

Популяризация знаний не только раскрывающих и поясняющих важность рационального питания, а также обучающих практическим навыкам – одна из задач педагогов по физической культуре в современных условиях. Научить здоровому образу жизни можно, нужно и важно.



### *Литература*

1. Брускова, И.В., Ерёмов Н.Г., Кобзев В.Ф. Совершенствование методов преподавания медико-биологических дисциплин / Брускова И.В., Ерёмов Н.Г., Кобзев В.Ф. // Материалы 8-й Международной научно-практической конференции «Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе», Минск, БГПУ, 29-30 ноября 2012 г.
2. Брускова, И.В. Изучение вопросов организации и качества питания. // И.В. Брускова, Н.Г. Еремova / Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. матер. IX Междунар. науч.- практ. конф., Минск, 2015. Минск, 2015. - С.55-56.
3. Брускова, И.В., Ерёмов Н.Г. Гигиеническая оценка рациональности питания студенческой молодежи /И.В. Брускова, Н.Г. Ерёмов //Оздоровительная физическая культура молодёжи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Международной науч.-практ. конф., Минск, 12-13 апреля 2018 г. /Белорусск. гос. мед. ун-т.- Минск: МГМУ, 2018. – 41-45 с.
4. Брускова, И.В. Распределение времени в режиме дня студентов спортивного факультета педагогического вуза // И.В. Брускова, Н.Г. Еремova/ Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: сб. матер. V Междунар. науч.- практ. конфер., Мозырь, 2014.- Мозырь, 2014.-С. 9- 10.

---

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ**

*Бутько А. В., Абрамович П. А.*

*г. Минск, Республика Беларусь*

In article the problems of organizing students' individual work. The article examines the features of the forming motivation towards the physical exercises out of the auditorium. The characteristic forms, methods and tools for students' individual work, which should be used during extracurricular time.

**Введение.** Продуктивность физкультурной деятельности зависит от ряда психологических факторов: сформированности мотивов личности в процессе занятий физической культурой, сочетания уровня тревожности и мотивации достижения, уровня притязаний, а также тех субъективных установок, переживаний, интересов и смыслов, которые побуждают студентов заниматься физической культурой [1].

Выявление педагогических условий формирования мотивации в здоровом образе жизни студентов связано с сохранением их здоровья, поэтому изучение данной темы становится актуальной в обучении студентов. Поскольку обучение основам здорового образа жизни включает в себя и процесс мотивации, нами была предпринята попытка выявить наиболее эффективные методы и методические приемы формирования мотивации здорового образа жизни и самостоятельной физкультурной деятельности на примере студентов учреждения высшего образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

Цель данного исследования – выявить способы мотивирования студентов для занятий физической культурой.

Для достижения вышеуказанной цели были поставлены следующие задачи:

- разработка предложений, которые должны стимулировать интерес студентов к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Предметом исследования является образ жизни, уровень двигательной активности, мотивация студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями.

Многочисленные научные исследования позволили внести ясность в теоретическое обоснование и в вопросы практического использования физических упражнений с целью профилактики и восстановления нарушенных функций организма[1;2].

Следует отметить приоритет физических упражнений в образе жизни молодежи, который объясняется особым эффектом и неповторимой возможностью значительного повышения общего уровня работоспособности, переключения с одного вида деятельности на другой, что способствует повышению успеваемости и творческой активности студентов.

Для поддержания оптимального физического состояния организма студентам необходимо заниматься физическими упражнениями не менее 8–10 часов в неделю, включая обязательные, секционные и самостоятельные занятия. Но эффект от выполнения физических упражнений зависит не только от суммарного времени их продолжительности в недельном цикле, но и от частоты проведения и продолжительности отдельно взятых занятий, а также их интенсивности и индивидуальности.

В результате обработки данных эмпирических исследований нами выделены наиболее общие и специфические средства и методы, приемы формирования мотивации у студентов. Следует отметить, что большинство средств и методов, связанных с формированием мотивации студентов к здоровому образу жизни, одновременно являются и методами обучения, направленными на формирование знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

К общим методам и методическим приемам относятся: вовлечение студентов в практическую оздоровительную деятельность; личный пример преподавателей, беседа, интервьюирование и обсуждение философии здоровья. В созданных ситуациях привлечение внимания студентов к своему здоровью, как к одной из высших ценностей является основным. Достигается это через оздоровительную деятельность. Примерами могут быть: изучение состояния здоровья на занятиях по физической культуре в вузе; здоровьесберегающее содержание образования на занятиях физической культурой.

На втором этапе необходимо оказывать студентам содействие для того, чтобы они придавали личностный смысл и осведомленность оздоровительной деятельности:

- информирование о влиянии физических упражнений на функциональные системы организма;
- теоретические и методические сведения на занятиях и лекционном курсе, информация о правилах саморегуляции и самоконтроля за физическим состоянием;
- информирование о способах и формах самостоятельных занятий;
- создание ситуации привлекательности здорового образа жизни стандартными и нетрадиционными способами.

