

Perhaps you might kindly call me and tell where Kate is?

Модальные глаголы *can, may/might, must, should* употребляются в качестве средства смягчения категоричности высказывания в своей вторичной функции, и между ними существуют определённые семантические и прагматические различия. Так, например, *can* в значении предположения отражает возможность какого-либо события, основанную на внутренних свойствах самого предмета (*The road can be blocked = It is possible to block the road*); *may* выражает возможность какого-либо события, основанную на субъективном предположении говорящего (*The road may be blocked = It is possible that the road will be blocked*).

Модальные частицы *hardly, scarcely* вносят в высказывание оттенок неуверенности, тем самым смягчая его категоричность. Они употребляются в функции частичного отрицания, имеющего более вежливый характер по сравнению с полным, категоричным отрицанием. Например:

Even you could hardly do a thing like this.

I scarcely know him.

Способом смягчения категоричности высказывания служат формы сослагательного наклонения. Они выражают предположительность, гипотетичность со стороны говорящего и таким образом снимают прямолинейность высказывания. Именно с целью смягчения высказывания, достижения большей косвенности, недопущения категоричности англичане предпочитают говорить *I'd like a не I want, I'd suggest, а не I suggest* и т. д.

We would like to remind you that eating and drinking in libraries is prohibited under college regulations

Почти все рассмотренные в статье средства смягчения категоричности высказывания употребляются не только при общении младших по возрасту или положению со старшими, но и при общении старших с младшими, а также при общении равных по возрасту или положению собеседников. На этом основании можно сделать вывод, что принцип вежливости, выражающийся в стремлении ненавязчиво передать своё мнение, чётко соблюдается на всех уровнях речевого общения и овладение способами реализации этого принципа является составной частью процесса выработки навыков речевого общения на английском языке.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА И МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Ст. преп. Мусатов А.Г., ст. преп. Тарбун Г.Г.

Витебский государственный технологический университет

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

В связи с этим необходимо детально рассмотреть основные потребности, вытекающие из мотивов к физической активности:

1. Потребность в движении.
2. Потребность в выполнении обязанностей обучающегося.
3. Потребность в выполнении спортивной деятельности.

Внешняя мотивация возникает при условии соответствия целей и мотивов возможностям занимающегося.

Внутренняя мотивация возникает при успешной реализации мотивов и целей, возникновении у обучаемых вдохновения, желания заниматься, интереса к самостоятельным занятиям, а также тогда, когда занимающийся испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий (взаимоотношений) с педагогом, тренером, товарищами по группе.

Однако внутренняя мотивация интересы личности к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, двигательных умений и навыков, которыми можно овладеть в достаточном объеме, но и от многих биологических,

антропометрических, психомоторных и психических особенностей личности, которые определены генетически и не поддаются воздействию.

Прежде всего, следует заметить, что мотивационная направленность и интересы в сфере физической культуры и спорта у юношей и девушек различаются. В связи с этим следует заниматься с ними отдельно, как это предусмотрено на занятиях в старших классах. Для них следует предусмотреть не только различные нормативы, но и различную направленность занятий, а т. к. выбор тематики не ограничен определенным избранным видом спорта из-за отсутствия строгой спортивной направленности специализации, то возможен также подбор видов по интересам, варьирование форм, средств и методов организации занятий.

Также можно выделить несколько практических рекомендаций сохранения мотивации для продолжения самостоятельных занятий спортом. Разнообразить свой тренировочный процесс можно следующим образом:

1) Поддерживать интерес к тренировкам. Определите, что именно вам нравится, когда вы занимаетесь спортом? Какие способы наиболее действенны для вашей мотивации и сильнее всего способствуют концентрации на процессе? Нижеперечисленные предложения помогут вам сосредоточиться на тренировках и сохранять прежний интерес к ним.

2) Отыскать приятеля для совместных занятий. Сам процесс куда увлекательнее, когда вы не один. Найдите товарища по тренировкам, и он не позволит вам пропускать занятия.

3) Ставить цели, выработать график. Ведь если вы пренебрегаете планированием ваших тренировок, довольно сложно сохранить нацеленность на результат. Разметьте ваш календарь, внеся в него все даты и точное время тренировок, и запишите, что вы собираетесь делать и чего желаете достигнуть.

4) Напрягаться. Не до такой степени, чтобы угроза травмы сделалась реальной, но тренируйтесь с настоящей отдачей. И не прекращайте процесс, если вам он не нравится или вы устали. Напротив, несколько увеличьте нагрузку или продлите занятие – впоследствии вы будете довольны, что смогли справиться.

5) Читать или слушать музыку. Если вы занимаетесь ходьбой на тренажерной дорожке или тренажере-лестнице, попытайтесь заняться чтением, чтобы не думать о времени тренировки. Или упражняйтесь под любимую музыку. Желательно, чтобы песни были быстрыми и энергичными, поскольку они смогут поддержать вас во время занятия. Создайте свой собственный диск, содержащий композиции, которые помогают вам добиваться лучших результатов.

6) Изменять тренировочный процесс, чтобы он не превратился в рутину. Не забывайте, что при однообразном ходе всех тренировок они скорее вам надоедят. А потому постарайтесь не соскучиться. Один день занимайтесь ходьбой, второй бегом, потом катайтесь на велосипеде, наконец, упражняйтесь на самых разнообразных тренажерах.

7) Стараться выбрать наилучшее место для тренировок. Ведь обстановка довольно сильно влияет на вашу концентрацию. Если вы предпочитаете упражняться на открытом воздухе, наметьте программу, которая будет вращаться вокруг занятий вне дома. А если в фитнес клубе окружающие вас отвлекают, приобретите видео с записями тренировок и нужный инвентарь и упражняйтесь у себя дома.

8) Питаться правильно. Никогда не занимайтесь на пустой желудок, но и не ешьте обильным образом перед самой тренировкой. Сохраняйте приверженность здоровому и сбалансированному рациону, а перед тренировкой легко перекусите, чтобы в процессе не чувствовать голода.

Следует отметить влияние на отношение к занятиям физической культурой также возрастных факторов и индивидуальных особенностей личности и других факторов. Так наиболее ответственно к посещению занятий относятся студенты первого и второго курсов. В течение года прослеживается динамика изменения посещаемости: в осеннем семестре студенты посещают занятия охотнее; в весеннем происходит спад физической активности, что возможно связано с повышением умственной нагрузки к концу года, авитаминозом или какими-либо субъективными причинами. Стоит отметить, что у студентов творческих специальностей наблюдается самая низкая посещаемость, у студентов, занимающихся точными предметами – заметно выше.

Студенты отмечают, что, идя на занятие по физической культуре, они не задумываются о значении двигательной активности для их здоровья, о возможности применения полученных знаний, двигательных умений и навыков в самостоятельных занятиях вне ВУЗа.

Многие студенты не воспринимают физическое воспитание как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера.

Для привлечения студентов на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания. Опрос и анкетирование показали, что построение учебного процесса в рамках нормативного подхода, где важны чисто внешние показатели, а не сами занимающиеся, вызывает нежелание заниматься физическим воспитанием и непонимание сущности занятий.

Девушки отметили, что в ВУЗе хотели бы приобрести навыки выполнения упражнений наиболее, на их взгляд, для них полезных: упражнений для коррекции веса, укрепления мышц спины, брюшного пресса, работы над проблемными зонами. В школьной программе для них особую трудность представляли отжимания, опорные прыжки, подтягивания, кроссы. Большинство студенток хотят поправить свое здоровье, научиться технике массажа, освоить комплексы упражнений для самостоятельного использования в дальнейшем, также девушки высказывали пожелание, чтобы преподаватель не опирался на строгие требования выполнения нормативов, уделяя больше внимания здоровью молодежи.

Одним из важнейших компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой и спортом, является внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого отдельного человека. Поэтому формирование у молодежи потребности в физкультурной деятельности должно стоять во главе угла физкультурно-оздоровительной работы любого образовательного учреждения, в том числе и технического вуза. Большую роль при этом будет играть осознание студентами подлинного уровня своего физического развития и необходимости в его совершенствовании.

УДК 613.261

ВЕГЕТАРИАНСТВО – ПИТАНИЕ ДЛЯ ЖИЗНИ

Студ. Батраченко В.А., ст. преп. Литуновская Т.В., преп. Размыслович М.С.

Витебский государственный технологический университет

Человеку дано не очень много естественных возможностей для поддержания и совершенствования здорового образа жизни. По оценкам ученых медиков и специалистов по питанию, воплощение в жизнь людей принципов здорового питания позволило бы снизить смертность людей от многих заболеваний.

Более подходящей для организма человека в физиологическом отношении и улучшении самочувствия является пища вегетарианцев. Она является важным фактором восстановления жизненных сил; очищения организма от вредных веществ, шлаков; средством, которое стимулирует, активизирует его внутренние силы на выздоровление.

По поводу вегетарианства ведется немало споров. Причем достигнуть компромисса сторонникам и противникам этой системы питания, по-видимому, так и не удастся. Количество исследований и доказательств пользы и вреда вегетарианства растет, причем как с одной, так и с другой стороны.

Вегетарианство – это не новомодная диета, способствующая похудению и оздоровлению организма, а насчитывающая тысячи лет система, подразумевающая полный либо частичный отказ от приема в пищу продуктов животного происхождения. Термин «вегетарианство» в обиход ввели англичане. Некоторые ученые полагают, что это слово образовано от латинского «*vegetus*» - бодрый, крепкий, полный сил. Члены «Британского вегетарианского общества» в 1842 году убедились в том, что в Индии растительная диета приносит несомненную пользу и, пропагандируя ее на родине, ввели термин *Homo Vegetus*, который означает гармонично развитую личность. Поначалу слово «вегетарианец» имело скорее философский характер, лишь с течением времени оно стало указывать на человека, придерживающегося растительной диеты.

Вегетарианство подразумевает не просто определенный набор правил питания, а скорее жизненную позицию человека. Многие люди, которые придерживаются вегетарианской системы питания, выступали в защиту животных, ощущая собственную причастность к миру живой природы. Вегетарианства придерживаются буддисты, которые стараются не причинить вреда даже насекомым, считая, что его убийство отрицательно скажется на карме «убийцы». Ведическая культура, призывающая к растительной диете, ратует за жизнь в гармонии с природой и в мире с животными (они против их уничтожения). Жрецы в Древнем Египте не ели мяса животных, чтобы это не мешало их «магическим» способностям. Древние греки также придерживались вегетарианства.

Существуют виды вегетарианства. **Строгое вегетарианство** не приемлет не только мясо и рыбу, но также яйца и молочные продукты. Строгих вегетарианцев называют также веганами.