

зв'язку з отриманням нової інформації (негативна оцінка шкідливих звичок може значно поглибитись у випадку повідомлення про важке захворювання когось із тих, хто палить чи вживає наркотики).

Висновки. Комплексний аналіз феномену соціальної установки засвідчив, що її сміливо можна використовувати у дослідженнях ставлення студентів до здорового способу життя.

По-перше, це пов'язано з тим, що аналіз установки передбачає пошук глибших мотивів, а не просто фіксування зовнішніх проявів схильності чи не схильності до шкідливих звичок.

По-друге виявлення певних тенденцій в змінах установок може сприяти їх подальшій корекції.

По-третє, на прикладі дослідження соціальних установок студентів до здорового способу життя можна прослідкувати різницю між установками і реальними діями молоді.

Таким чином, дослідження установок студентської молоді до здорового способу життя є перспективним та чекає на своє подальше розпрацювання у практичній сфері.

Джерела

1. Орбан-Лембрак. Л. Соціальна психологія: [посібник] – К.: Академвидав, 2003. – 446 с.
2. Резнік О. Феномен диспозиційної концепції В. Ядова у радянській та пострадянській соціології / Соціологія: теорія, методи, маркетинг, 2003. – 71-90 с.
3. Климанська Л. Установка в процесі сприймання соціально-політичної реальності / Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Збірник наукових праць. – У 2-ох томах – Харків – 71-90 с.
4. Черниш Н. Соціологія. [Курс лекцій]. Львів: Кальварія, 2004. – 544 с.

Лисаевич Елена Павловна

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Мартиневич Светлана Владимировна

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

ОЦЕНКА МОТИВАЦИОННЫХ АСПЕКТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В представленной работе проводилось анкетирование студенток I-III курсов филологического факультета Учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». В анкете рассматривалось четыре раздела мотивов, в которых девушкам нужно было оценить каждый из мотивов по пятибалльной шкале. Затем на каждом из этих курсов рассчитывался процент анкетироваемых, которые оценили тот, или иной мотив на «5» баллов. Это исследование дало возможность узнать наиболее значимые мотивы студенток, для занятий физической культурой. Ключевые слова: занятия физической культурой, мотивы, раздел, оценка, студентки I-III курсов.

У представленной работе проводилось анкетирование студенток I-III курсов филологического факультета Завода освіти «Гомельський державний університет імені Франциска Скорины». В анкеті розглядалося чотири розділи мотивів, в яких дівчатам потрібно було оцінити кожен з мотивів за п'ятибальною шкалою. Потім на кожному з цих курсів розраховувався відсоток анкетованих, які оцінили той, чи інший мотив на «5» балів. Це дослідження дало можливість дізнатися найбільш значущі мотиви студенток, для занять фізичною культурою. Ключові слова: заняття фізичною культурою, мотиви, розділ, оцінка, студентки I-III курсів.

Совершенствование учебного процесса дисциплины «физическая культура» основано на широком использовании научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук. Однако последнее время этот процесс достаточно сложен и обусловлен многими факторами, одним из которых является мотивация к занятиям физической культурой. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [2].

Мотивация у всех студентов разная, она зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Для многих девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Хотя для младших курсов физическая культура является только учебной дисциплиной в университете [2].

Что же такое мотивация? В.И. Ковалев считает, что под мотивацией понимается совокупность мотивов поведения и деятельности. Однако определяющим моментом в мотивации все же являются не мотивы, а цели деятельности и уже затем – соответствующие им мотивы. Следовательно, умение ставить цели деятельности, цели здорового образа жизни, стремление к достижению этих целей являются существенными характеристиками мотивации.

Цель нашего исследования состояла в том, чтобы определить наиболее значимые мотивы студенток для занятий физической культурой.

В нашем исследовании принимали участие девушки I-III курсов филологического факультета УО «ГГУ им. Ф.Скорины». Исследование проходило в форме анкетирования. Анкетирование – это метод получения первичной социологической информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных ответов анкеты. Студенткам необходимо было дать оценку по значимости каждого из мотивов по пятибалльной шкале [1].

В анкете предлагалось четыре раздела мотивов: эмоциональные, оздоровительные, эстетические и социальные.

Эмоциональные мотивы: 1) удовольствие от программы занятий; 2) хорошее настроение во время и после занятий; 3) уменьшение стресса; 4) повышение самооценки; 5) повышение уверенности в себе; 6) смена эмоционального состояния (улучшить настроение).

Оздоровительные мотивы: 1) укрепление здоровья; 2) поддержание здоровья; 3) профилактика заболеваний; 4) развитие физических качеств; 5) хорошее физическое самочувствие после занятий; 6) восполнение потребности в двигательной активности; 7) улучшение аппетита; 8) быстрее восстановиться после перенесенной болезни.

