

Учитывая специфику обучения легкоатлетическим упражнениям (различия в направленности развития двигательных способностей в группах видов легкой атлетики) и индивидуальные различия студентов в структуре их двигательной подготовленности, с целью персонализированного влияния на уровень специальной физической подготовленности, возникает необходимость группировки студентов по принципу типизации особенностей их двигательной подготовленности.

Предлагается, в рамках обучения видам легкой атлетики на каждом курсе формировать три подгруппы студентов: 1 подгруппа – студенты, имеющие низкий уровень координационной подготовленности; 2 подгруппа – низкий уровень развития подвижности и гибкости, 3 подгруппа – низкий уровень скоростно-силовой подготовленности. Подобный подход не изменит существующий порядок выделения штатной численности преподавателей, но позволит качественно оптимизировать их деятельность. В дальнейшем, подготовительную часть занятий предлагается проводить раздельно для каждой из подгрупп, уделяя большее внимание тем физическим качествам, которые являются отстающими от необходимого уровня.

**Заключение.** Учитывая, что перспективы развития высшей школы открываются посредством диверсификации структуры образовательных программ, дающих возможность каждому построить ту образовательную траекторию, которая наиболее полно соответствует его образовательным и профессиональным способностям, существует необходимость переосмысления образовательных технологий. В этой связи, персонализированное определение слабых сторон специальной физической подготовленности студентов, обучающихся видам легкой атлетики, с последующим адресным воздействием на них, позволит не только повысить качественный уровень процесса обучения, но и в большей степени использовать потенциал каждого студента.

#### *Список литературы*

1. Грачев, В.В. Теоретические основы персонализации образовательного процесса в высшей школе: дис. ... док. пед наук: 13.00.01 / В.В.Грачев. – М., 2007. – 464 с.
2. Сиестельник, И.Р. Технология преподавания легкой атлетики на факультетах физического воспитания / И.Р. Сиестельник // [Электронный ресурс]. – /<http://chromosome2009.org/tehnologija-prepodavaniya-legkoj-atletiki-na-fakultetah-fizicheskogo-vospitaniya-vysshih-uchebnyh-zavedenij-iii-iv-urovnej-akkreditacii/> – Дата доступа: 1.02.2014.

## **ОБ ЭТАПАХ РАЗВИТИЯ И МЕТОДИКЕ АКТУАЛИЗАЦИИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Т.А. Шелешкова, О.В. Головинец  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Актуальность темы вызвана необходимостью изучения способов, методов, механизмом формирования мотивационной сферы студенческой молодежи и динамики роста мотивационных потребностей во время занятий по физическому воспитанию.

Цель исследования – определение этапов развития мотивационной сферы, выявление особенностей её актуализации при проведении занятий по физической культуре.

Достижение этой цели осуществлялось через решение следующих задач:

- определение этапов развития мотивационной сферы на основе анализа научной литературы и практического опыта работы со студентами ВГУ имени П.М. Машерова;
- проведение сравнительного анализа полученных результатов;
- выявление интересов студентов в обозначенной области, и, в целом, определение уровня их мотивационной сферы и путей её актуализации.

**Материал и методы.** Базой исследования стал педагогический факультет ВГУ имени П.М. Машерова. Эксперимент проводился в три этапа: 1) октябрь–декабрь 2011

года (студенты 1 курса); 2) февраль–апрель 2012 года (студенты 2 курса); 3) октябрь–декабрь 2013 года (студенты 3 курса). Студенты 1 курса занимались по типовой программе физического воспитания, а студенты 2 и 3 курсов – по экспериментальной программе, в которую были включены и занятия по комплексу классической аэробики. Причём как до, так и после эксперимента во всех студенческих группах было проведено тестирование уровня вовлечённости студентов в регулярные занятия физической культурой как необходимой предпосылки здорового образа жизни.

При изучении данной проблемы нами использовались как общефилософские, так и формально-логические методы, а также такие специальные методы, как: педагогические наблюдения, анализ научных источников, беседа, математическая обработка данных и др.

**Результаты и их обсуждение.** Развитие мотивационной сферы и её актуализация – одно из ключевых направлений в современной педагогике и психологии. Общеизвестно, что любая деятельность инициируется, поддерживается и прекращается вследствие роста, сохранения или снижения динамики потребностей, которые сами по себе ещё не побуждают человека к деятельности. Например, наличие у студента потребности эстетического совершенствования создаёт соответствующую избирательность, но это ещё не означает, что он сразу ориентируется на высокие виды искусства и пойдёт в театр, филармонию или музей. В не меньшей мере это относится к физической культуре. Если, к примеру, у студента возникает потребность физического совершенствования, то это ещё не означает, что он помчится в тренажёрный зал, стадион или плавательный бассейн. Возможно, юноша или девушка занятиям физической культуры предпочтут наслаждение спортивным зрелищем на экране телевизора или компьютера. Значит, в первую очередь потребность должна преломиться через те или иные мотивы. Мотив – это то, ради чего выполняется деятельность. Это побуждение к направленной деятельности. Другими словами, должно вначале появиться стремление работать в заданном направлении и достичь здесь определённых результатов. Мотивация – это процесс, и он включает в себя совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности. Сюда относятся мотивы, потребности, стимулы, ситуативные факторы и др. Процесс мотивации очень сложен и неоднозначен. Существует большое количество различных теорий мотивации, пытающихся дать объяснение этому явлению [1]. Все они могут быть разбиты на две большие группы. Первую группу составляют теории, концентрирующиеся на выявлении и анализе содержания факторов мотивации, вторую – теории процесса мотивации, которые акцентируют внимание на динамике взаимодействия различных мотивов; на том, как инициируется и направляется поведение человека

