

## С Е К Ц И Я 2

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

---

### ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПОВЫШЕННОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*А.А. Аникин, Т.С. Аникина*

Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация, e-mail: a4826@yandex.ru

*Повышение мотивации в потребности студентов к активности на занятиях физической культурой и спортом является центральным элементом в структуре основных качеств личности студента: стремление к посещению занятий физической культурой, повышению своей двигательной активности; устойчивый интерес к практическим занятиям; личная потребность в физическом совершенствовании и положительное отношение к физической культуре и спорту. В статье рассмотрены основные задачи по выявлению наиболее важных групп мотивов, побуждающих студентов заниматься физическими упражнениями, с целью их дальнейшего вовлечения в процесс физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *внутренняя мотивация, внешняя мотивация, интерес, физическое воспитание, физическая культура и спорт.*

В обществе на своем современном этапе развития стремительно растет значимость физической культуры и спорта, ее основной роли в улучшении здоровья человека, а также в духовном, социальном, профессиональном, интеллектуальном и физическом развитии личности.

Модернизация образовательной системы предполагает, что в структуру обновленного содержания образования заключено сохранение и укрепления здоровья молодежи, которое реализуется в мотивировании на учебных занятиях по физической культуре и спорту, а также на формирование здоровой личности и образа жизни студента [4, с. 5].

Из всего вышеперечисленного возникает проблема формирования повышенной мотивации обучающихся к практическим занятиям по физической культуре и спорту, повышению их двигательной активности. Чем раньше у студента будет сформирована устойчивая мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о состоянии своего здоровья, тем выше будет уровень качества физической подготовленности и здоровья студента. В результате повышения уровня положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом возрастет и эффективность физического воспитания.

Эффективность физической подготовленности человека заключается в определении интереса к двигательной активности. Только выяснив, что движет человеком, что направляет его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его поведения, можно разработать эффективную систему средств и методов повышения и поддержания функциональных возможностей организма на высоком уровне, повышения двигательной активности и работоспособности [6, с. 177].

Мотивация студента к физическому развитию – это так называемый энергетический заряд, определяющий их двигательную активность. Кроме того, это особое состоя-

ние личности обучающегося, формирующееся в результате анализа им своих потребностей и возможностей, а также уровнем двигательной активности, служащей основной для постановки и осуществления целей, направленных на достижение должного уровня работоспособности и физической подготовленности [3, с. 9].

Мотивация к физической культуре формулируется как личностное образование, обусловленное потребностями, интересами и привычками. Прежде всего, формирование интереса к физической культуре и спорту необходимо рассматривать не только как учебно-воспитательный процесс, но и как систему целенаправленных мероприятий в процессе внеучебных самостоятельных занятий по физическому воспитанию. Настройка двигательную активность – это результат проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Мотивация – это процесс формирования и объяснения замысла что-то сделать или не сделать. Мотивацию разделяют на внутреннюю и внешнюю по отношению. Интерес проявляется только в результате внутренней мотивации. Она появляется только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям и когда становится ясной личная ответственность в результате их реализации. Успех реализации мотивов и целей влечет за собой вдохновение результатом, желание продолжать занятие по собственному желанию, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация появляется также тогда, когда обучающийся получает удовольствие от условий занятий, от процесса вовлечения в двигательную активность, от особенностей взаимоотношений с преподавателем и членами коллектива во время учебного процесса. Однако внутренняя и внешняя мотивации должны существовать в совместном единстве [5, с. 15].

Проанализировав научно-методическую литературу по данной проблеме, нами определены самые важные группы мотивов к занятиям физическими упражнениями в университете: эстетические мотивы; оздоровительные мотивы; двигательно-деятельностные мотивы; соревновательно-конкурентные мотивы; познавательно-развивающие мотивы; творческие мотивы; профессионально-ориентированные мотивы; коммуникативные мотивы; психолого-значимые мотивы; воспитательные мотивы [2, с. 82].

