

Список цитируемых источников

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта / Л. П. Матвеев. — М. : Воениздат, 1997. — 304 с.
2. Матвеев, Л. П. От теории спортивной тренировки к общей теории спорта / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 5. — С. 5—8.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. — Киев : Олимп. лит., 1999. — 318 с.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — Киев : Олимп. лит., 1997. — 583 с.
5. Платонов, В. Н. Направление совершенствования системы Олимпийской подготовки / В. Н. Платонов, С. Масри // Наука в Олимпийском спорте. — 2004. — № 1. — С. 3—10.
6. Платонов, В. Н. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады в Лондоне / В. Н. Платонов // Наука в Олимпийском спорте. Спец. выпуск. — 2011. — № 1. — С. 8—16.

УДК 376

Я. В. Момотюк, А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ФАКТОРЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ К ЛУЧШЕМУ

Введение. Актуальными вопросами современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровый образ жизни для каждого индивидуален, в своей жизнедеятельности человек руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма. Физическое воспитание, являясь составной частью общества, его подсистемой, находится в определенных связях, взаимоотношениях с другими социальными подсистемами. Взаимосвязи физического воспитания с общекультурными, политическими и социально-экономическими условиями жизни общества весьма сложны и не одинаковы в различных формациях. Значение физической культуры в жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков [3, с. 31]. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой и в ведении здорового образа жизни. И главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация. Мотивация — это процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [2, с. 10].

Предмет исследования — мотивация к занятиям физической культурой и спортом в учреждениях высшего образования.

Объект исследования — студенты дневного обучения учреждения образования «Барановичский государственный университет».

Цель исследования — изучить особенности мотивов занятий спортом.

В соответствии с поставленной целью исследования сформулированы задачи исследования: 1) выявить специфику мотивов занятий спортом; 2) уточнить внешние факторы развития мотивов занятий спортом.

Основная часть. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты всех курсов, является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в образовательном процессе и их общественной активности.

Был проведен опрос среди студентов нашего университета (факультет славянских и германских языков), который включал в себя вопрос «Что больше всего побуждает вас заниматься спортом?».

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. Студенчество ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении т. д. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов. Занимаясь спортом, человек выглядит стройным, подтянутым, красивым, а главное, уверенным в себе. Он совершенствует свое тело, а вместе с ним и дух. Спорт — лучший способ справиться со своими комплексами, а значит, повысить самооценку и побороть стресс, есть возможность научиться быстро реагировать на смену ситуации и применить свои новые знания в обычной

жизни. Необходимо найти мотивацию, которая сможет заставить заниматься спортом. Мотивация может возникнуть в сознании человека при занятии любым делом. Чтобы найти мотивацию для занятий спортом, необходимо покопаться немного в себе. Внутри себя любой человек сможет найти мотивацию для совершения того или иного действия, главное, начать эти поиски. Такой мотивацией может стать и плохая конституция своего тела, и плохое отношение к физической культуре еще со школьных времен, и просто желание кому-либо понравиться [1, с. 69].

При определении мотивов к занятиям физической культурой и спортом можно увидеть, что студенты отдали предпочтение: желанию укрепить здоровье — 58,3%; воспитанию воли, характера — 51,6%; увеличению объема двигательной активности — 50,0%; желанию иметь красивую фигуру — 46,6%.

По ответам студентов в «золотой серединке» определились мотивы: активный отдых, развлечения — 31,6%; проверка своих сил и возможностей — 26,6%; возможность общения с друзьями — 21,6%; динамика, красота физических упражнений — 16,6%; приобретение нужных в работе физических качеств — 15,0%; получение новых знаний в области физической культуры — 11,6%; желание заработать денег — 10,0%; привлечение к физическим упражнениям членов семьи — 8,3%; желание стать знаменитым — 3,3%.

Заключение. Наши студенты серьезно относятся к своему здоровью и обдуманно выбирают мотивы для занятий физической культурой и спортом: желание укрепить драгоценное здоровье, воспитать волю и характер, увеличить двигательную активность, желание иметь красивую фигуру и проверка своих сил и возможностей.

Таким образом, чтобы физическая культура и спорт вошли в образ жизни, надо получать от этого наслаждение. Занятия физической культурой и спортом — очень хороший метод, который заставит «оторваться» от просмотра телевидения, от компьютерных игр и др.

Занимаясь спортом, следует делать пробежки и получать от этого удовольствие, искать новые маршруты для прогулок и путешествий. И только тогда можно добиться исполнения поставленных целей.

Список цитируемых источников

1. Мотылянская, Р. Е. Спорт и возраст / Р. Е. Мотылянская. — М. : Медицина, 2002. — 163 с.
2. Сиерес, Д. О различных подходах к понятию «здоровье» / Д. Сиерес, В. Гавидия // Школа здоровья. — 2010. — Т. 5. — № 1. — С. 7—16.
3. Соловьев, М. Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / М. Г. Соловьев. — Ставрополь, СГУ, 2006. — 111 с.

УДК 796.322.4

М. В. Пороховская

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Минск

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ “HANDBALLTRAINING”

Введение. Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Целью спортивной тренировки по гандболу является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности. Цель спортивной тренировки достигается посредством рационального научно обоснованного применения средств, методов и принципов спортивной тренировки [1, с. 12; 2, с. 187; 3, с. 125].

Цель данной статьи — охарактеризовать методику организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных гандболистов с применением компьютерной программы “HandballTraining”, разработанную в рамках диссертационного исследования.

В качестве материалов исследования использовались годовой и поурочный планы — график учебно-тренировочного процесса женского гандбольного клуба «Витебск-Ганна». Основным методом исследования был формирующий педагогический эксперимент, который проводился на базе женского гандбольного клуба «Витебск-Ганна» с сентября 2015 года по май 2016 года.

Основная часть. Методика организации учебно-тренировочного процесса с применением компьютерной программы “HandballTraining” строится на основе всех закономерностей теории и методики спортивной тренировки. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей спортсмена. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.