Первая стадия – возникновение потребностей и их, условно говоря, «распознавание». Сама потребность первоначально проявляется в виде того, что человек начинает ощущать, что ему чего-то не хватает. Проявляется она в конкретное время и начинается как бы “требовать” от человека, чтобы он нашел возможность и предпринял какие-то шаги для ее удовлетворения либо устранения. Вторая стадия – формулирование или конституирование потребности, которая обретает чёткие контуры и границы. Третья стадия – поиск путей удовлетворения либо устранения потребности. Раз потребность возникла и создает проблемы для человека, то он начинает искать возможности их решения. Возникает необходимость что-то сделать, что-то предпринять. Четвёртая стадия – определение целей (направления) действия. Человек фиксирует, что и какими средствами он должен делать, чего добиться, что получить для того, чтобы удовлетворить возникшую потребность. Пятая стадия – осуществление действия. На этой стадии человек затрачивает усилия для того, чтобы осуществить действия, которые, в конечном счете должны предоставить ему возможность получения чего-то, чтобы удовлетворить потребность. Так как процесс работы оказывает обратное влияние на мотивацию, то на этой стадии может происходить корректировка целей. Шестая стадия – получение «вознаграждения» за осуществление действия. Проведя определенную работу, человек либо непосредственно получает то, что он может использовать для удовлетворения потребности, либо то, что он может обменять на желаемый для него объект. На данной стадии

выясняется то, насколько выполнение действий дало желаемый результат. В зависимости от этого происходит либо ослабление, либо сохранение, либо же усиление мотивации к действию. И, наконец, седьмая стадия – превращение потребности в устойчивую мотивацию к действию и формирование на этой основе новых потребностей.

Первоначальная мотивация и её перерастание в осознанную потребность, как свидетельствует многолетний опыт работы на педагогическом факультете ВГУ имени П.М. Машерова, лучше всего формируется посредством ритмической гимнастики, поскольку свыше 70 процентов респондентов отдают ей предпочтение. Полученные результаты исследования подтверждают сформулированную нами гипотезу о том, что у студентов, занимающихся классической аэробикой, показатели физической подготовки и уровень мотивационной сферы оказались значительно выше в сравнении со студентами, работавшими по типовой учебной программе. Применение нетрадиционных упражнений аэробики позволяет студентам разнообразить движения, улучшить общее состояние организма, исправить или скорректировать те или иные недостатки фигуры. Сразу отметим, что здесь важен выбор оптимального комплекса упражнений, включающего в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Регулярные занятия аэробикой направлены на поддержание тела в тонусе, тренировку мышц и кожи, общее оздоровление организма. В свою очередь приобретение знаний о здоровом образе жизни носит не абстрактный характер, а способствует развитию основных физических качеств, позволяющих выработать устойчивый интерес к занятиям физической культуры, совершенствовать приобретённые умения и навыки.

**Заключение.** Таким образом, не только теоретически, но и экспериментально было подтверждено, что использование упражнений классической аэробики способствует не только развитию у студенческой молодёжи силы мышц рук, ног, брюшного пресса, но и значительно повышает уровень их положительной мотивационной сферы, которая включает в себя и морально-эстетическую составляющую. Далеко не последнюю роль здесь занимает музыкальное сопровождение занятий по аэробике. Музыка, как правило, вызывает у студентов положительные эмоции, оптимистическое настроение, что существенно повышает не только их интерес к занятиям по физической культуре, но и к учебно-воспитательному процессу в целом.

#### *Список литературы*

1. Бурлачук, Л. Психодиагностика. – СПб.: Питер, 2003; О. Хьелл, Д. Зиглер. Теории личности. – СПб.: Питер, 2008.

## **ВЗАИМОУСЛОВЛЕННОСТЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5–6 ЛЕТ СО ШКОЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТЬЮ**

*В.Г. Шпак, Ю.А. Козлова  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Поступление ребенка в школу – важное событие. Это начало нового этапа в жизни. Происходит качественный скачок, расширяется круг обязанностей, увеличиваются умственные и физические нагрузки. К своему новому положению ребенок должен быть максимально подготовлен детским дошкольным учреждением, особенно в период его пребывания в старшей группе.

В содержание физического воспитания входит своевременное формирование физических качеств, двигательной деятельности, воспитание нравственно-волевых качеств. На важность и необходимость мышечных движений человека для развития деятельности мозга указывали многие ученые, утверждающие, что без мышечных движений невозможно ни познания природы, ни, тем более, переделка ее в процессе труда, ни совершенствование самого человека в процессе воспитания [2–4].