

поддержку, выносливость, мужество, силу воли и сноровку. В подвижных играх воспитывается ловкость, подвижность, взаимовыручка и т.д. Но цель спортивного воспитания заключается в достижении настоящих результатов и блеска победы. В данном направлении работы на каждом занятии проводят тестирование по бегу 100 м, отжиманию, подтягиванию и др. Спортивные тренировки позволяют воспитывать личностное ориентирование человека, формировать желание победы и вкус достойного поражения. Здоровье и физическая активность, здоровье и мышечные нагрузки – в настоящее время эти понятия все больше сближаются. В организаторской части внеаудиторной и внеучебной работы преподаватели физического воспитания отводят центральное место спортивно-массовым мероприятиям в виде проведения «Дня здоровья», спортивных эстафет: «А ну-ка, парни!», «А ну-ка, девушки!», участия в городских спартакиадах среди учебных заведений, проводя встречи со студентами других вузов, в работе спортивных секций, формы которые наиболее доступны по организации досуга студентов (преподаватель: Т.И.Чеповская). «Лучше гор могут быть только горы, на которых еще не бывал», – фраза Владимира Высоцкого отразила правильно организованный и хорошо проведенный туристический подход, который обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное соревнование туристов, воспитывает мужество и выносливость. Главными формами здесь являются: конкурс по установке палаток, горный туризм, канатоходство, разведение костра и др. Горы – это зона здоровья Северного Кавказа. Пешеходные экскурсии к водопаду заканчивают маршрут к памятным местам-мемориалам защитникам Кавказа в годы Великой Отечественной войны. Первое испытание – восхождение к Софийским озерам

*«Хорошо шагают ноги
По тропинке, по дороге,
По буграм и луговинам,
По пескам и по ложбинам»*

Юрий Клавдан

И вот, покорена первая высота! Наступает усталость, восхождение, физическая утомленность и, наконец, наступление морального удовлетворения. Жизнь – это движение. А потому в борьбе за здоровье студента нет более действенных мер, чем физическая культура и туризм.

Коммуникабельность туризма и спорта заключается в главной функции общения, сотрудничества и обмена опытом, что позволяет формировать физические и моральные качества, занятия во внеаудиторных спортивно-массовых мероприятиях в выборе деятельности в освоении будущей профессии.

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ У СТУДЕНТОК, ИССПЫТЫВАЮЩИХ ВОДОБОЯЗНЬ

А.А. Кукель, И.В. Никель, Т.В. Хорошилова

*Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка*

Ухудшение состояния здоровья студентов связано не только с информационной и эмоциональной перегрузкой, которой они подвергаются в процессе учебы, социально-экономическими и экологическими проблемами, стрессовыми ситуациями, но и с резким сокращением физической нагрузки. Поэтому с каждым годом возрастает потребность в занятиях физической культурой в целях профилактики многих заболеваний, укрепления здоровья и обеспечения активного долголетия. Плавание – наиболее традиционная форма оздоровления. Общеизвестно его обширное влияние на функциональные системы организма. Оздоровительное, лечебно-тонизирующее воздействие плавания наиболее сильно тогда, когда оно технически правильно (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2002).

По данным многолетних наблюдений в БГПУ 37-45% студенток первого курса не умеют плавать. Кроме того, у 5-6% из них наблюдались явные признаки водобоязни. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и, особенно в глаза, постоянном желании держаться за твердую опору (А.В. Козлов 1986). Студентки уверены, что не смогут освоить спортивные способы плавания и поэтому не хотят обучаться. Поиск наиболее эффективных методов обучения плаванию в соответствии с индивидуальными особенностями студентов – одна из основных проблем, встающих перед преподавателем.

В связи с этим цель нашего исследования заключалась в том, чтобы изучить содержание мотивов у студенток, испытывающих водобоязнь.

