

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ КАК БАЗОВЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Федорова М.Ю.¹, Чернышов С.В.¹, Бочкарникова Н.В.¹

¹ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет», Чита, e-mail: fmarin888@gmail.com

В статье изучены проблемы формирования мотивационной заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом. Предполагается, что готовность студентов к будущей профессиональной деятельности необходимо формировать на основе учета мотивов и физической подготовленности как ее базовых составляющих. Рассматривается содержание учебного процесса по физической культуре и спорту в модульном варианте, включающее развитие и совершенствование двигательных способностей в процессе овладения базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта, с направленностью на оптимизацию физической подготовленности студентов. При этом необходимо учитывать значимость уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности, а также мотивы и потребности в двигательной активности для сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Представлена организация исследования, проведенного на базе Забайкальского государственного университета в начале 2020–2021 учебного года. Проведены исследования мотивации к занятиям физической культурой и спортом, физической подготовленности обучающихся как базовых составляющих готовности студентов к профессиональной деятельности. Установлено, что основными мотивами к занятиям физической культурой и спортом у студентов являются укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма и поддержание должного уровня физической подготовленности. По результатам исследования у студентов первого курса выявлен в основном низкий уровень физической подготовленности. Поэтому возникает необходимость формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, совершенствования физической подготовленности как необходимого компонента физического здоровья студентов в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студенты, занятия физической культурой и спортом, мотивация, физическая подготовленность.

STUDY OF MOTIVATION AND PHYSICAL READINESS OF STUDENTS OF NON-PHYSICAL PROFILE AS BASIC COMPONENTS OF READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES

Fedorova M.Yu.¹, Chernyshov S.V.¹, Bochkarnikova N.V.¹

¹FGBOU VO «Trans-Baikal State University», Chita, e-mail: fmarin888@gmail.com

The article studies the problems of students' motivational interest formation in physical culture and sports. It is assumed that the readiness of students for future professional activities must be formed on the basis of taking into account motives and physical fitness, as its basic components. The content of the educational process in physical culture and sports in a modular version is considered, including the development and improvement of motor abilities in the process of mastering basic types of motor activity and sports, with a focus on optimizing students' physical fitness. At the same time, it is necessary to take into account the importance of the level of physical fitness in professional activity, as well as the motives and needs of physical activity for the conscious attitude of students to physical culture and sports. The organization of the research conducted on the basis of the Trans-Baikal State University at the beginning of the 2020–2021 academic year is presented. The studies of motivation for physical culture and sports, physical fitness of students, as the basic components of students' readiness for professional activity, have been carried out. It was found that the main motives for physical culture and sports among students are health strengthening, increasing the functional capabilities of the body and maintaining the proper level of physical fitness. According to the results of the research, the first-year students showed mainly a low level of physical fitness. Therefore, there is a need to form a motivational-value attitude to physical culture and sports, improve physical fitness, as a necessary component of students' physical health in future professional activity.

Keywords: students, physical culture and sports, motivation, physical fitness.

В связи с модернизацией системы высшего образования в Российской Федерации в последние годы отмечается повышенное внимание к физическому воспитанию студентов со

стороны государства и общества. Физическое воспитание студентов, направленное на сохранение и укрепление здоровья, является важным условием их будущей профессиональной деятельности в современном социально-экономическом периоде развития общества [1, 2, 3]. При этом существует проблема современной системы высшего образования, которая заключается в снижении уровня здоровья обучающихся. В связи с этим большое количество студентов по состоянию здоровья относятся к специальным медицинским группам, что подтверждено данными многочисленных социологических исследований [4].

Многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания студенческой молодежи показывают взаимосвязь уровня здоровья обучающихся с уровнем двигательной активности, снижение которой связано с малоподвижным образом жизни, а также с интенсификацией учебного процесса в вузе [5, 6].

Двигательная активность играет огромную роль в повышении уровня здоровья, умственной и физической работоспособности, что необходимо в будущей профессиональной деятельности бакалавров и специалистов нефизкультурного профиля. Многие специалисты отмечают низкий уровень двигательной активности у студентов, связанный с отсутствием мотивации к занятиям физической культурой и спортом, и говорят о необходимости формирования мотивационной заинтересованности в данных занятиях [7].

Исследователи указывают на то, что одним из факторов, оказывающих влияние на успешность освоения студентами дисциплин по физической культуре и спорту и формирование универсальных компетенций, является мотивация обучающихся к занятиям в рамках организации образовательного процесса в вузе [8].

В настоящее время проведено большое количество научных исследований по проблемам формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом. Процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом, как отмечают исследователи, должен отражать положительное воздействие физкультурно-оздоровительной деятельности как необходимого компонента уровня здоровья и физического состояния студентов в будущей профессиональной деятельности [9].

В связи с этим возникает необходимость изучения процесса формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов нефизкультурного профиля высших учебных заведений.

Цель исследования – изучение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, физической подготовленности студентов нефизкультурного профиля как базовых составляющих готовности к профессиональной деятельности.

