

видов). Наиболее часто встречающаяся особенность характера - экзальтированность. В целом результаты оценки показателей личности спортсменов, специализирующихся в игровых видах, условно можно свести к следующим значащим прилагательным: невротичные, честолюбивые, подвижные, бурно реагирующие. Представители спортивных единоборств имеют более высокие показатели смелости, доминантности, самостоятельности, уверенности в себе. Характер в большинстве случаев характеризуется повышенным фоном настроения. Реже, чем в других видах спорта, в характере встречаются тревожность и экзальтированность. В целом результаты оценки показателей личности единоборцев условно можно свести к следующим значащим прилагательным: психологически напористые, решительные, конкретные, общительные, энергичные.

Выявленная особенность психологических черт спортсменов различных специализаций является важным методическим подспорьем в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. А она определяется правилами игры, характером действий спортсмена и соревновательной борьбы.

В процесс психологического сопровождения спортивной деятельности следует учитывать наличие в характере спортсмена акцентуации и типа темперамента. Это укажет на уязвимые места в характере, что позволит предвидеть затруднения в адаптации к профессиональной среде, возникновение межличностных и внутриличностных конфликтов.

#### Литература:

1. Гогун, Е.Н., Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. - М.: Издательский центр Психология и психоанализ характера, 2002. - 321 с.
2. Кузин, М.В. Психология: учебник: 2-е изд., перераб и доп.; под ред. Б.Ф. Ломова. - М: Высш. школа, 1982. - 256 с.
3. Петровский, А.В. Общая психология: Учеб. Для студентов пед. ин-тов. / Петровский А.В., Брушлинский А.Г., Зинченко В.П. и др.; под ред. А.В. Петровского. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Просвещение, 1986. - 464 с.

## **АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИИ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Шелег Н.А., Талако В.Э.,

студенты 3 курса УО «ГГУ им. Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Научный руководитель – Старченко В.Н., канд. пед. наук, доцент

Актуальность данной темы состоит в том, что несмотря на многочисленные исследования потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры человека, вопрос, касающийся потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры младших школьников остается не раскрытым.

Потребности, мотивы и интересы школьника к систематическим занятиям физической культурой являются психологическим механизмом превращения общественных ценностей физической культуры в их личные ценности.

Интерес к материальным и духовным ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой представляется учеными как следствие, как одно из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы. При этом они не разделяют мотивацию и интерес, а считают мотивацию основой, источником, интерес же - следствием, проявлением процессов, происходящих в ней. (С.В. Дмитриев, 1997).

Некоторыми авторами определены концептуальные положения о формировании потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры младших школьников:

1. Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю по отношению к школьнику. Интерес к систематическим занятиям физической культурой, к материальным и духовным ценностям физической культуры как психологическая основа личной физической культуры у школьников воспитывается лишь в результате внутренней мотивации.

Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цели занятий физической культурой соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него

оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у учащихся вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда школьник испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, с членами коллектива во время этих занятий. Однако внутренняя и внешняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве.

2. Чем старше школьник, тем большую роль в потребностно-мотивационно-ценностной сфере могут играть социально значимые мотивы: быть здоровым, готовым к жизни, труду, воинской службе. Учебно-познавательные, результативные, процессуальные, отметочно-зачетные мотивы, мотивы благополучия и избегания неприятностей имеют разную силу на отдельных возрастных этапах развития личности учащегося и зависят от особенностей воспитательных воздействий.

3. Личную физическую культуру можно воспитывать двумя путями: воздействуя целенаправленно на отдельные мотивы и на мотивационную сферу и личность школьника в целом. При этом целесообразно сочетание двух способов воздействия на мотивацию: "сверху вниз" и "снизу вверх". При первом способе учащимся разъясняются общественно и личностно значимые мотивы занятий физической культурой (эталоны, образцы мотивации). При втором способе занимающиеся включаются в различные виды физкультурной деятельности, где приобретают практический опыт нравственного отношения к личной физической культуре, к занятиям физическими упражнениями.

Мотивационная сфера младших школьников отличается одноуровневым строением и рядорасположенностью отдельных побуждений, ситуационностью и импульсивностью поведения. Для более старших школьников характерно наличие иерархии с преобладанием некоторых ведущих мотивов, которые меняются от возраста к возрасту. (Дуркин П.К.).

Становление потребностно-мотивационной сферы физической культуры младших школьников зависит в целом от содержания, форм, методики занятий. Формированию мотивации способствуют прежде всего каналы общественного воспитания, средства семейного воспитания.

В настоящее время актуальными являются исследования физкультурно-деятельностного компонента, а именно сформированности потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры детей младшего школьного возраста.

Таким образом, в связи с тем, что конкретного фактического материала по данному вопросу в литературных источниках недостаточно, необходимо продолжать исследования в области структуры и содержания потребностно-мотивационной сферы физической культуры младших школьников.

## **АДАПТАЦИЯ СЕРДЦА К РАЗЛИЧНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**

Шаплов А.К.,

студент 4 курса УО «БГПУ им. М. Танка», г. Минск, Республика Беларусь,

Гусева Е.А.,

соискатель 1-го года УО «БГПУ им. М. Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Амвросьева С.П., канд. биол. наук, доцент

Спортивные тренировки, как и физические нагрузки оказывают разностороннее действие на организм [1,3]. Кроме того, физические нагрузки являются одним из условий развития организма. Адаптация к ним представляет собой реакцию всех систем организма. Ведущая роль в этой реакции принадлежит сердцу – органу, позволяющему и лимитирующему выполнять ту или иную работу. Сигналы, вызывающие значительные по интенсивности и длительности двигательные реакции, первоначально адресованы определенным рецепторам и опосредованно, через сложную цепь нейрогуморальной регуляции, мобилизуют функции и других систем организма [1-3]. Целью настоящей работы является изучение структурных изменений, происходящих в нервных образованиях сердца и его тканях при физических нагрузках.