Эстетические мотивы: 1) регулирование веса (желание похудеть); 2) поддержание мышечного тонуса; 3) улучшение строения тела; 4) быть более привлекательной для парней.

Социальные мотивы: 1) возможность общаться с друзьями; 2) приятное время препровождение; 3) целенаправленно использовать время; 4) делает жизнь разнообразнее; 5) получить зачет; 6) расширить свой кругозор, знания [1].

Анketируемым необходимо было оценить по 5-ти балльной системе предложенные мотивы в каждом из разделов. Мотивы, которые студентки I-III курсов оценили на пять баллов, представлены в процентном отношении. То есть это те мотивы, которые способствуют качественному выполнению заданий на занятиях по физической культуре.

Первый раздел – оценка эмоциональных мотивов. Такие мотивы как: 1) удовольствие от программы занятий; 2) хорошее настроение во время и после занятий; 3) уменьшение стресса; 4) повышение самооценки; 5) повышение уверенности в себе; у студенток I и II курса имеют не высокую оценку от 17 до 23% (I курс) и от 21 до 26% (II курс). Для девушек III курса эти мотивы становятся более значимыми, и их оценка возрастает до 35-40%. Последний в этом разделе мотив: 6) смена эмоционального состояния (улучшить настроение) у всех трех курсов оценивается практически одинаково 30% (I курс), 32% (II курс) и 35% (III курс).

Следующий раздел – оценка оздоровительных мотивов. Первые два мотива: 1) укрепление здоровья; 2) поддержание здоровья; для студенток I и II курса имеют среднее значение 35 и 34%, 46 и 40%. Девушки III курса отметили эти мотивы большей значимостью 60 и 68%. Затем: 3) профилактика заболеваний; у всех студенток оценка стала ниже 26% (I), 32% (II) и 41% (III). Далее, 4) развитие физических качеств; имеет выше оценку у III курса – 64%, 30% (I) и 47% (II). Следующие мотивы: 5) хорошее физическое самочувствие после занятий; 6) восполнение потребности в двигательной активности; 7) улучшение аппетита; 8) быстрее восстановиться после перенесенной болезни; для студенток всех курсов стоят в процентном отношении ниже предыдущих мотивов (от 18% до 10% – I курс, от 25 до 12% – II курс и от 47 до 15% – III курс).

Третий раздел – эстетические мотивы. Мотивы этого раздела: 1) регулирование веса (желание похудеть); 2) поддержание мышечного тонуса; 3) улучшение строения тела; 4) быть более привлекательной для парней; студентки III курса отметили хорошим значением от 50 до 68%. У девушек I курса все эти мотивы остаются на низком уровне от 25 до 15%. Студентки II курса хоть и выше оценили эти мотивы чем I, но все же ниже чем III. Оценка этого раздела у них получилась от 30 до 38%.

И последний раздел – социальные мотивы. Мотив: 1) возможность общаться с друзьями; все курсы оценили очень слабо 20% (I), 18% (II) и 15% (III). Следующие мотивы: 2) приятное время препровождение; 3) целенаправленно использовать время; 4) делает жизнь разнообразнее; 6) расширить свой кругозор, знания; студентки отметили хоть и выше баллом (от 10 до 20% – I курс, от 20 до 27% – II курс и от 30 до 38% – III курс), однако это имеет не большое значение для занятий физической культурой. Только: 3) целенаправленно использовать время; для 48% девушек III курса имеет не плохое значение. Самым значимым среди всех разделов студенток оказался мотив - получить зачет (I курс – 80%, II – 74%, III – 68%).

По данным нашего исследования можно сделать вывод, что самым сильным мотивом для занятий физической культурой у студенток филологического факультета является мотив из раздела социальных мотивов – получение зачета. Однако существуют и другие не менее важные и значимые для девушек III курса мотивы и в первую очередь – это раздел оздоровительных и эстетических мотивов.

Что необходимо сделать, чтобы повысить мотивацию студенток к занятиям физической культурой? Ответить на этот вопрос можно только при хорошем знании системы мотивов, побуждающих студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Занятия физической культурой и спортом осуществляются под воздействием определенных стимулов, потребностей, ценностных ориентаций, убеждений, идеалов и

интересов, которые и образуют мотивационную сферу. Систематическое подкрепление какой-либо цели, идеи, предмета положительными эмоциями приводит к формированию самостоятельного мотива, иначе говоря, происходит «сдвиг» мотивации на цель.

