

важно включать специальные упражнения для укрепления именно этих мышц (движения руками по большой амплитуде без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, метания различных снарядов двумя и одной рукой).

Преподаватель при занятиях со студентками обязан помнить, что занятия физическим воспитанием и спортом в первую очередь должны способствовать подготовке организма женщины к предстоящему материнству. В связи с этим ей необходимо избегать, например, упражнений, резко повышающих внутрибрюшное давление (поднятие тяжестей).

Большое значение при физической подготовке студенток имеют врачебный и педагогический контроль, а также самоконтроль. Каждая студентка обязана регулярно проходить врачебно-гинекологический осмотр, позволяющий не только своевременно определять возникновение каких-либо патологических явлений, но и судить о правильности планирования и проведения учебно-тренировочного процесса.

УДК 37.037.1-057.87

Е.Н. Гайсенкович, преподаватель (БГТУ, г. Минск);
О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф. (БГПУ, г. Минск)

ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Отношение студентов к физическому воспитанию – одна из актуальных социально-педагогических проблем современности. Решать ее нужно с двуединой позиции – как лично значимой и как общественно необходимой. Тревожным выводом является серьезная недооценка студентами значимости физического воспитания, воздействующего на такие ценностно-мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала учебно-тренировочных занятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели двигательной деятельности, ограниченностью диапазона педагогических воздействий. Особая роль учебно-тренировочного процесса – привить студентам потребности в двигательной подготовке и здоровом образе жизни.

С потребностями тесно связаны мотивы – конкретные побуждения к деятельности. *Мотивация* – это движущая сила сознательного поведения человека. Она занимает ведущее место в структуре личности, как бы пронизывает характер, мировоззрение, направленность поведения и деятельность. Мотивы чрезвычайно многогранны и раз-

нообразны не только по содержанию, где они просто безграничны, но и по психологическим категориям.

Мотивы занятий физическим воспитанием условно делятся на общие и конкретные, что, впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание студента заниматься физическим воспитанием вообще; чем заниматься конкретно, ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание студента заниматься преимущественно одним видом спорта или определенными упражнениями.

Мотивы занятий физическим воспитанием могут быть связаны с процессом деятельности и ее результатом. В первом случае студент удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы).

Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

- самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие двигательных способностей, психических качеств, формирование здоровья);
- самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола ит.д.);
- подготовка себя к профессиональной деятельности, к труду;
- удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу).

Мотивационная сфера личности студента характеризуется трудностью выбираемых им целей. Под целью понимают объекты и ситуации, которых нужно достигнуть для удовлетворения потребности. Трудность целей (задач), которые ставит перед собой человек, определяет уровень его притязаний: чем труднее цель, тем выше уровень притязаний. Уровень притязаний определяется ситуацией, он может характеризовать и постоянную тенденцию человека выбирать для себя высокие или заниженные цели.

Следовательно, в учебно-тренировочном процессе необходимо формировать у студентов такое состояние, которое характеризуется влечением к занятиям физическими упражнениями с целью воспитания физических и морально-волевых способностей.

Активное отношение к окружающему миру составляет одну из главных особенностей человека. Формы проявления человеческой активности весьма разнообразны. К ним относится широкий спектр действий и поступков деятельности людей. Общим обоснованием, объединяющим все виды активного отношения людей к реальной действительности, является то, что их действия возникают не спонтанно. Это

сложный психофизиологический процесс, имеющий вполне конкретную основу. Формирующим и направляющим началом любой активности выступает ее мотив, являющийся побудителем к действию, поступку. От слабо мотивированного человека нельзя ожидать большой отдачи в любом деле.

Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью, начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

Отсюда и возникает масса сложных, порой неразрешимых вопросов: как более эффективно обеспечить вовлечение в занятия физическим воспитанием большинство населения? Как побуждать к выполнению неинтересной, но необходимой работы? При каких условиях самые разнообразные мотивационные установки различных лиц переходят в одинаковые состояния, необходимые для эффективного осуществления оздоровительных задач? При каких педагогических условиях достигается сочетание личностно значимых и общественно важных потребностей, интересов и мотивов?

Основное направление в данном аспекте – это предъявление человеку жизненно важных заданий, создание проблемных воспитательных ситуаций, организация для него видов деятельности. Необходимо подчеркнуть, что в основе развития мотивации должна лежать значимая для человека деятельность. Именно то, что особенно важно для человека, выступает, в конечном счете, в качестве мотивов и целей его деятельности и определяет подлинный стержень личности.

Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями у студентов, имеющих негативное отношение к двигательной деятельности, важная задача педагога физического воспитания в вузе.