

# ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ОПОРОЙ НА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

## FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENTS AND STUDYING YOUTH TO TRAINING BY PHYSICAL EDUCATION WITH BASED ON TABLE TENNIS

**В. М. Заика<sup>1</sup>, К. Н. Новожилова<sup>1</sup>, М. М. Глазко<sup>2</sup>**

**V. Zaika<sup>1</sup>, K. Navazhylava<sup>1</sup>, M. Glazko<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ,  
г. Минск, Республика Беларусь

<sup>2</sup>Государственное учреждение образования средняя школа № 2 г. Бобруйска, Республика Беларусь  
victor\_zaiika@mail.ru

<sup>1</sup>Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus

<sup>2</sup>Public education institution secondary School № 2, Bobruisk, Republic of Belarus

Общеизвестно, что главной характеристикой личности, обуславливающей достижения в какой-либо деятельности, является мотивация. Процесс физического воспитания в учебных заведениях должен быть направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов и учащейся молодежи к занятиям физической культурой, направленных не только на организацию здорового образа жизни, но и на формирование и развитие физических и психологических качеств, индивидуального стиля деятельности. Использование с юношами и девушками занятий по настольному теннису открывает новые возможности для решения психолого-педагогических задач учебной дисциплины «Физическая культура».

Motivation is known to be the main characteristic of an active person. Physical training process in educational establishments should be directed on formation of steady motives and students requirements to the physical training. It should be aimed at not only the organization of a healthy way of life, but also at the formation and development of physical and psychological qualities, individual style of activity. Table tennis among boys and girls opens new possibilities to solve psychological and pedagogical problems of «Physical training» subject.

*Ключевые слова:* мотивация, потребности, студенты и учащаяся молодежь, физическая культура, физические упражнения, настольный теннис.

*Keywords:* motivation, requirements, the students and studying youth, physical training, physical exercises, table tennis.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2021-1-121-124>

### Введение

В современных условиях труда, связанных с управлением машинами и различными приборами, предъявляются повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека: интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени [1]. В современном мире возникающее противоречие между быстрым темпом приращения знаний и ограниченными возможностями их усвоения учащимися, представляется возможным минимизировать за счет физического самосовершенствования, развития двигательных и психологических способностей. В связи с этим возрастает значение физического воспитания студентов и учащейся молодежи с целевым компонентом – формирование физической культуры личности. Важными задачами, которые решаются при достижении цели, являются: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование; формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; развитие двигательных и психологических способностей.

Наиболее эффективными факторами, укрепляющими здоровье студентов и учащейся молодежи, являются регулярные занятия физическими упражнениями. Занимаясь физическими упражнениями, обучающиеся познают правила их выполнения, учатся управлять двигательными действиями, таким образом, овладевают определенными знаниями, двигательными умениями и навыками – приобщаются к физической культуре. В образовательных стандартах и учебных программах по физической культуре и спорту изложены основные требования физкультурных знаний, умений и навыков. Однако в силу различных причин и в связи с низкой мотивацией некоторые учащиеся не заинтересованы в занятиях физической культурой, что приводит к снижению, как функциональных возможностей, так и уровня физического здоровья.

Важную роль в решении задач по формированию устойчивых мотивов и потребностей студентов и учащейся молодежи к занятиям физической культурой может оказать популярная игра в настольный теннис, развивающая наблюдательность, антиципацию, творческие возможности мозга, способность к переработке информации в условиях дефицита времени. Настольный теннис относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи следующие особенности: быстрота передвижений; быстрота мышления (основа и предпосылка реализации повышенной реакции); быстрота реакции; большое количество рискованных ударов. Популярность настольного тенниса, его доступность, зрелищность, разностороннее воздействие на двигательные и психические качества человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

### Методы и материалы

*Теоретико-библиографический анализ; педагогическое наблюдение.*

Настольный теннис по характеру деятельности отличается от многих других видов спорта невысокими требованиями к физическим качествам [2] (таблица 1), но быстрая и внезапная смена игровых ситуаций, высокая скорость полета мяча, перемещения игроков предъявляют высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, переключению и распределению внимания [3–4]. Неслучайно говорят о том, что настольный теннис – это смешение бокса и шахмат, так как динамика движений похожа на работу боксера, а думать надо как в шахматах. Но в настольном теннисе важны не только техника и тактика. Высококвалифицированный игрок отличается высокой помехоустойчивостью, выдержкой и самообладанием. Еще в древние времена считали, что владеющий собой лучше владеющего городом, а в здоровом теле – здоровый дух – редкая удача. Играя в настольный теннис, студенты и учащаяся молодежь совершенствуют свою систему саморегуляции и самоконтроля. При этом не следует забывать про принцип индивидуализации, который предусматривает поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Высокая динамичность и эмоциональность, являясь отличительной чертой современного настольного тенниса, значительно повышает выраженность вегетативных реакций спортсмена на двигательную нагрузку. Систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию многих необходимых волевых и моральных качеств [3–4], что имеет важное воспитательное значение.