Интересы обычно формируются в результате удовлетворенности процессом двигательной активности на физкультурных занятиях и в соревнованиях (динамичность, эмоциональный фон, элемент новизны, разнообразие, коммуникация и т. д.); положительного итога данных занятий (обучение новым знаниям, умениям и навыкам, совершенствование двигательных действий, сопротивление нагрузкам, закрепление результата, присвоение спортивного разряда и другое); перспективностью дальнейших занятий (совершенствование физических качеств, воспитание личностных качеств, укрепление собственного здоровья, повышение спортивного мастерства) [1, с. 3].

Некоторые авторы считают, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике виды физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью, уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными. Поэтому за последнее время значительно повысился интерес к новым тенденциям в мире спорта. Новое модное слово «фитнес» вошло в нашу лексику [7, с. 14].

Фитнес (приспособленность, пригодность) – это развитие физических качеств, необходимых для повседневной жизни.

Появились новые виды физической активности, среди них такие, как степ-аэробика, шейпинг, фитбол-аэробика, фитнес-йога, калланетика, стретчинг, аква-аэробика, слайд, тай-бо, пилатес.

В процессе работы нами были проведены опрос и анкетирование студентов с целью определения их интересов к дисциплине «Физическая культура и спорт» в «ГСГУ». Также была проведена экспериментальная работа по внедрению фитнес-технологий в учебный процесс. Данное исследование показывает, что различные фитнес-направления

могут способствовать положительному изменению отношения обучающихся к практическим занятиям физической культурой и спортом, они представляют собой наиболее значимое средство повышения интереса и настроения студентов на учебные занятия, могут содействовать повышению уровня состояния здоровья студенческой молодежи. Полученные в ходе исследований данные могут быть рекомендованы к применению преподавателями кафедр физической культуры Вузов.

Цель исследования – определить сферы потребностей и интересов студентов на практических занятиях по физической культуре и спорту в «ГСГУ».

Задачи исследования: 1. Выявить эффективные педагогические условия для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями, 2. исследовать методику повышения мотивации студентов.

**Материал и методы.** Исследование мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями факультета иностранных языков «Государственного социально-гуманитарного университета» проводилось с сентября 2019 года по декабрь 2019 года. В эксперименте приняло участие 140 обучающихся с 1–4-х курсов.

Для исследования нами была разработана анкета, которая включает в себя вопросы, характеризующие мотивационную и оздоровительную направленность студентов «ГСГУ». Обучающимся было предложено ответить на 11 вопросов с вариантами ответов и 22 утверждения-мотива к занятию физкультурной деятельностью. Участники в ходе опроса должны были оценить значимость каждого мотива своей физкультурной деятельности по шкале от 0 до 5, где 0 – отсутствие значимости мотива, а 5 – максимальную значимость мотива для студента. Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; статистические методы исследования.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе исследования студентам был задан вопрос «Как Вы оцениваете уровень своего здоровья?». Анализ полученных данных позволило определить субъективную оценку состояния своего здоровья студентами. Полученные данные представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Оценка состояния здоровья студентами

Анализ результатов следующего анкетного вопроса позволил определить отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Полученные данные отражены на рисунке 2.



Рисунок 2. Отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом

Далее студентам было предложено распределить мотивы в порядке значимости с целью определения наиболее влиятельных моментов на практических занятиях физическими упражнениями. Проанализировав полученные данные социологического опроса обучающихся, нами были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Мотивы студентов к занятиям физической культурой и спортом

