

нарушают баланс с окружающим миром, могут привести к профессиональной недееспособности (выгоранию), а в целом - вынужденную коррекцию планов на будущее. Физическая культура является мощным регулятором наших психических состояний. Использование средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия - необходимое условие полноценной, здоровой жизни.

Литература.

1. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2010. – № 1 (59). – С. 31-34.
2. Ильина, Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с международным участием. - СПб., 2009. – С. 119-124.
3. Митин, Е.А. Исследование стратегий поведения преподавателей в физкультурно-образовательной среде вуза/Е.А. Митин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2008. – № 10 (44). – С. 59-64.

УДК 796.386

РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ В МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Галлер В.Н.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В психологии и социологии в качестве исходных побудительных сил деятельности человека чаще всего рассматривают его потребности. Но раньше, чем потребность вызывает действие, личность переживает сложный психологический процесс мотивации. Как считают многие авторы, понятие мотивации у человека включает в себя все виды побуждения: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки или диспозиции. Субъективное же их переживание, сравнение с другими потребностями, интересами, целями, определение их значимости для себя и соответствие с общественной значимостью, имеющиеся умения и навыки и представляют собой социально-психологический механизм любой деятельности [1,2].

Чтобы раскрыть роль знаний в области физической культуры, а также двигательных и организационно-методических умений в приобщении студентов к самостоятельной физкультурной деятельности, необходимо показать их связь и взаимодействие с мотивационной сферой личности, то есть их влияние на формирование субъективного фактора.

Если внутренний механизм включения в самостоятельную физкультурную деятельность рассмотреть в динамическом плане, то в процессе актуализации соответствующего диспозиционного образования (личной диспозиции) можно выделить три наиболее важных этапа:

- извлечение адекватных знаний данной ситуации, потребностям, эмоциональному состоянию субъекта;
- формирование когнитивно-эмоциональных связей;
- образование поведенческой готовности в виде соответствующего поведенческого плана или программы деятельности.

Формирование поведенческой готовности вслед за образованием когнитивное-

эмоциональной связки – это итог актуализации диспозиционного образования. На этом завершающем этапе мотивационного процесса умения могут играть весьма существенную роль.

Можно выделить несколько их основных функций:

Первое. Специальные физкультурные умения можно рассматривать как своеобразный «строительный материал», необходимый человеку при построении соответствующего поведенческого плана или программы деятельности. Маловероятно, что в обыденной жизни человек будет планировать те действия или операции, которые он не освоил и не в состоянии выполнить.

Второе. Достаточно высокий качественный уровень двигательных и организационно-методических умений способствует формированию у человека состояния уверенности в успехе предстоящей физкультурной деятельности, стимулирует волевые усилия, мобилизующие психологические свойства субъекта для ее реализации.

Третье. Уверенное и свободное владение необходимыми умениями скорее позволит достигнуть определенных позитивных результатов и получить удовлетворение от своей деятельности. а это, как правило, создает положительный эмоциональный фон и усиливает весь комплекс побуждений, обуславливающих дальнейшее более активное включение в самостоятельную физкультурно-спортивную практику.

В этом процессе необходимо отметить и важную роль соответствующих знаний. Они определяют качественно-содержательную сторону когнитивного компонента личностной диспозиции, а при ее актуализации – силу когнитивно-эмоциональной связки [3].

Такой подход позволяет рассматривать специальные физкультурные знания и умения (двигательные и организационно-методические) не только как факторы, определяющие функциональные или операционно-исполнительные возможности человека при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, но и как факторы, влияющие на формирование у него внутренней предрасположенности и готовности к физкультурно-спортивной деятельности.

Проведенные нами исследования подтвердили наличие взаимосвязи между уровнем знаний и умений в сфере физической культуры и показатели значимости самостоятельной физкультурной практики как вида досуговой деятельности. С помощью опроса и тестирования были определены группы студентов с высоким и низким уровнем специальных физкультурных знаний и умений, и также соответствующих ценностных ориентаций.

В группе с низким уровнем специальных физических знаний и умений физическая деятельность в свободное время для 50% опрошенных оказалась малозначимой или вообще не имела значение. В тоже время в группе с высоким уровнем знаний и умений таких студентов оказывалась в два раза меньше 25%, а для 75% имела среднюю или высокую значимость. В свою очередь, интенсивность соответствующих ценностных ориентаций достаточно тесно коррелирует непосредственно с уровнем самостоятельной физкультурной активности ($Q=0,56$), что лишний раз подтверждает их ведущую роль в регуляции поведения и деятельности человека в сфере физической культуры.

Таким образом, анализ выявленных в ходе исследования причинно-следственных связей показывает, что специальные физкультурные знания и умения могут действительно оказывать влияние на самостоятельную физкультурную активность студентов в свободное время опосредованно, через эмоционально-волевую и мотивационно-ценностную сферы личности.

Литература.

- 1. Асеев, В.Г., Актуальные вопросы теории мотивации: Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев // Москва: Мысль, 1976. – С. 6-38.*
- 2. Хекхаузен, Х., Мотивация и деятельность/ Х. Хекхаузен // Т.П. Москва: Педагогика, 1986. – 31с.*
- 3. Ядов, В.А., Социологические исследования: методология, программа, методы/ В.А.*

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Гичевский А.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Воспитательная работа с юными спортсменами рассматривается, как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета. Спортивные тренировки и участие в соревнованиях уже сами по себе воспитывают нужные черты спортивного характера. В процессе воспитательной работы можно выделить следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание сознательного отношения к тренировкам.

Характерной чертой спортсмена высокого класса является большая сила воли. Один из путей волевых качеств – постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и на соревнованиях. Волевого спортсмена характеризуют целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание, дисциплинированность и трудолюбие. Воспитание волевых качеств личности - важнейшая составная часть психологической подготовки юных спортсменов. Процесс обучения двигательным действиям в тяжелоатлетических видах спорта связан с преодолением психологических трудностей, прежде всего при подъеме максимальных весов. Основным условием в обучении с целью преодоления этих трудностей является систематическое совершенствование волевых качеств спортсменов [1].

Тренировочный процесс предусматривает воспитание моральных и волевых качеств, а также психологическую подготовку. Спортсмен (ученик) должен обладать сильным характером и твердой волей, вести здоровый образ жизни.

Основными методами в воспитании моральных качеств являются: разъяснение, убеждение, одобрение, поощрение и наказание, а также наглядный пример. Используя разъяснение и убеждение, педагог-тренер добивается четкой ясности в том, что является нравственным, а что безнравственным. Выражая одобрение хороших поступков, он закрепляет в сознании воспитуемого важность положительных действий. Такие действия могут отмечаться поощрением (грамотой, подарком), в котором особенно нуждаются менее подготовленные ученики. Однако поощрение не должно превращаться в захваливание. За нежелательные поступки следует наказывать - объявить замечание, выговор, удалить с занятий, отстранить от соревнований [2,5].

Огромное значение в воспитательной работе имеет личный пример тренера и учителя, его отношение к людям, труду, а также дисциплинированность. Воспитатель должен быть воспитан сам. От педагога – тренера требуется умение организовать, занимающийся у него коллектив, сформировать в нем здоровые традиции. Это способствует укреплению дружбы, взаимопониманию, взаимопомощи, умению подчинять личные интересы интересам коллектива, помогает искоренять проявления эгоизма и другие отрицательные моменты.

В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах.

Хорошая психологическая подготовленность — это умение владеть собой, способность полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, несмотря на