

самым содействовать повышению уровня их профессионально-прикладной физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лен Фен. Саньда для начинающих. Пекин: Народный спорт, 1993. - 193 с.
2. Мелешко, Д. И. Ушу как эффективное средство физического воспитания студентов гродненского государственного аграрного университета / Мелешко Д. И., Рахматов Ю. К., Бесараб Г.В. // ХУ Международная научно-практическая конференция «Современные технологии сельско-хозяйственного производства» : Материалы конференции. Ч.2 – Гродно, 2012. Издательско-полиграфический отдел УО «ГГАУ». – С. 399-401.
3. Рахматов, Ю. К. К вопросу об оптимизации процесса физического воспитания студенческой молодежи в вузе в современных условиях Республики Беларусь / Рахматов Ю. К., Маврчук А. Н., Белый К. И. // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: материалы II Международной научн.-метод. конф. (Брест, 22-23 ноября 2012 года) / Брест. Гос.ун-т им. А. С. Пушкина, кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта, кафедра теории и методики физического воспитания; под общ. Ред. А. С. Голенко.- Брест, «Альтернатива» , 2012.- С.166-171.
4. Стригин, Н. А. Саньда. Восточные единоборства. Рига: Импакт, 1991.-155с.
5. Тай Энчжен. Саньда: обучение и подготовка. Пекин: Народный спорт. 2004.-372 с
6. Физическая культура: учебное пособие/ Е. С. Григорович и др.; под ред. Е. С. Григоровича, В. А.Переверзева. – 2-е изд., дораб. и доп. – Минск: Выш.шк., 2009.- 245 с.

УДК 378.091.212:796.323.2(476)

МОТИВЫ И ОТНОШЕНИЕ СТУДентОК К ЗАНЯТИЯМ БАСКЕТБОЛОМ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Николаичева А. С.¹, Мазурина А. В.¹, Маклаков В. А.²

¹–УО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

г. Смоленск, Российская Федерация

²–УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»

г. Гродно, Республика Беларусь

В декабре 1981 г. Д. Нейсмит – преподаватель физического воспитания колледжа в Спрингфилде (штат Массачусетс, США) – изобрел игру, которой суждено было в короткий срок завоевать мир. Он хотел найти более интересный вид спорта, чем гимнастика, чтобы студентам не было скучно в те месяцы, когда погода не позволяла заниматься футболом и бейсболом.

Высокая многоаспектная ценность игры обеспечила ей победное шествие по всему миру. Баскетбол, как средство физического и спортивного воспитания, вовлекает тех, кто им занимается, в современную спортивную культуру, которая является одним из разделов современной общей куль-

туры человека. Ценность данной дисциплины спорта является следствием многосторонней воспитательной роли спортивной игры и взаимосвязанного влияния на двигательные и психические качества, а также на моральные свойства личности (Портнов Ю. М., 1997).

Как показывают исследования Егорычева А. О. с соавт. (2003), студенты, занимающиеся в рамках учебных занятий различными средствами физического воспитания, отличаются по средним показателям соматического здоровья и зачастую относятся к разным функциональным классам. Но даже самые эффективные среди них не позволяют в среднем достигнуть безопасного уровня при объеме средств, отводимых учебной программой. Анализ результатов показывает, что баскетбол наиболее эффективен при занятиях с юношами. Студенты отделения баскетбола имеют более высокие показатели уровня здоровья, а безопасный уровень здоровья в этом отделении имеют 17% студентов. Важно отметить, что в отличие от других отделений, процент студентов, имеющих безопасный уровень здоровья, остается практически постоянным в течение всех четырех курсов.

При таком рассмотрении ясно, что спортивная игра может быть использована не только как метод общей физической подготовки, но и как способ отдыха и активной рекреации.

Анализ фундаментальных работ в области теории и методики физического воспитания позволяет сделать вывод о том, что в ряде актуальных направлений здорового образа жизни населения и широкого привлечения учащихся высших учебных заведений к занятиям баскетболом одной из главных выступает проблема мотивации.

Исследование мотивов и потребностей студентов в различных формах занятий и видах спорта проводилось на основании анализа результатов анкетирования. В анкетном опросе принимали участие студентки 1-3-х курсов педагогического факультета «Гродненского государственного университета им. Я. Купалы» в количестве 205 человек.