Мотив	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс	Общее кол-во среди всех курсов
Желание быть современным	7,0 %	9,1 %	35,9 %	33 %	27,3 %
Достижение успеха	24,2 %	38 %	21,2 %	15 %	26 %
Оздоровление	72,7 %	3,8 %	65,9 %	50 %	67,6 %
Спортивная борьба	9,0 %	9,5 %	12,7 %	5 %	9,8 %
Карьерные достижения	0 %	2,3 %	6,3 %	20 %	5,6 %
Подражание известному человеку	0 %	4,7 %	0 %	0 %	1,4 %
Удовольствие	42,4 %	35,7 %	27,6 %	35 %	34,5 %
Один из способов общения	3,0 %	0 %	17,0 %	20 %	10,1 %
Эмоциональное переключение	33,3 %	26,1 %	25,5 %	30 %	28,1 %
Хобби	24,2 %	38 %	26,6 %	30 %	30,2 %
Волевые качества	24,2 %	28,5 %	21,2 %	20 %	23,9 %
Соперничество	7,0 %	3,7 %	10,5 %	0 %	6,6 %
Привычка	6,0 %	4,7 %	19,1 %	30 %	13,3 %
Следование современности	3,0 %	0 %	5,2 %	20 %	4,9 %
Влияние родственников и друзей	0 %	7,1 %	6,3 %	5 %	5,9 %
Патриотизм	3,0 %	2,3 %	6,3 %	5 %	7,2 %
Стабилизация веса	37,3 %	35,7 %	17 %	30 %	28,1 %
Желание красиво выглядеть	45,4 %	28,5 %	36,1 %	40 %	36,6 %
Воздействие рекламы	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Улучшение фигуры	66,6 %	76,1 %	44,6 %	45 %	59,1 %
Спортивный результат	27,2 %	30,9 %	31,9 %	30 %	30,2 %
Двигательная активность	56,6 %	35,3 %	41,6 %	40 %	47,7 %

В процессе нашего эксперимента осуществлялось изучение эффективности применения фитнес-технологий с целью повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Процесс обучения в период с сентября по декабрь 2019 года был построен в рамках данных технологий. На учебных занятиях по физической культуре и спорту было использовано музыкальное сопровождение, благодаря которому появилась возможность изменять интенсивность и темп физических упражнений.

По окончании эксперимента нами было проведено второе анкетирование. Полученные результаты указывают на то, что применение фитнес-технологий на учебных занятиях со студентами оказывают положительную мотивацию к этим занятиям, вызывают большой интерес и желание заниматься физической культурой и спортом у большинства обучающихся. Степ-аэробика и танцевальная аэробика оказались наиболее привлекательными направлениями среди фитнес-технологий для студентов.

**Заключение.** Результаты нашей исследовательской работы показали, что внедрение фитнес-технологий в учебный процесс, а также применение музыкального сопровождения в современной обработке оказывают на студентов эффект новизны на занятиях по физической культуре и спорту. Данные направления способствуют изменению негативного отношения к учебным занятиям в вузе, тем самым являясь эффективным средством повышения мотивации у обучающихся к занятиям физическими упражнениями, способствуют укреплению здоровья студенческой молодежи. Таким образом, можно сделать вывод, что современные студенты желают получить от занятий физической культурой и спортом здоровый организм и стройное тело. Обучающиеся выразили желание дополнительно заниматься современными оздоровительными направлениями (аэробика, шейпинг, пилатес и др.), а также посещать секционные занятия по видам спорта.

### Литература

1. Аникина, Т.С. Подвижные игры как эмоциональный компонент на занятиях по физической культуре в вузе / Т.С. Аникина // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 3.
2. Никощенков, С.Л. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой / С.Л. Никощенков Л.И. Глущенко // Сб. науч. тр. мол. учен. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 81–83.
3. Аникин, А.А. Использование средств и методов футбола на учебных занятиях по физическому воспитанию со студентами не физкультурных факультетов вуза/ А.А. Аникин // В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием., 15-16 мая 2014 г. – Пермь: ПГГПУ, 2014. – С. 8–11.
4. Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте / А.В. Нечаев // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 5.
5. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13–16.
6. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: Издательство МГУ, 1990. – 285 с.
7. Перова, Г.М. Формирование физической культуры личности студентов Вузов / Г.М. Перова // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 14.