчин) и 500 м (у женщин) также подтверждает тот факт, что студенты существенно различаются по уровню физического развития, а следовательно, и физической подготовленности. Результаты тестирования у мужчин распределились следующим образом: 65,9 % имеют низкий балл в данном упражнении, 25,6 % — средний и 8,5 % высокий уровень подготовленности. Анализ данных показал, что по данному нормативу показатели варьируют значительно, коэффициент вариации составил 10,6%. В аналогичном тесте на выносливость у женщин 64,6 % тестируемых получили средний балл, 25,5 % и 9,9 % учащихся продемонстрировали низкий и высокий уровень подготовленности соответственно. Степень варьирования результатов — 15,5 %. С целью анализа отношения студентов к сложившейся системе оценки физической подготовленности методом анкетирования изучались мотивы студентов 1–4 курсов к занятиям физической культурой, анализировалась физкультурно-спортивная деятельность занимающихся, выявлялись причины, препятствующие успешному

освоению студентами требований учебной программы вуза. В анкетах студентам предлагалось отметить факторы, побуждающие их к занятиям физической культурой, причины, этому препятствующие. Мотивами для 52,3 % всех опрошенных (юноши и девушки 1 курса) является дружеская солидарность, необходимость получить зачет по дисциплине. Около половины опрошенных (45,3 %) назвали неудовлетворенность результатами занятий, необъективную оценку своих достижений, физическую невозможность выполнить нормативные требования, субъективные факторы в качестве причин, препятствующих занятиям физической культурой. Значительная часть участвовавших в анкетировании (93,8 %) убеждена, что рост, масса тела, особенности конституции во многом определяют успешность в достижении результатов по дисциплине. Нас интересовал вопрос, считают ли студенты оправданным и необходимым дифференцированный подход к оценке физического развития и подготовленности, в целом к оценке успеваемости по «Физической культуре». Незначительная часть опрошенных посчитали, что зачетные требования должны быть для всех одинаковыми. Напротив, 77,3 % полагают, что такая дифференциация необходима. Причем, из перечня предложенных критериев дифференциации наиболее часто (71,9 %) студентами выбирались такие, как уровень физической подготовленности, особенности физического развития и потенциальные возможности организма, положительная динамика результатов достижений, даже если они не соответствуют нормативным требованиям. Около 72 % опрошенных считают важным посещаемость занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях, занятия в спортивных секциях. Следует отметить, что этот вопрос оказался самым сложным для опрашиваемых, что мы связываем с несовершенством объективной мотивации к занятиям, отсутствием у большинства активного познавательного интереса к занятиям, неосведомленностью и неграмотностью в области изучаемого вопроса. В связи с этим мнения распределились неоднозначно. Полученные данные указывают на несформированность побудительных мотивов к занятиям физической культурой, необходимость организации физического воспитания на основе реализации индивидуально-дифференцированного подхода с учетом физических особенностей студентов и их динамики.

УДК 796:316.346.3

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ

Студ. Бровка Е.В., преп. Размыслович М.С., ст. преп. Литуновская Т.В.

Витебский государственный технологический университет

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Физическая культура имеет два вида влияния на организм человека – общий и специальный. Общий эффект физической культуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Снижение двигательной активности приводит к нарушению трёх основных функций жизнедеятельности: пищеварения, потоотделения, дыхания. В результате перебоев в выделительной системе происходят отрицательные изменения в других важных системах – нервной и кровообращении. Накопление шлаков приводит к склерозированию нервной системы и системы кровообращения, что вызывает раннее старение всех органов и систем организма человека. Благодаря двигательной активности происходит существенная активизация мышечной системы человека, что стимулирует важные жизненные процессы.

Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. С одной стороны выполнение физических упражнений направлено на улучшение функциональных возможностей организма человека, укрепление здоровья, с другой