*Таблица 1 – Степень влияния различных физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в видах спорта*

Вид спорта	Оценка физических качеств и морфо-функциональных показателей						
	Мышечная сила	Выносливость	Телосложение	Гибкость	Координация	Быстрота	Вестибулярная устойчивость
Прыжки в воду	1	1	3	3	3	1	3
Плавание на короткие дистанции	2	2	3	3	3	2	2
Плавание на длинные дистанции	2	3	2	2	2	1	2
Бег на короткие дистанции	2	1	3	1	1	3	1
Бокс	3	3	1	1	2	3	1
Борьба дзюдо	3	3	2	2	3	3	3
Фехтование	2	3	1	2	3	3	2
Спортивная гимнастика	3	2	3	3	3	1	1
Настольный теннис	1	2	1	1	2	2	1
Гандбол	2	3	2	2	3	3	2
Футбол	2	3	2	2	3	3	2

*Примечание: 1 – незначительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – значительное влияние*

Занятия с юношами и девушками по настольному теннису осуществляется через занятия в группах спортивного совершенствования. Выявление состояния напряженности в процессе занятий нами осуществляются преимущественно путем оценки трех сопровождающих его компонентов: внешних проявлений эмоций, вегетативных физиологических реакций и устойчивости психических, психомоторных процессов. Некоторые из внешних проявлений (тремор, покраснение – побледнение, изменения диаметра зрачков, пиломоторные реакции) определяются соответствующими физиологическими, вегетативными сдвигами. Критерии условных оценок внешних проявлений эмоций в мимике, скованности, треморе, вазомоторных реакциях представлены в таблице 2 [5].

*Таблица 2 – Условные оценки внешних проявлений эмоций  
в мимике, скованности, треморе, вазомоторных реакциях*

№№ пп.	Характер эмоциональных проявлений	Условная оценка в шкалах	
		5-бальной	9 бальной
Мимика			
1	Спокоен. Мимика уверенности, дыхание ровное.	5	8–9
2	Слегка взволнован, слегка нахмурен лоб, приподняты брови, уголки губ могут быть слегка сжаты. Дыхание учащенное, но ритмичное.	4	6–7
3	Заметно взволнован, брови высоко подняты, зубы сжаты, уголки губ могут быть несколько опущены, может быть небольшое нарушение симметрии мимики. Дыхание учащенное и неритмичное.	3	4–5
4	Сильно взволнован, зубы сжаты, желваки на щеках, или рот неестественно открыт, иногда с оскалом зубов, уголки рта опущены, заметная ассиметрия мимики. Резкое учащенное дыхание с сокращением фазы выдоха.	2	3–4
5	Очень напряжен, оскал зубов, или губы вытянуты вперед трубкой, или сосательные движения, или губы вытянуты вперед асимметрично.	1	1–2
Скованность			
1	Координированные, легкие движения.	5	8–9
2	Координированные движения, но с некоторыми заметными усилиями.	4	6–7
3	Движения заметно напряженные, плечи слегка приподняты, отдельные движения иногда сопровождаются всем телом, некоторая неуклюжесть.	3	4–5
4	Заметная скованность, движения с несоразмерными усилиями, отдельные движения сопровождаются всем телом, явная раскоординированность.	1–2	1–3
Тремор			
1	Тремор отсутствует	5	8–9
2	Небольшой тремор пальцев	4	6–7
3	Заметный тремор рук	3	4–5
4	Тремор рук и ног	2	3–4
5	Тремор рук, ног и на лице	1	1–2
Вазомоторные реакции			
1	Обычная окраска лица	5	8–9
2	Слегка покраснел	4	6–7
3	Заметно покраснел или побледнел	3	4–5
4	Покраснел пятнами	1–2	1–3

Необходимо подчеркнуть важность, как прикладных исследований, так и теоретической разработки проблем в области мотивации поведения. В любой деятельности высоких результатов добиваются только мотивированные индивиды. Под мотивами понимаются психические факторы – регуляторы деятельности, обладающие силой и устойчивостью, побуждающие человека к той или иной деятельности.

Мотивы могут формироваться, закрепляться, изменяться в процессе организованного психолого-педагогического взаимодействия. При этом необходимо подчеркнуть, что сила и лабильность нервных процессов решающего значения в достижении профессионального мастерства не играют. Существуют равноправные варианты индивидуального стиля деятельности игрока малой ракетки. Считается, что чем больше сила мотива, тем выше эффективность деятельности. Однако избыточная мотивация может привести к обратному эффекту [5]. Поэтому в процессе психолого-педагогической деятельности стоит учитывать закон Йеркса–Додсона, который показывает, что положительное или отрицательное влияние эмоций на деятельность зависит от интенсивности эмоционального компонента и от степени сложности деятельности.