- средства и методы, контролируемые студентами своего времени на различные виды и формы деятельности. Четкая организация всех форм деятельности, включая самостоятельную, способствует закреплению целевых установок, мотивационных тенденций реализации намерения и выполнения оздоровительной деятельности.

На следующем этапе для формирования мотивационной тенденции продолжения оздоровительных занятий необходимо:

- регулировать достижение результата.
- проводить анализ физкультурной деятельности, оздоровительной деятельности, рефлексию занятий, дискуссии, самонаблюдение, самоконтроль, самоанализ.
- особое внимание обратить на сформированность знаний и умений по самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

На основании вышеизложенного и учитывая значимость данной проблемы, преподавателями кафедры физического воспитания и спорта разработан комплекс мероприятий на формирование здорового образа жизни студентов УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств». Студентам, с целью пропаганды и организации здорового образа жизни, повышения их двигательной активности, а также борьбы с гиподинамией и профилактикой многих заболеваний, предлагаются оздоровительные программы, методики и системы, связанные с использованием обычной и оздоровительной ходьбы, бега и других физических упражнений.

Преподавателями кафедры составлены комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также упражнений с преимущественной направленностью на укрепление основных мышечных групп для выполнения студентами как на занятиях по физическому воспитанию, так и в свободное от учебы время. Также подготовлены методические рекомендации «Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи», «Корригирующая гимнастика для самостоятельных занятий студентов БГУКИ».

Следует отметить, что в лекционный материал по дисциплине «Физическая культура» включен раздел «Основы здорового образа жизни» с обширной тематикой, связанной с различными аспектами жизнедеятельности человека, а также состоянием его здоровья и ведением здорового образа жизни.

Ежегодно в нашем университете проводится спортивно-оздоровительный праздник «День здоровья», на котором предоставляется возможность всем участникам показать свою спортивную подготовку, волю к победе и не забыть при этом, что они являются студентами самого творческого вуза нашей республики.

Заключение. Учитывая роль двигательной активности в жизнедеятельности человека необходимо еще больше ее активизировать, привлекая студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Для этих целей преподавателями кафедры пропагандируются самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное от учебы время.



## Литература

1. Ильин, А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // А. А. Ильин, К. А. Марченко // Вест. Томского государственного университета. Психология и педагогика. – 2012. – С. 13 – 16.
2. Коледа, В.А Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.

---

## ВАЛИДАЦИЯ ТЕНЗОМЕТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СИЛЫ ОТТАЛКИВАНИЯ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

**Бьков Д.Ю., Парамонова Н.А.**

*г. Минск, Республика Беларусь*

The article is devoted to the prototype of the developed strain gauge system speed skating and its validation using the «F-scan» system. In the future it will allow to record the normal (vertical) push-off force and provide real-time feedback. The results are promising, but more research is needed.

Введение. Биомеханические характеристики движений спортсмена – сила и мощность, являются одними из решающих во многих видах спорта, в том числе и в конькобежном. Понимание характера силы, создаваемой спортсменом, и возникающих при этом скоростей позволит определить пути совершенствования техники и эффективности его работы в целом. Идеальным вариантом в таком случае представляется создание обратной связи в режиме реального времени по ряду характеристик при каждом отдельном отталкивании. Такая система как, например, в велоспорте, позволяющая определять мощность при отталкивании каждой из ног, является объектом желаний многих современных тренеров и спортсменов мирового класса. При определении мощности сила отталкивания выступает в роли неотъемлемой переменной [1].

Необходимо также знать скорость передвижения конькобежца и ориентацию конька в глобальной системе отсчета. Поэтому необходимы точные и, желательно, миниатюрные измерительные системы, позволяющие получать кинематические и динамические характеристики движений конькобежца, а также позволяющие передавать их в режиме реального времени на соответствующие устройства (компьютеры, телефоны, планшеты и др.) [2].

К настоящему времени уже предложен ряд конструкций инструментированных конькобежных коньков, однако основной проблемой по-прежнему остаются вес и габариты устройства [3–6].

В данной статье мы рассматриваем валидность одного из возможных конструктивных решений беспроводной тензометрической системы (ТС) при решении поставленных задач, связанных с регистрацией сил, прикладываемых спортсменом к опорной поверхности при отталкивании.

Методы. Калибровка ТС осуществлялась с помощью распределенной вертикальной силы (около 620 Н), соответствующей собственному весу тела спортсмена. Умножение исходных данных на полученный коэффициент позволяет получить вертикальную силу ( $F_z$ ), действующую перпендикулярно лезвию конька. Такой способ калибровки является наиболее простым, однако обладает наибольшей погрешностью.