

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2020

УДК 796.01
ББК 75.1
А 43

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**
кандидат педагогических наук, доцент **И. Ю. Михута**
старший преподаватель **С. К. Якубович**

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»,
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Шаров**

А 43 **Актуальные** проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый, И. Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2020. – 165 с.
ISBN 978-985-22-0142-1.

Статьи сборника посвящены теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современных информационных технологий в физическом воспитании и спорте, инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN 978-985-22-0142-1

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2020

Список использованной литературы

1. Григоревич, И. В. Результаты выступления команд БГПУ в республиканской универсиаде / И. В. Григоревич, А. Ф. Салычиц, В. А. Тереня // Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики на современном этапе : сб. материалов XI Междунар. науч.-практ. конф., 15–16 нояб. 2019 г. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др]. – Минск : БГПУ, 2019. – С. 56–59.
2. Бокс : учеб. программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; сост.: С. А. Сергеев, А. В. Дмитриев. – Минск : БГУФК, 2004. – 60 с.

В. И. Домбровский, В. Г. Тарасюк

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Summary. The article describes the developed method of formation of motivation for independent physical exercises among students of non-core specialties. To increase the motivation of students for systematic independent physical culture classes, it is necessary to give a full amount of information about the means and methods of physical culture. It is necessary to show the social significance of physical culture, both for an individual and for society as a whole, which will increase the interest of students in physical education, as well as increase the educational level of students in physical education.

Резюме. В статье рассказывается о разработанной методике формирования у студентов непрофильных специальностей мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Для повышения мотивации студентов к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой необходимо дать им полный объем информации о средствах и методах физической культуры. Необходимо показать социальную значимость физической культуры как для отдельной личности, так и для общества в целом, что позволит повысить интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой, а также образовательный уровень студентов в вопросах физического воспитания.

Актуальность. Одним из фундаментальных условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность – природная и специально организованная активность человека, обеспечивающая успешное физическое развитие. Двигательные действия являются мощным фактором, который повышает адаптационные возможности организма, расширяет функциональные резервы. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом играет особую роль в оптимизации двигательного режима студентов. Это требует соответствующей инфраструктуры и наличия высококвалифицированных тренеров и преподавателей в различных видах спорта.

Цель работы – разработать и обосновать методику формирования у студентов непрофильных специальностей мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялся комплекс методов, типичных для конкретных исследований по теоретико-методическим проблемам физической культуры: анализ научно-методической литературы,

опрос (интервьюирование), педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Базой эксперимента являлось учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина». Основные экспериментальные и эмпирические материалы были получены в исследовании студентов 2 курса, обучающихся на факультете иностранных языков.

Результаты и их обсуждение. При качественной организации образовательного процесса важное значение имеет определение исходного уровня показателей физической подготовленности студентов. Учет исходных показателей физической подготовленности повышает требования к процессу физического воспитания как к комплексу форм и средств по дальнейшему укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию студентов. Полученные исходные показатели физической подготовленности студентов будут способствовать успешному решению задач в области физического воспитания, необходимому поиску более совершенных форм и методов организации учебного процесса, выявлению неиспользованных возможностей для повышения уровня подготовки будущих специалистов и их адаптации к предстоящей профессиональной деятельности.

В нашем эксперименте принимали участие 20 девушек факультета иностранных языков – 10 девушек в контрольной группе и 10 девушек в экспериментальной. 15 октября было проведено педагогическое тестирование, которое включало комплекс контрольных упражнений, позволяющих выявить уровень развития физической подготовленности. У девушек контрольной и экспериментальной групп снимались такие показатели, как бег на 1000 м, бег на 100 м, отжимания, гибкость, подтягивания в висе.

На первом этапе выяснялось отношение студентов к занятиям физической культурой и ценностям здоровья. С помощью опроса и беседы было установлено, что студенты достаточно высоко осознают социальную ценность здоровья в жизни общества и структуре жизнедеятельности. Однако самостоятельно занимаются физическими упражнениями лишь два человека из контрольной группы и два человека из экспериментальной.

С 15 октября внедрялась методика формирования мотивации в процесс обучения студентов экспериментальной группы. На каждом занятии мы отводили 10–15 мин. для теоретических сведений (основы самоконтроля, дозирование нагрузки, выбор средств в зависимости от особенностей, важность самостоятельных занятий физическими упражнениями). Примерный план-график усвоения рекомендуемых знаний и навыков для студентов с целью формирования мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Примерный план-график усвоения рекомендуемых знаний и навыков для студентов с целью формирования мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Знания и навыки	Месяцы					
	1	2	3	4	5	6
1. Определение уровня физической подготовленности и физического развития	+		+			+
2. Оптимальный выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма (пола, возраста, перенесенных заболеваний, профессиональной деятельности)		+		+		+

Продолжение таблицы 1

3. Самоконтроль в занятиях физическими упражнениями	+		+		+	+
4. Программирование нагрузки (умение выбора оптимальной нагрузки, разработка индивидуальных программ)		+		+		
5. Выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий, по методике занятий, по технике безопасности)					+	+
6. Важность занятий физической культурой и спортом для здоровья и жизни человека	+	+	+	+	+	+

Следующее тестирование проводилось 15 апреля. У девушек контрольной и экспериментальной групп мы снимали те же показатели, что и на первом тестировании 15 октября: бег на 1000 м, бег на 100 м, отжимания, гибкость, подтягивания в висе. В экспериментальной группе показатели улучшились, в контрольной остались примерно на таком же уровне (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности у студентов после эксперимента

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Бег на 1000 м	4,35	0,09	4,14	0,07
Бег на 100 м	17,25	0,79	16,04	0,5
Отжимания	14	2,91	19,9	4,12
Гибкость	11,8	2,3	15,6	2,4
Подтягивания в висе	20,4	3,44	26,2	5,09

По окончании эксперимента мы провели опрос, в результате которого выяснили, как на данный момент студенты достаточно высоко осознают социальную ценность здоровья в жизни общества и структуре жизнедеятельности. Оказалось, что в контрольной группе самостоятельно занимаются физическими упражнениями по-прежнему два человека, а в экспериментальной группе – уже шесть человек, что является значимым показателем. Следовательно, можно говорить о действенности нашей методики.

Выводы. По результатам проведенного нами исследования приходим к выводу, что используемая нами методика формирования у студенток непрофильных специальностей мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями является эффективной.

Список использованной литературы

1. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : межвуз. сб. науч. тр. – Саратов : Наука, 2009. – С. 14–20.
2. Изучение мотивации поведения детей и подростков / под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благоннадежиной. – М. : АСТ-Пресс, 2002. – 460 с.