

вербальное мышление, то детям с ведущим левым полушарием при разучивании координационных упражнений рекомендуется использовать различные схемы, таблицы, а школьникам с ведущим правым полушарием - образное описание упражнений. Известно, что левое полушарие отвечает за детальное восприятие, поэтому детям с ведущим левым полушарием целесообразно разучивать сложнокоординационные упражнения по элементам, то есть использовать расчленено - конструктивный метод. Так как правое полушарие отвечает за целостное восприятие, то детям с ведущим правым полушарием рекомендуется использовать метод целостно - конструктивного упражнения.

Проведенное исследование представляется весьма актуальным в связи с тем, что учет индивидуального профиля асимметрии в системе физического воспитания позволяет осуществлять дифференцированный подход в процессе развития координационных способностей.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ: ФОРМЫ И ПРОБЛЕМА ИХ РЕАЛИЗАЦИИ

И.Н. Демина, Г. В. Ханевская, В. И. Красовская

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду)

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки,

подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения должен организоваться в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов.

Но на сегодняшний день существует такая проблема - как невозможности реализации всех форм физического воспитания. Во многих вузах, колледжах спортивные залы находятся не в рабочем состоянии, или не хватает мест для проведения занятий и занятия вынуждены проводить на улице в дождливую погоду. Студент не может реализовать права выбора хочет он заниматься в период занятий плаванием либо легкой атлетикой. В связи с этим у студентов пропадает интерес к спортивным занятиям. Начинаются систематические пропуски занятий и тогда о каком здоровом специалисте может идти речь.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Для решения данной проблемы - необходимы массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на

широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Повышение мотивации к посещению в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Проводить спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза лекции или беседы о здоровом образе жизни.

## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н. Н. Кузнецова

Всестороннее развитие человека прежде всего необходимо ему самому. Ведь чем больше человек будет знать и уметь, тем ему легче претворять в реальность все свои жизненные планы, тем ему интереснее жить. В то же время очень многие планы человека зависят от его здоровья.

Важнейшим фактором обеспечения здоровья является сохранение должного уровня двигательной активности. Мотивация к занятиям физической культурой возникает на основе естественной потребности в двигательной активности. Это, как правило, внутренние мотивы занятий физкультурой. Однако обучение и воспитание обязательно предусматривают и внешние мотивы (выполнение требований преподавателя). Очень важно, чтобы внешние мотивы не подавляли внутренние, а способствовали их усилению. Определить, какими мотивами руководствуется студент при выполнении той или иной двигательной деятельности можно с помощью наблюдений. Если студент выполняет упражнения самостоятельно, это значит, что он руководствуется внутренними мотивами. Их и необходимо усиливать, превращая занятия в физкультурную деятельность: ставить новые цели, задачи, обучать самоконтролю, внесению коррективов в учебно-тренировочный процесс. Внутренние мотивы лежат в основе интереса к занятиям. Интерес - интегральный результат, проявление сложных процессов мотивационной сферы обучающихся. Интерес можно определить по внешним признакам. В результате высоко развитого интереса формируется вторичная, духовная потребность в физическом совершенствовании, на основе которой возникают новые мотивы и интересы. Следует помнить, что интересы и мотивы не только воспитываются педагогом. Они во многом определены самой природой воспитанника: его психофизиологическими и конституционными особенностями, типом нервной системы, его характером.