



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ, ИННОВАЦИИ, ДОСТИЖЕНИЯ

Выпуск 13

Сборник материалов
XIII международной научно-практической конференции,
посвященной 100-летию НИУ МГСУ

(г. Москва, 25–26 ноября 2020 г.)

© ФГБОУ ВО «НИУ МГСУ», 2021

ISBN 978-5-7264-2828-4

Москва
Издательство МИСИ – МГСУ
2021

УДК 796
ББК 75
Ф50

Редакционная коллегия:
профессор *В.А. Никишкин*;
кандидат биологических наук, доцент *Н.Н. Бумарскова*;
кандидат социологических наук, профессор *С.И. Крамской*

Ф50

Физическая культура и спорт: проблемы, инновации, достижения [Электронный ресурс] : сборник материалов XIII международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию НИУ МГСУ (г. Москва, 25–26 ноября 2020 г.) / ред. колл.: проф. В.А. Никишкин, канд. биол. наук, доц. Н.Н. Бумарскова, канд. социол. наук, проф. С.И. Крамской ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, управление научной политики. — Электрон. дан. и прогр. (5 Мб) — Москва : Издательство МИСИ – МГСУ, 2021. — Режим доступа : <https://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/>— Загл. с титул. экрана.
ISBN 978-5-7264-2828-4

В сборнике представлены работы профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания вузов России и зарубежья, научных работников, учителей школ, студентов. Обобщены выполненные научно-методические и практические разработки, которые внедрены в учебный процесс по физической культуре, а также в оздоровительную и физкультурно-спортивную деятельность.

Для работников физической культуры и спорта, а также обучающихся высших учебных заведений.

Научное электронное издание

*Материалы публикуются в авторской редакции.
Авторы опубликованных статей несут ответственность
за достоверность приведенных в них сведений.*

© ФГБОУ ВО «НИУ МГСУ», 2021

Домбровский В.И.
доцент кафедры физической культуры к.п.н.
УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы повышения уровня мотивации студентов непрофильных специальностей к занятиям физической культурой и спортом. Выявлены причины, которые влияют на уровень мотивации студентов и качество занятий физической культурой. Представлена эффективная методика, повышающая уровень мотивации к занятиям физической культурой.*

***Ключевые слова:** уровень мотивации; непрофильные специальности; теоретические знания; физическая культура.*

Введение. Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально–педагогических проблем. Помимо множества задач, которые стоят у педагогов, одной из основных является формирование мотивационного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях спортом.

Современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностном общении. Все это ведет к снижению мотивации или даже ее отсутствию к занятиям физической культурой и спортом, что как результат приводит к снижению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности всего населения.

В связи с этим огромное значение приобретает формирование мотивационной заинтересованности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом у студенческой молодежи [1].

Цель исследования. Разработка и обоснование методики формирования у студентов непрофильных специальностей мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели применялся комплекс методов, типичных для конкретных исследований по теоретико–методическим проблемам физической культуры:

- Анализ научно–методической литературы
- Опрос (интервьюирование, анкетирование)
- Педагогическое наблюдение
- Педагогическое тестирование
- Методы математической статистики

Для выявления состояния исследуемой проблемы и возможности использования результатов собственных исследований анализировались и обобщались литературные источники, относящиеся к проблемам формирования мотивации у студентов, теории, методике и организации оздоровительных занятий отечественных и зарубежных авторов

Опрос (интервьюирование, анкетирование)

Интервьюирование и анкетирование проводилось в начале и конце эксперимента, после окончания занятий. Целью опроса было определение уровня мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, зависимость его от образовательного уровня студентов в вопросах физического воспитания, мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, причин, по которым студенты не занимаются физической культурой, фактического состояния занятости студентов физическими упражнениями и вида занятий (под руководством тренера, самостоятельные, групповые, индивидуальные занятия и т.д.). Выяснилось использование тех или иных средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма занимающихся.

Педагогическое наблюдение

В нашем исследовании педагогические наблюдения проводилась на занятиях по физической культуре. При оперативном контроле оценивалось воздействие теоретических сведений на уровень мотивации у занимающихся.

Результаты наблюдений записывались в дневнике и по окончании наблюдений обрабатывались в качественном и количественном вариантах.

Педагогическое тестирование

Для тестирования студентов применялись широко используемые в спортивно–педагогической деятельности тесты.

Базой эксперимента являлось Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина», Республика Беларусь.

Основные экспериментальные и эмпирические материалы были получены в исследовании студентов 2 курса, обучающихся на факультете иностранных языков.

В ходе исследования необходимо было выяснить:

- уровень мотивации и факторы, влияющие на этот уровень студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- особенности организации и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов и основные средства, их использование в повышении двигательной активности студентов;

- эффективность методики формирования мотивации у студентов непрофильных специальностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

Первый этап – поисково–подготовительный (сентябрь –ноябрь 2019 г.), в ходе которого изучалась научно–методическая литература, формулировалась и уточнялась научная проблема, формировалась рабочая гипотеза и задачи.

Второй этап – экспериментальный (констатирующий) (октябрь–март 2019/2020 г.), в процессе которого обеспечивался сбор эмпирического материала (определение уровня мотивации и самооценка сформированности ценностного отношения к здоровью и физической культуре).

Третий этап – завершающий (обобщающий характер) (апрель–май 2020), на котором были проведены педагогический анализ, математическая обработка полученных материалов, их обобщение.

При анализе уровня мотивации студентов были использованы разнообразные тестовые задания, которые смогли определить данный уровень [2].

В ходе анализа литературных источников и проведенного анкетирования было выявлено, что большинство занимающихся самостоятельно физическими упражнениями – это студенты, имеющие достаточное образование в вопросах физической культуры. В связи с этим на каждом занятии в экспериментальной группе отводилось 10–15 ми-

нут времени для обучения необходимым знаниям, навыкам и практическим умениям. Рекомендуемые для усвоения знания и навыки повышали образовательный уровень занимающихся и мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Педагогический эксперимент был организован в естественных условиях занятий «Физической культурой» и проводился с целью обоснования эффективности методики, направленной на формирование мотивации у студентов непрофильных специальностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которая повышает образовательный уровень студентов в вопросах физического воспитания и содержит в себе: выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма (пола, состояния здоровья, массы тела, возраста, профессиональной деятельности, перенесенных заболеваний и т.д.), определение уровня физического развития (роста, веса тела, ЧСС, частоты дыхания, окружности грудной клетки) и физической подготовленности (по 12-ти минутному тесту по МПК), контроль и самоконтроль на занятиях (по самочувствию, сну, ЧСС, ортостатической пробе, пробе Руфье), программирование нагрузки (навыки выбора оптимальной программы занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности, разработка индивидуальных программ), выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий в спортивном зале, на воздухе, по методике занятий – проведение подготовительной части занятия, основной, заключительной, по технике безопасности – правильный выбор формы одежды, соблюдение правил техники безопасности).

Результаты и их обсуждение. В ходе анкетирования были выявлены мотивы, которые больше всего побуждают студентов заниматься самостоятельно физическими упражнениями: эстетические мотивы (70% в контрольной и 80% в экспериментальной) и оздоровительные мотивы (90% в контрольной и 90% в экспериментальной). Также были выявлены основные причины, по которым студенты не занимаются физической культурой: 1. Недостаточный уровень знаний в сфере физической культуры; 2. Отсутствие времени.

В итоге установлено, что у студентов низкий уровень мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями из-за недостатка теоретических знаний и практических умений. Самостоя-

тельно занимаются физическими упражнениями лишь 20% в контрольной группе и 20% в экспериментальной группе.

На основании результатов опроса и анкетирования мы построили 10–бальную шкалу оценки уровня мотивации. В начале эксперимента она равнялась 2 баллам в контрольной и 2 – в экспериментальной.

По истечении 6 месяцев использования нашей методики мы провели опрос и анкетирование среди студентов, в результате которого выяснилось, что в экспериментальной группе с повышением уровня теоретических знаний и практических умений повысился уровень мотивации и увеличилась численность занимающихся.

По 10–бальной шкале оценки уровня мотивации – результаты в конце эксперимента, в контрольной 2 балла и 6 – в экспериментальной.

Заключение. Разработанная нами методика формирования мотивации у студентов непрофильных специальностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями является достаточно эффективной. Уровень мотивации вырос с 20% в начале эксперимента до 60% в конце. Это также подтверждает увеличение численности самостоятельно занимающихся к экспериментальной группе с 20% до 60%.

Литература:

1. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – №2. – 6 с.
2. Овсянкин В. А. Социально–психологические предпосылки формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом / В. А. Овсянкин, М. М. Еншин, Л. И. Маськов // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: тезисы докладов международной научно–практической конференции (4–6 апреля 1995). Минск, 1995. – С. 55–56.