Каждый человек в свободное время сам выбирает, чем ему заниматься, исходя из своих интересов, потребностей, из сложившейся у него системы знаний и ценностных ориентаций. Даже при крайнем дефиците времени и отсутствии надлежащих условий он будет заниматься теми видами деятельности, которые считает наиболее важными для себя, от которых он ожидает наиболее значимых результатов, положительных эмоций.

Обработка результатов анкетирования показала следующее. Всего лишь 32% опрошенных девушек регулярно занимаются физическим упражнением и спортом, 48% девушек также занимаются физическими упражнениями и спортом, однако эти занятия не всегда носят регулярный

характер, 20% респондентов вовсе не ощущают потребность в дополнительной двигательной активности.

Большинство опрошенных студенток вкладывают в понятие «здоровый образ жизни», в первую очередь, регулярные занятия физической культурой и спортом (62%), на втором месте – отказ от вредных привычек (27%), на третьем – правильное, сбалансированное питание (11%).

Для участниц исследования, обучающихся на 1-м курсе вуза, наиболее актуальными способами соблюдения здорового образа жизни являются отказ от вредных привычек – 51% и соблюдение правил гигиены – 49%. Это свидетельствует о том, что студентки этого возраста в большинстве своем не уделяют серьезного внимания своему здоровью. Студентки 2-го курса имеют уже более структурированный подход к здоровому образу жизни, вкладывая в это понятие уже соблюдение режима дня (40%) и постоянное медицинское наблюдение (32%), то есть, вероятно, начинают сказываться умственные нагрузки, ощущается нехватка времени, усталость. И, наконец, студенты 3-го курса ориентированы уже на регулярные виды деятельности, направленные на постоянное поддержание формы – занятия спортом и правильное питание (81%).

По результатам данных опроса было выявлено, что едва лишь 43% студенток привлекают командные виды спорта. Из них 74% отдает предпочтение занятиям волейболом, 23% баскетболом и 6% гандболом.

Установлено, для большей части девушек (51%) педагогического факультета занятия спортивными играми, в частности баскетболом, являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). Для остальных 49% опрошенных игра способствует более активному общению с друзьями, рациональному проведению досуга.

В ходе опроса было выявлено, что наиболее предпочтительной формой занятий баскетболом для 87% респондентов является групповая форма; 13% опрошенных считают наиболее приемлемой для себя индивидуальную форму. При этом 76% девушек предпочитают заниматься баскетболом в смешанных по составу группах, а 24% в отдельных по полу группах.

Немаловажным является тот факт, что 47% студенток могут прекратить заниматься баскетболом по причине чрезмерных физических нагрузок, которые могут привести к переутомлению и перенапряжению; 35% остерегаются содержания соревновательной деятельности в баскетболе, в результате которой возможны различного рода травмы; 18% респондентов готовы отказаться от занятий вследствие не слаженности отношений внутри группы и тренером-преподавателем.

Проведённое исследование показало, что главной причиной, препятствующей активно заниматься баскетболом, является нехватка свободного времени для 88% опрошенных; 12% находят причину в несоответствии их индивидуальных способностей данному виду спорта.

В процессе исследования увлечениями студенческой молодежи в свободное время установлено, что 57% участников опроса предпочитают посвящать свободное время общению с друзьями; 32% – занятиям физическими упражнениями; 18% – просмотру телевидения и интернета.

Кроме всего прочего важно отметить, что 42% респондентов имеют вредные привычки, которые вредят их здоровью и мешают вести здоровый образ жизни. Поэтому многие специалисты утверждают, что практические занятия спортивными играми в условиях вуза не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит оздоровительным факторам.

Анализ данных исследования позволяет сделать вывод, что большинство студенток педагогического факультета ГрГУ им. Я. Купалы имеют слабую мотивацию к занятиям спортивными играми, в частности, баскетболом. Поддержание интереса и целеустремлённости у студенток во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятии рекреационными играми. Но формирование мотивации у них требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, то не каждый занимающийся в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у студенток культуры здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Ю. М. Портнова. – М.: ФиС, 1997. – 480 с.
2. Егорычев А. О., Пенщик Б. Н., Бондаренко К. А., Смирнова Ю. А. Здоровье студентов с позиций профессионализма // Теория и практика физической культуры. 2003. - № 2. - С. 53-56.

УДК378.016:796

УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

Руденик В. В., Тихон И. Г.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь