

обоснование необходимости выполнения поверхностного дыхания с периодами его задержки для повышения содержания углекислого газа в крови.

Принципиальным отличием выполнения модифицированных дыхательных упражнений является то, что после каждого резкого и короткого вдоха выдох не делается, а выполняются повторные такие же вдохи по типу «накачивания мяча». Во время серии коротких и резких вдохов, не выполняя при этом выдохов, и происходит задержка дыхания, что является гарантом отсутствия гипервентиляции легких. Вдохи выполняются до тех пор, пока легкие полностью не заполнятся воздухом, после чего делается плавный выдох и восстановительное дыхание в течение 15–20 сек. После первой серии упражнений выполняется следующая аналогичная серия. Исходя из теории К.П. Бутейко после выполнения МДУ в организме повышается содержание углекислого газа, что рефлекторно приводит к повышению насыщения крови кислородом. Эффективность методики МДУ заключается в том, что при выполнении многократных резких и коротких вдохов без выдохов легкие человека заполняются воздухом, что способствует улучшению обменных процессов и питания легочной ткани, увеличению спирометрии легких и экскурсии грудной клетки. Амплитуда выполнения данных упражнений значительно выше, что более эффективно развивает подвижность в суставах рук, туловища и ног. Вместе с тем, при выполнении дыхательных упражнений по методике К.П. Бутейко поверхностное дыхание не позволяет укреплять дыхательные мышцы, положительно воздействовать на увеличение спирометрии легких и экскурсии грудной клетки. Кроме этого, эта методика, в связи с отсутствием динамических усилий и амплитуды движений не позволяет эффективно развивать подвижность в суставах рук, туловища и ног.

**Заключение.** Методика выполнения модифицированных дыхательных упражнений в нашем авторском варианте сохраняет все положительные воздействия на организм человека методик выполнения дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко, которые представлены многочисленных публикациях. В то же время, модифицированные дыхательные упражнения позволяют одновременно использовать методики А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко, повышая при этом оздоровительный эффект. В последующих публикациях будет представлена авторская методика выполнения модифицированных дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко.

#### Список литературы

1. Каменев, Ю.А. Дыхательная гимнастика в системе натуротерапии / Ю.А. Каменев. – Воронеж: Вест, 2008. – 196 с.
2. Преображенский, Д. Дыхание по Стрельниковой, Бутейко и Фролову / Д. Преображенский. – СПб.: Питер, 2006. – С. 19–82.
3. Паров, Ю. Азбука дыхания / Ю. Паров. – Мн.: Польша, 1988. – 47 с.

## МОТИВЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ГРУПП

*Л.Н. Кривцун-Левшина  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Проблеме мотивации – основного компонента духовной подструктуры социальной активности личности уделяется много внимания в научных исследованиях. Однако в них нет единства в понимании того, что такое мотив; является ли

он компонентом структуры мотивации или его роль выполняют потребности, интересы, цели; какова их взаимосвязь в механизме детерминации активности человека, в том числе и в области физической культуры.

Цель исследования: выявить содержание, структуру и взаимосвязь мотивов физкультурной активности различных социально-демографических групп.

**Материал и методы.** При подготовке работы использовался анкетный опрос.

**Результаты и их обсуждение.** Наши исследования 1983–2011 гг., проведенные на базе 15 учебных заведений и 10 промышленных предприятий страны, показывают, что в содержании потребностей учащейся молодежи и трудящихся имеют место базовые физкультурные потребности. У молодежи наиболее значимы потребности в укреплении здоровья (73.4%), эстетичной внешности (63.7%), улучшении материального положения (46.7%), отдыхе и развлечении (36.8%), развитии физических качеств самозащиты (25.4%), самоутверждении (17.5%), знаниях (11.3%). У лиц среднего и старшего возрастов ведущими являются потребности в здоровье и продлении жизни (84.3%), эстетичной внешности (51.7%), оздоровлении членов семьи (17.2%), воспитании физических качеств для профессиональной деятельности (14.5%). Мужчины более ориентированы на развитие физических качеств, женщины – на эстетизацию внешности.

Наличие у личности физкультурных потребностей предопределяет поиск ею условий их удовлетворения, что образует следующий вид мотивов – **интереса**. Формируясь под влиянием потребностей и социальных условий, интерес в потребностях «обнаруживает», что необходимо обеспечить, в условиях жизни – средства их осуществления. В этой связи **физкультурный интерес – это результат осознания личностью необходимости физкультурной деятельности как ценности-средства удовлетворения потребностей, проявляющейся в предпочтительной склонности к определенным способам, условиям, средствам, видам и формам этой деятельности в силу их жизненной значимости, эмоциональной привлекательности и доступности овладения.**

Выявлено, что основным содержанием физкультурных интересов молодежи и взрослого населения являются: удовлетворенность от достигнутых результатов деятельности (36.5%), удовольствие от динамики, красоты физических упражнений (12.2%), удовлетворенность от полученных знаний и умений (10.7%). У молодежи предпочтительными физическими упражнениями являются спортивные игры, плавание, туризм, атлетическая и ритмическая гимнастика или фитнес (63.3%–44.6%). Для лиц среднего и старшего возрастов предпочтительными являются пешеходные прогулки, общая физическая подготовка, бег, езда на велосипеде, атлетическая гимнастика, плавание, лечебная физическая культура, лыжные прогулки (55.7% – 10.5%). Имеются различия в физкультурных интересах у мужчин и женщин: первые предпочитают спортивные игры и силовые, вторые – циклические и ритмико-пластические физические упражнения. Наиболее значимыми формами для молодежи являются занятия в секциях и группах ОФП по месту учебы; для взрослого населения – группы «здоровья», лечебной гимнастики по месту работы, жительства и самостоятельные занятия в домашних условиях.

Физкультурные потребности и интересы способны обеспечить устойчивость активности личности только при формировании у субъекта следующего вида мотивов – **цели**. В потребности цель «определяет», к чему надо стремиться и существует в виде **цели-объекта**. В интересах цель «выбирает» условия и средства удовлетворения потребности и выступает как **цель-средство**. Цели-объекты и цели – средства образуют **физкультурные цели как идеальный образ личностно и общественно значимого результата преобразования своей биологической и**

*социальной природы средствами и формами физкультурной деятельности, способных удовлетворить определенную физкультурную потребность, реализовать конкретный физкультурный интерес.*

Исследования показывают, что среди целей физкультурной активности различных социальных групп присутствуют, в основном, цели-объекты (40.2% – 15.5%). Среди целей-средств называют проверку своих сил и способностей, выполнение спортивного разряда, стремление попасть в спортивную команду, выиграть престижные соревнования. В целом среди молодежи ставят цели физкультурно-спортивной активности 56.7%, взрослого населения – 32.5%.

**Заключение.** Нашими исследованиями выявлены следующие закономерности связи мотивов и физкультурной активности: чем больше физкультурная деятельность удовлетворяет потребности личности, тем выше удовлетворенность этой деятельностью; чем выше удовлетворенность ею, тем полнее раскрывается для индивидуального сознания смысл видов и форм физкультурной деятельности; чем ближе совпадает их объективное значение и личностный смысл, тем чаще они будут выбираться в качестве средств удовлетворения потребностей; чем ближе совпадают физкультурные потребности, интересы и цели по содержанию и направленности, тем выше физкультурная активность личности.

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДЕТЕЙ 10–14 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

*В.А. Лосев  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Координационные способности школьников 10–14 лет являются важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической подготовленности. Их целенаправленное формирование позволяет решить целый ряд задач физического, эстетического, интеллектуального, совершенствования человека.

Двигательные действия в спортивных единоборствах сложно-координационные выражающиеся в атакующих, защитных действиях, которые носят ациклический характер, и требуют специальной подготовки.

Цель работы – выявление ведущих двигательных качеств при выполнении ударов ногами и определении уровня их развития. Определение эффективности развития координационных способностей (КС) в спортивных единоборствах у детей 10–14 лет.

Задачи исследования: развитие специальных (КС), ритм, ориентирование в пространстве, равновесие, способность согласовывать движения различными частями тела; воспитание специализированных психофизиологических функций, специализированных восприятий, чувство дистанции, сенсомоторных реакций, быстрота реагирования интеллектуальных процессов, оперативная двигательная память, быстрота и рациональность мышления; развитие координации движений дальних конечностей.

**Материал и методы.** Наблюдение, предварительный педагогический эксперимент, тестирование, метод контрольных испытаний.

**Результаты и их обсуждение.** Наблюдение за подростками на учебно-тренировочных занятиях и анализ видеоматериалов по содержанию тренировочных занятий по спортивным единоборствам, особенно единоборствами с ударной техникой ног, мы обратили внимание на то, что у детей, 10–14 лет, двигательная