Источники

1. Лисаевич, Е.П. Анализ оценки мотивационных аспектов занятий физической культурой в студенческой среде / Е.П. Лисаевич, И.А. Назаренко, С.В. Мартинович // Наука и образование, №4 / СХ IV, 2013 – С. 143-146.
1. 2.Овсянкин В.А., Еншин М.М., Маськов Л.И. Социально-психологические предпосылки формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: тезисы докладов международной научно-практической конференции (4-6 апреля 1995). Минск, 1995. С. 55-56.

Цігова Тацяна Аляксандраўна

Установа адукацыі «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Францыска Скарыны»

Нікіціна Анастасія Аляксандраўна

Установа адукацыі «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Францыска Скарыны»

Бандарэнка Канстанцін Канстанцінавіч

Кандыдат педагагічных навук, дацэнт

Установа адукацыі «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Францыска Скарыны»

ПАЛАЖЭННЕ СУСТАЎНЫХ СУЧЛЯНЕННЯЎ ПРЫ ВЫКАНАННІ ГІМНАСТЫЧНАГА ЭЛЕМЕНТА

У артыкуле прадстаўлены вынікі ацэнкі фазнай структуры гімнастычнага элемента «цюльпанчкі». Прыведзены дадзеныя кутніх палажэнняў у сустаўных сучляненнях пры навучанні гімнастычным элементам юных гімнастак. Вызначаны аптымальныя дыяпазоны сустаўных сучляненняў пры выкананні гімнастычнага элемента. Ключавыя словы: вузлавая становішча, сустаўныя сучлянення, фазная структура.

У статті представлено результати оцінки фазової структури гімнастичного елемента «тюльпан». Наведено дані кутових положень в суглобах при тренуванні гімнастичного елемента юних гімнасток. Визначено оптимальні діапазони суглобів при виконанні гімнастичного елемента. Ключові слова: вузлові положення, суглоби, фазова структура.

Актуальнасць. Вызначэнне правільнасці выканання гімнастычных рухаў з'яўляецца важным умовай эфектыўнасці кіравання ў трэніровачнай дзейнасці [5]. Навучанне элементам у мастацкай гімнастыцы ажыццяўляецца з улікам узросту і ступені гнуткасці і рухомасці ў суставах [8]. Адным з важных патрабаванняў навучання гімнастычным элементам з'яўляецца ўлік біямеханічных параметраў руху [3, 6]. Пры гэтым важна вызначаць асноўныя параметры тэхнікі спартыўнага руху [4]. Вызначэнне кінематычных параметраў рухаў у сукупнасці з характарам стомы шкільных цягліц пры навучанні гімнастычным практыкаванням з'яўляецца неабходнай умовай для эфектыўнасці кіравання трэніровачным працэсам у мастацкай гімнастыцы [7].

Найбольш важна вызначыць мадэльныя параметры базавых практыкаванняў [2] і вызначыць шляхі павышэння навучальнасці юных гімнастак. Разам з тым, варта вызначаць эстэтычны складнік гімнастычных практыкаванняў, з прычыны чаго, дамагацца найбольш дакладных палажэнняў звёнаў цела адносна адзін аднаго. Пры гэтым, неабходнай умовай правільнасці фарміравання тэхнікі выканання гімнастычнага элемента, з'яўляецца зніжэнне рызыкі траўматызму на аснове уліку кінематычных характарыстык руху [1]

Мэта працы: вызначыць фазную структуру і кутнія палажэнні гімнастычнага практыкавання «цюльпанчкі».

Матэрыялы і метады даследавання. Даследаванне праводзілася на базе ПСУП «Студыя гімнастыкі Алесі Бабушкінай», і ў навукова-даследчай лабараторыі фізічнай культуры і спорту Гомельскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Францыска Скарыны. У даследаванні прынялі ўдзел 14 юных гімнастак груп да спартыўнай падрыхтоўкі. Біямеханічны аналіз руху ажыццяўляўся з дапамогай праграмнага забеспячэння «KinoVea».

Вынікі даследавання і абмеркаванне. Біямеханічны аналіз базавага гімнастычнага практыкавання «цюльпанчкі» дазволіў ідэнтыфікаваць наступныя вузлавыя элементы спартыўнай тэхнікі:

- зыходнае становішча (ЗС) – становішча цела гімнасткі перад пачаткам выканання руху;
- пускаявая пастава цела (ПП) – становішча цела гімнасткі ў пачатку выканання прагіну;
- першая мультыплікацыйная пастава (МП1) – актыўны рух ніжняй і верхняй частак тулава ў прагін;
- другая мультыплікацыйная пастава (МП2) – цела гімнасткі ў асноўнай фазе практыкавання – максімальны прагін;
- трэцяя мультыплікацыйная пастава (МП3) – з сінхронным апусканнем частак цела на апору;
- канчатковая пастава цела (КП) – у фазе завяршэння руху і прыняцце зыходнага становішча.