Основные задачи исследования:

1. Выявить особенности мотивов на начальном этапе обучения плаванию

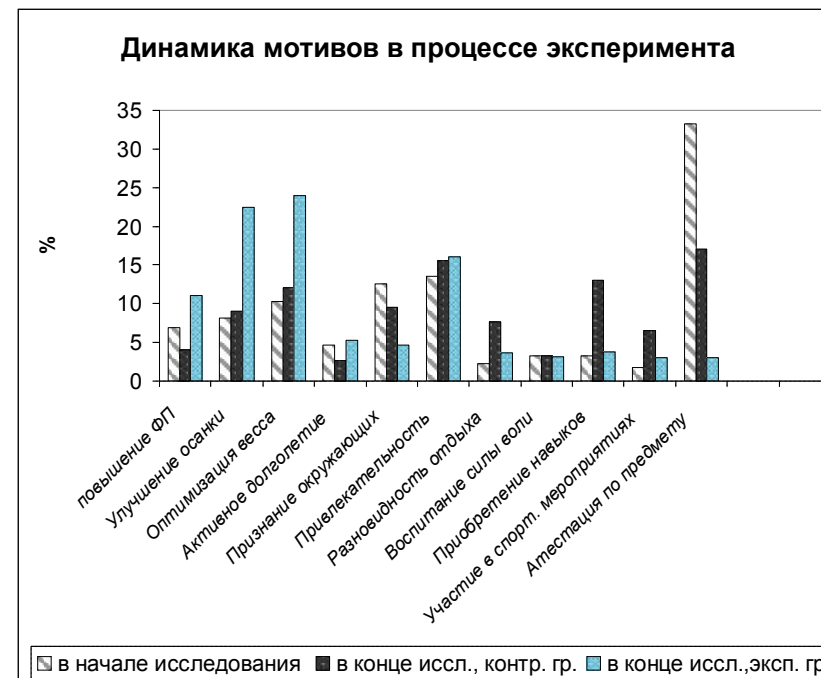
2. Изучить динамику мотивов у студентов в контрольной и экспериментальной группе

Для решения задач использовались следующие методы: анализ и обобщение литературы, метод педагогического наблюдения, педагогический эксперимент, анкетирование, методы математической статистики.

В эксперименте приняли участие 26 студенток. Все испытуемые были разбиты на две группы, по 13 человек в каждой, и занимались в течение 25 занятий следующим образом: контрольная группа обучалась плавать по стандартной методике, экспериментальная занималась аквааэробикой.

В обычный комплекс мы включали 10-15 упражнений гидроаэробики для обучения плаванию. В этой группе мы умышленно умолчали о задаче обучения плаванию.

В процессе эксперимента мы изучили причины мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям. Анкетирование показало, что основными мотивами для занятий плаванием до эксперимента являлись: желание быть аттестованными по предмету «физическая культура» – 33,2%, Быть привлекательным для лиц противоположного пола – 13,5%, добиться признания окружающих, поднять свой авторитет – 12,6%, оптимизировать вес – 10,3%, улучшить осанку, походку – 8,2%, повысить свою физическую подготовленность – 6,9%, продлить активное долголетие – 4,7%, приобрести жизненно необходимые умения и навыки – 3,3%, воспитать силу воли – 3,2%, использовать возможность отдохнуть, отвлечься от обыденных дел – 2,3%, участвовать в спортивных мероприятиях – 1,8%. Таким образом, до начала эксперимента ведущим мотивом была аттестация по предмету «физическая культура», но к концу эксперимента произошло перераспределение мотивационно-ценностной ориентации. Доминирующими мотивами стали коррекция фигуры, снижение веса, желание стать грациозной, научиться плавать и др.



Выводы. На наш взгляд, обучение плаванию средствами аквааэробики позволило придать новую смысловую окраску мотивации по следующим причинам:

1. Упражнения аквааэробики выполнялись на высоком эмоциональном уровне, что позволило снять психогенную напряженность – одну из главных причин водобоязни.

2. Студенты занимались тем видом двигательной активности, в котором они могли реализовать свой потенциал.

Литература

1. Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. – Мн.: Четыре четверти, 1998. – 352 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Мн.: Издат. центр «Академия», 2002. – 480 с.

СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Лю Юн Цянь, В.М. Кишкурно, Ю.Н. Пауков

*Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка*

Мотивам спортивной деятельности молодых людей посвящены исследования многих спортивных психологов и педагогов (А.Ц. Пуни, 1933, 1963; П.А. Рудик, 1986; Ю.Ю. Палайма, 1966). В результате исследований установлены основные факторы и мотивы, побуждающие и способствующие проявлению высоких спортивных показателей. Среди них преобладали широкие социальные мотивы, например, занимаюсь спортом, чтобы выиграть крупнейшие спортивные соревнования, такие как первенство Европы, Мира, Олимпийские игры.

Такая мотивация характерна для периода спортивной деятельности в пике достижения высших спортивных результатов. Как показали исследования советских спортивных психологов, для многих видов спорта эти показатели в основном проявляются в процессе семи-десятилетних тренировочных занятий. Однако даже в этот период спортивный результат зависит от силы мотивов и факторов, их детерминирующих. Это касается классического определения понятия «Мотивации спорта высших достижений». За последние десятилетия теоретико-методологические, методические и практические основы физкультурной и спортивной мотивации обогатились данными о различных её аспектах, однако в настоящее время понятие физкультурная активность, её содержание и критерии оценок разработаны недостаточно, особенно в части показателей спорта высших достижений. По данным М.А. Арвесто (1978), разработанные постулаты мотивации спортивной деятельности на уровне олимпийского спорта не совсем полно отражают его сущность. А.Н. Леонтьев (1977), Э.Г. Юдин (1978) показали, что на уровне исследования мотивов спорта высших достижений в наиболее полном своем определении человеческая деятельность есть способ существования и развития общества и человека, всесторонний процесс преобразования окружающей природной и социальной реальности в соответствии с его потребностями, целями и задачами.

Спортивный результат (завоевание олимпийской медали является собой интегрированный показатель качественно-количественной характеристики физкультурной деятельности, меру социально всеобщего и индивидуального принятия этой деятельности). Она (деятельность) есть объективно детерминированное субъективное отношение к физкультурной деятельности, выражающееся в ценностной ориентации и конкретных действиях личности (социальной группы по социальному целенаправленному совершенствованию своей биологической и социальной природы средствами физической культуры и спорта в соответствии с потребностями и интересами индивида, социальной группы, общества в целом (В.А. Соколов, А.Н. Левшина, 1986). Что касается проблемы факторов, детерминирующих увлеченность спортом высших достижений, то исследования, проведенные нами в 9 вузах, показали, что из общего числа опрошенных 90,9% вовлечены в физкультурную активность общего порядка – активную и пассивную. Основными формами занятий студентов спортом являются занятия в группах спортивного совершенствования (60,8%) и самостоятельные занятия – 39,9%. Мотивы этих занятий связаны с преимущественным использованием физических упражнений для развития качеств силы, ловкости, выносливости. Эти мотивы носят явно выраженный прикладной и эгоцентрический характер (24%), в то время как физическая реабилитация, рекреация, прикладная и военная подготовка, отражающие индивидуальную склонность личности к занятиям определёнными видами спорта, не свойственны для подавляющего большинства студентов. Анализ устойчивости их физкультурной активности свидетельствует, что от случая к случаю занимаются физической культурой – 11,8% опрошенных, 1-2 раза в неделю – 53,6%, 3-4 раза в неделю – 19,3%, 5-6 раз 9,1%, ежедневно – 4,7%. Самодеятельность как атрибутивный признак любой активности включает в себя следующие компоненты: дисциплинированность, добросовестность, творческую инициативу. Данные свидетельствуют, что студенты не отличаются высокой дисциплинированностью (21,5% опрошенных опаздывают на занятия, 29,4% пропускают занятия без уважительных причин), 41,3% участвуют в занятиях без желания, 10,3% почти всегда не выполняют полученные задания, 28,2% выполняют их иногда. Проблема мотивации является условной в объяснении особенностей человека и его активности. В обобщенном