Хотелось бы отметить, что изучение индивидуальных характеристик деятельности студентов и учащейся молодежи в оптимальных и неоптимальных условиях представляется одним из приоритетных направлений, необходимых для формирования устойчивых мотивов и потребностей студентов и учащейся молодежи к занятиям физической культурой, сознательного или неосознанного стремления к самосовершенствованию. Специальная подготовка посредством настольного тенниса может быть эффективна только в том случае если ее содержание и организация во времени способна вызвать у учащегося адекватные приспособительные реакции к тренировочной деятельности. Считаем, что полученные знания, умения и навыки, приобретенные студентами и учащейся молодежи в процессе обучения настольным теннисом, окажут влияние не только на поддержание, но и на повышение уровня физического развития и психологической устойчивости.

### Заключение

Результаты проведенного анализа научно-методической литературы подтвердили возможность формирования мотивации к физической культуре у студентов и учащейся молодежи с опорой на настольный теннис. Формирование у студентов и учащейся молодежи потребности и мотивы к занятиям физической культурой посредством игры в настольный теннис должно проходить с учетом конкретных условий, характеристик нервной системы, личностных качеств, привычек в организации своих действий, что позволяет воспитать ценностные установки на физическое и психическое совершенствование своей личности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Zaika, V.* About some aspects of professional reliability of locomotive drivers / V. Zaika // *Mednarodno posvetovanje o prometni znanosti* (18 ; 2018 ; Portorož) Pomorstvo, promet in logistika [Elektronski vir] : zbornik referatov = Maritime, transport and logistics science : conference proceedings / 18. mednarodno posvetovanje o prometni znanosti = 18th International Conference on Transport Science – ICTS 2018, 2018 June 14–15. Portorož, Slovenia ; [uredniki Marina Zanne ... et al.]. – Portorož : Fakulteta za pomorstvo in promet, 2018. – p. 416–418.
2. *Тхазеплов, А.М.* Прогнозирование и отбор в спорте: учебно-методические материалы. – Нальчик: Кабардино-Балкарский университет, 2002. – 50 с.
3. *Барчукова, Г. В.* Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин ; под ред. Г.В. Барчуковой. – Москва: Академия, 2006. – 528 с.
4. *Заика, В. М.* О некоторых аспектах прогнозирования и отбора в спортивных играх / В.М. Заика, О.И. Хадасевич, О.К. Горбачева, М.Н. Цыганенко // *Сахаровские чтения 2020 года: экологические проблемы XXI века = Sakharov readings 2020: environmental problems of the XXI century* : материалы 20-й международной научной конференции, 21–22 мая 2020 г., г. Минск, Республика Беларусь : в 2 ч. / МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ; редколлегия: А.Н. Батян [и др.]; под ред. С.А. Маскевича и М.Г. Герменчук. – Минск: ИВЦ Минфина, 2020. – Ч. 1. – С. 152–155.
5. *Заика, В.М.* Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В.М. Заика; Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Брест: БрГУ, 2016. – 209 с.

## ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ: МНЕНИЕ СТУДЕНТОВ

## INFLUENCE OF ECOLOGY ON PHYSICAL HEALTH AND SPORT: OPINION OF STUDENTS

**Е. В. Зайцева, В. И. Залесова, Т. А. Королько, М. М. Круталевич, О. Н. Онищук**  
**E. Zaitseva, V. Zalesova, T. Korolko, M. Krutalevich, O. Onishchuk**

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ*  
*г. Минск, Республика Беларусь*  
*yelena\_zaytseva\_2000@inbox.ru, varvaraletova@gmail.com,*  
*korolko-2001@mail.ru, olesyao1980@mail.ru, krutalevichmm@gmail.com*  
*Belarusian State University, ISEU, Minsk, Republic of Belarus*

Экологическая ситуация во всем мире ухудшается с каждым днем под влиянием природных и антропогенных факторов. Это отрицательно влияет на здоровье людей, что приводит к уменьшению продолжительности их жизни. В статье рассматривается влияние окружающей среды на физическое здоровье человека и определяется роль экологических факторов в данном процессе. Посредством опроса выявляются составляющие окружающей среды, которые наиболее существенно влияют на здоровье человека; анализируется воздействие окружающей природной среды на спортивную деятельность в целом и организм человека при занятиях спортом в городских условиях. Оценивается нынешнее состояние атмосферного воздуха и возможность ведения полноценного здорового образа жизни в современных реалиях. Изучается мнение студентов по вопросам воздействия экологии на здоровье человека и занятия спортом.

The environmental situation around the world is deteriorating every day under the influence of natural and anthropogenic factors. It affects people's health negatively and leads to decreased life expectancy. The article examines the impact of the environment on human's physical health and identifies the role of environmental factors in this process. The survey identifies the components of the environment that most significantly affect human health; the impact of the natural environment on sports activities in general and the human body in sports in urban settings is analyzed. The current state of atmospheric air and the possibility of conducting a full healthy lifestyle in modern realities are evaluated. The students' opinion of the environmental impact on human health is being studied.

*Ключевые слова:* экология, спорт, физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, окружающая среда.

*Keywords:* ecology, sports, physical culture, health, healthy lifestyle, environment.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2021-1-124-127>

В современном мире всё большую популярность набирают занятия физической культурой в профилактических и лечебных целях. По мнению исследователей, физическая культура и спорт стали необходимым