

зические, психические способности, навыки по технике исполнения и тактике целевого применения приёмов боевых единоборств.

По количеству технических и тактических приёмов и возможностей их применения борьба самбо является наиболее богатой из всех культивируемых в настоящее время способов борьбы. Это отличный способ совершенствования физического развития, закалки, силы. Борьбу самбо составляют три части: спортивная, боевая и оборонительная (защитная). В составе двух последних частей преобладают различные удары руками, ногами, головой, техника приёмов удушения и болевых приёмов, броски, задержания, а также защита от подобных действий – всё это боевое искусство, которое может быть применено в различных силовых структурах (в полиции, в армии и др.).

В спортивной части борьбы самбо разрешается применение бросков, удержаний, опрокидываний, болевых приёмов. Основное отличие правил боевых единоборств заключается в разрешении наносить удары руками, головой, пинки ногами (удары и пинки оцениваются 4-мя очками при объявлении судьёй нокдауна), применять приёмы удушения. Все виды бросков, болевые действия допускаются и оцениваются, как и в спортивном самбо.

Очень возможно, чтобы занимающаяся спортом молодёжь участвовала в соревнованиях, где проверяются полученные знания, навыки и способности их применения в условиях поединков. Соревнования – это своеобразная форма отчёта спортсмена перед тренером об их совместной работе на тренировках. Участвуя в соревнованиях, борцы приобретают неоценимый опыт, знания, умения и навыки, недостижимые в условиях обычных тренировок. Соревнования стимулируют регулярный труд на тренировках и являются своеобразным экзаменом, а также наиболее эффективной мерой в воспитании морально-волевых качеств спортсмена (упорство, стремление к достижению победы, смелость, самообладание и др.), незаменимой возможностью совершенствования личности.

Большинство технических приёмов дзюдо и самбо главенствует в учебной программе по боевой самозащите. Эти приёмы можно применять в качестве защиты от ударов руками или пинков ногами от удара ножом или иным острым предметом, а также при обезоруживании нарушителя, который угрожает огнестрельным оружием и др.



Литература

1. Эйгинас П. Учимся самбо. Вильнюс, VUL, 1997, стр.139.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СУО В БНТУ

Шуманская М. М.
г. Минск, Республика Беларусь

Physical education, motivation, needs, self-study, student health, exercise.

В физическом воспитании студентов одной из основных задач является формирование потребности к занятиям физическими упражнениями. В студенческие годы важно заниматься физическими упражнениями, так как обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Научные исследования В. К. Бальсевича [2] свидетельствуют, что активные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на уровень физической подготовленности, повышением работоспособности.

По данным различных авторов, 30 % студентов относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50 %) [7].

Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии. Кроме того, занятия с оздоровительной направленностью наряду с повышением уровня физической и функциональной подготовленности призваны уменьшить негативное влияние психоэмоциональных нагрузок в период сессии на организм студента. Однако в этот период двигательная активность студентов значительно снижается. Стабильное увеличение заболеваемости среди учащихся, снижение их двигательной активности, уровня физической подготовленности и работоспособности повышают актуальность вопросов физического воспитания студенческой молодежи. [6].

Часто увеличение количества заболеваний вызвано негативным отношением юношей и девушек к физическим упражнениям, низким уровнем ценностных ориентаций в области физического воспитания. Одним из ведущих факторов для решения наиболее острых проблем, связанных со здоровьем молодежи, могут и должны стать самостоятельные занятия различными видами физических упражнений. Основными задачами физического воспитания студентов являются: необходимость выработать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, к получению дополнительных знаний по вопросам физической культуры и здорового образа жизни, а также формирование умений по управлению своим физическим состоянием.

Укрепление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни необходимо рассматривать как главную задачу физического воспитания в учреждениях высшего образования. При этом следует отметить, что для улучшения и сохранения физического здоровья помимо применяемых преподавателем средств, большое значение имеет добросовестное отношение студентов к занятиям, а также их общий культурный и образовательный уровень [4].

У большинства студентов понижена мотивация к учебным занятиям по физическому воспитанию. Укрепление здоровья повышает резервные возможности организма, способствует обучению. Многими исследователями обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодежи, исследуется влияние различных факторов на формирование здоровья и здорового образа жизни студентов, изучаются иные аспекты данного направления. Тем не менее некоторые вопросы этой проблемы до сих пор остаются крайне актуальными [6]. В Беларуси отмечается увеличение процента студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Однако для многих студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, физкультурно-спортивная деятельность не является насущной потребностью, не вызывает устойчивого положительного отношения к ценностям физической культуры [1].

Отсутствие понимания значения двигательной активности для укрепления здоровья и несформированность положительного отношения к физической культуре и спорту являются негативной характеристикой данной категории студентов. Пассивность в отношении физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена тремя основными причинами: ее недооценкой, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах возрастного развития индивида. Это приводит к тому, что у части студентов сформировалось безразличное или негативное отношение к двигательной активности – одному из главных оздоравливающих факторов, а иногда и решающему [5].

Формирование положительного отношения к ценностям физической культуры представляется сложным, непрерывным и противоречивым процессом и зависит от различных факторов [3].

Нами в 2018 году было проведено социологическое исследование среди 86 студентов специального учебного отделения 1-4 курсов различных факультетов БНТУ для выявления мотивов, стимулирующих или тормозящих физкультурно-спортивную активность.

Среди отдельных студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе наблюдается определенная склонность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Из 86 опрошенных студентов только 45 (31 юноша и 14 девушек) человек занимаются самостоятельно. В качестве мотивов для большинства самостоятельно занимающихся для 40 человек (88,8 %) из 45 основным оказался мотив – желание «поддержать свою физическую форму. «Укрепление здоровья» в качестве основного мотива назвали 20 (44,4 %) испытуемых. «Удовольствие от самого процесса занятий», «эмоциональное удовлетворение от воздействия физической нагрузки» получают также 44,4 % респондентов из 45 занимающихся. Среди приоритетных видов физической активности они выделяют следующие: занятия в тренажерных залах, занятия в бассейне, посещение различных фитнес программ.

Среди мотивов отрицательного отношения к самостоятельным занятиям респонденты отметили «недостаток времени» 51,2 % (21 из 41 не занимающихся), «отсутствие знаний и умений» – 36,5 %, «отсутствие интереса» – 19,5 %, «нехватка финансовых средств» – 12,2 % респондентов.

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что большинство из самостоятельно занимающихся используют различные виды занятий, которые являются «модными» среди студенческой молодежи.

Для повышения мотивации занятий необходима избирательность и индивидуализация нагрузки, привлечение новых интересных подходов, средств, методик, что остается важным фактором оптимизации процесса физического воспитания и повышения мотивации обучающихся.



Литература

1. Афанасенко, Е. Э. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре у студентов / Е. Э. Афанасенко // Учен. зап. РГСУ (Приложение). – 2006. – Т. 2. – С. 101–119. 2].
2. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Совет спорт, 2009. – 220 с.
3. Ильнич, В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.
4. Квятковская, Н.А. Отношение студентов нефизкультурных ВУЗов к занятиям физической культурой и спортом / Н.А. Квятковская // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 год, Минск, 15–16 апр. 2010 г.: в 3 т. / Бел. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – Т. 2: Молодежь – науке. – С. 165–167.
5. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск : Беларус. гос. ун-т, 2004. – 165 с.
6. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : БГУ, 2005. – 127 с.].
7. Пономаренко, А.А., Ченобытов, В.А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов // Молодой ученый. – М. – 2013. – №1. – С. 356-358.].