

ется за счет хорошей ротации в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Тыльное сгибание в голеностопном суставе является недостаточным для создания необходимой опоры [3].

Полученные результаты дают возможность предположить, что недостаточная подвижность в суставах нижних конечностей не дает возможности овладеть правильной техникой выполнения движений ног в способе «басс». Проведение тестирования до начала занятий по плаванию, и анализ результатов даст возможность своевременной коррекции используемых средств и методов в процессе обучения. Введение дополнительных упражнений на развитие гибкости в суставах ног в подготовительной части занятия и индивидуально для каждого, в качестве домашнего задания улучшит усвоение новых правильных навыков выполнения движений.

Введение двух этапного экзамена по практическим дисциплинам позволило разработать критерии и методику оценки техники плавания спортивными способами, и выявить те недостатки, которые не дают овладеть правильным выполнением отдельных элементов движения. Таким образом, контроль и выявление причин не правильного усвоения материала, так же позволит своевременно вносить коррективы в учебный процесс.

#### Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. учебник для пед.фак. ин-тов физ.культ. –М.: Физкультура и спорт, 1984. – С 10–12.
2. Тимакова Т.С., Абсолямова Т.М. Научное обеспечение подготовки пловцов. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – С 79–83.
3. Каунсильмен Д. Спортивное плавание. М.: Физ. и спорт.1982. – С 127–131.

### **РОЛЬ МОТИВОВ И СТИМУЛОВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Д.В. Росляк  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Изучению специфики учебной и будущей профессиональной деятельности студентов высших учебных заведений посвящено достаточно большое количество различных научных работ. Работы М.Я. Виленского, Р.С.Сафина, С.С.Коровина, В.П. Полянского касаются изучения особенностей учебы и будущей профессиональной деятельности студентов технических и педагогических высших учебных заведений, акцентируют внимание на значении мотивации в учебной и профессиональной деятельности, что, несомненно, имеет отношение и к области формирования основ здорового образа жизни студента в период его обучения в вузе. Мотивация к физической активности – это особое состояние их личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности в процессе обучения в вузе. Интерес студентов к занятиям различными видами физической культуры при обучении в вузе носит вначале ориентировочный характер, а затем уже формирование и становление потребности на основе сформированного интереса к физической активности проходит ряд стадий.

Целью нашего исследования является изучения ценностных ориентации, формирующих интерес у студентов к занятиям различными видами физической культуры, путем сравнения их по курсам обучения.

**Материал и методы.** Проведено анкетирование и опрос студентов ФСПиП различных курсов (182 студента).

**Результаты и их обсуждение.** Результаты исследования показали, что выделенные ценности у студентов, в том числе и доминирующие в процессе обучения, по курсам почти не меняются. Ведущими ценностями являются здоровье, материальное благополучие и самореализация. Проведенное нами исследование показало, что среди студенческой молодежи ФСПиП выделяются в основном такие мотивы как: укрепление и сохранение здоровья (девушки – 73%), развитие физических качеств (девушки – 48%), улучшение фигуры (девушки – 73%), формирование силы воли и собранности (девушки – 53%). Результаты исследования свидетельствуют, что только незначительная часть студентов связывает физическую активность с формированием профессиональной готовности (24,8%) и направленностью на достижение профессионального мастерства в будущей профессиональной деятельности (16,4%). Необходимо отметить и то, что студенты не оценили значение занятий физической культурой для расширения кругозора и приобретения знаний, это говорит о том, что существуют противоречия между мотивами на укрепление здоровья средствами физической культуры (первое место по уровню значимости) и расширением кругозора и приобретением знаний – 15,3%.

*Таблица 1. Основные ценности студенчества в период обучения в вузе (в процентах от общего количества студентов 182 человека)*

Ценностные ориентиры	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Хорошее физическое развитие	11	14	11	13-14
Любимая работа	6	5-6	12	7
Хобби	17	15	19	15
Успехи в учебе	14	9	8	8
Занятия любимым видом спорта	19	19	20	20
Удачное замужество, женитьба	9	4	13	6
Общение с друзьями	7	1-2	5	4
Участие в общественной жизни	18	16	18	16
Материальное благополучие	1	3	3	2
Здоровый образ жизни	15	12	9	13-14
Знания	10	8	6	9
Удовлетворенность профессией	8	11	4	11
Здоровье	2	1-2	1	1
Любовь к музыке	20	20	16	19
Профессиональное мастерство	12-13	13	14-15	12
Активная творческая деятельность	16	18	17	17-18
Хорошая спортивная форма	12-13	17	14-15	17-18
Самореализация	3	5-6	2	3
Развитие интеллекта	4	7	7	5
Социальный статус	5	10	10	10

**Заключение.** Изучение интересов студенческой молодёжи к различным видам физической активности имеет огромное значение для уточнения структуры тех или иных видов их активности вообще, выявления их общекультурной, воспитательной, профессиональной и оздоровительной направленности.

### Список литературы

1. Яковлева, Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии / Н.В. Яковлева. – Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. Ярославль, 1998, Т. 4. Вып. 2. с. 364–366.
2. Труфанова, О.К. К вопросу о психологической характеристике состояния соматического здоровья / О.К. Труфанова // Психологический вестник РГУ. 1998, №3, с.70–71.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*С.Л. Сороко, А.А. Алексеенко  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Психологические особенности деятельности волейболиста определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы [1]. Волейбол является одним из наиболее насыщенных эмоциональными переживаниями видов спорта [2]. Высокий темп игры, ее длительность, напряженность соревновательной борьбы, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени, результативный характер каждого приема и большая ответственность каждого действия, а кроме того, присутствие большого количества бурно реагирующих зрителей определяют насыщенность ее сильными и разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие – отрицательное. Эмоциональное состояние волейболиста все время изменяется в зависимости от хода поединка и нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии [3].

Цель исследования – выявление психологических особенностей студентов-волейболистов в подготовительном периоде подготовки.

**Материал и методы:** исследование проводилось со студентами факультетов ВГУ, занимающихся в спортивных секциях по волейболу. В исследованиях приняли участие 56 студентов-волейболистов I–IV курсов.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, математическая обработка результатов исследования.

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведенных исследований было определено, что психологическая подготовка студентов-волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

В тоже время волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.