Материалы и методы исследования. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования 3++, введение которых в образовательный процесс

студенческой молодежи обусловлено компетентностным подходом к реализации основных образовательных программ, учитывающим профессиональные стандарты специальностей, предъявляет определенные требования к содержательному компоненту учебных дисциплин, в том числе и по физической культуре и спорту. Реализация дисциплин по физической культуре и спорту осуществляется по всем направлениям и специальностям подготовки студентов нефизкультурного профиля. По очной форме обучения, в соответствии со ФГОС ВО 3++, в учебном плане планируются две дисциплины: 1) «Физическая культура и спорт» (72 часа, 2 ЗЕ), реализация которой проходит в форме лекционных и практических занятий; 2) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (328 часов), реализация происходит в форме практических занятий. Формирование универсальных компетенций по дисциплинам физической культуры и спорта (УК-7) направлено на поддержание должного уровня физической подготовленности студентов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» у студентов нефизкультурного профиля планируется в пяти семестрах учебного плана в модульном варианте. Модульный вариант планирования учебного процесса основан на формировании универсальных компетенций в процессе овладения базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Каждый модуль включает в себя два раздела: 1-й раздел – методические основы физической культуры и спорта, 2-й раздел – практические основы физической культуры и спорта. Овладение двигательными умениями и навыками по базовым видам двигательной деятельности, развитие двигательных способностей осуществляются в процессе практических занятий по расписанию. Совершенствование двигательных действий и физических способностей происходит в процессе секционных занятий по видам спорта, выбор которых предоставлен студентам. Поддержание должного уровня физической подготовленности реализуется за счет планирования развития физических качеств и двигательных способностей в каждом модуле в поддерживающем и развивающем режиме. В разделе «Легкая атлетика» (модуль 1–2) происходит развитие общей выносливости и скоростных способностей в развивающем режиме, координационных способностей в поддерживающем режиме. В разделе «Гимнастика» (модуль 3) развитие гибкости и координационных способностей осуществляется в развивающем режиме, скоростно-силовых способностей – в поддерживающем режиме. В разделе «Спортивные игры» (модуль 4) в развивающем режиме осуществляется развитие силовых способностей, в поддерживающем режиме происходит развитие скоростно-силовых, координационных способностей и специальной выносливости. В пятом модуле данного раздела происходит развитие скоростно-силовых способностей в развивающем режиме, координационных способностей и

специальной выносливости в поддерживающем режиме. В шестом модуле данного раздела в развивающем режиме происходит развитие координационных способностей, в поддерживающем режиме – развитие скоростных способностей и специальной выносливости. В седьмом модуле данного раздела в развивающем режиме происходит развитие скоростных способностей и специальной выносливости, в поддерживающем режиме – скоростно-силовых и координационных способностей. Восьмой модуль направлен на оценку уровня физической подготовленности студентов. По результатам оценки физической подготовленности в девятом модуле осуществляется разработка индивидуальных программ физической подготовки.

В процессе исследования использованы следующие методы: 1) для исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом проводился анализ научной и методической литературы; 2) для диагностики уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом проведены анкетирование и опрос студентов; 3) для определения показателей физической подготовленности как одного из факторов мотивации использован метод педагогического тестирования.

Констатирующий педагогический эксперимент проводился на базе Забайкальского государственного университета в начале 2020–2021 учебного года. В эксперименте приняли участие студенты первого курса в количестве 156 человек следующих факультетов ЗабГУ: ФСиЭ – факультет строительства и экологии (специальность 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений) в количестве 20 человек; ГФ – горный факультет (специальность 21.05.04 Горное дело) в количестве 49 человек; ЮФ – юридический факультет (направление 40.03.01 Юриспруденция) в количестве 87 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Наиболее важным аспектом при организации учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является мотивационная сфера студентов, в которой отражается осознанное отношение обучающихся к двигательной деятельности. Поэтому в целях определения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом было проведено анкетирование, для чего было выделено восемь основных мотивов. Анализ результатов анкетирования студентов по вопросам мотивации к занятиям физической культурой и спортом (рис. 1) показал, что 27,56% респондентов (43 человека) считают, что необходимо заниматься физическими упражнениями для укрепления своего здоровья. Стоит отметить небольшое число студентов (5 человек, 3,21%), которые говорят о необходимости занятий физической культурой и спортом для повышения двигательной активности.

Полученные результаты анкетирования показали, что занятия физической культурой и спортом для студентов важны в целях повышения физической работоспособности (12,82%, 20 человек).

Одним из ведущих мотивов у студентов является повышение функциональных возможностей в процессе занятий физической культурой и спортом (16,03%, 25 человек). 14 человек (8,97%) предпочитают занятия физической культурой и спортом с направленностью на коррекцию недостатков физического развития и телосложения. Поддержание должного уровня физической подготовленности как основной мотив для занятий физической культурой и спортом отметили 22 респондента (14,10%).

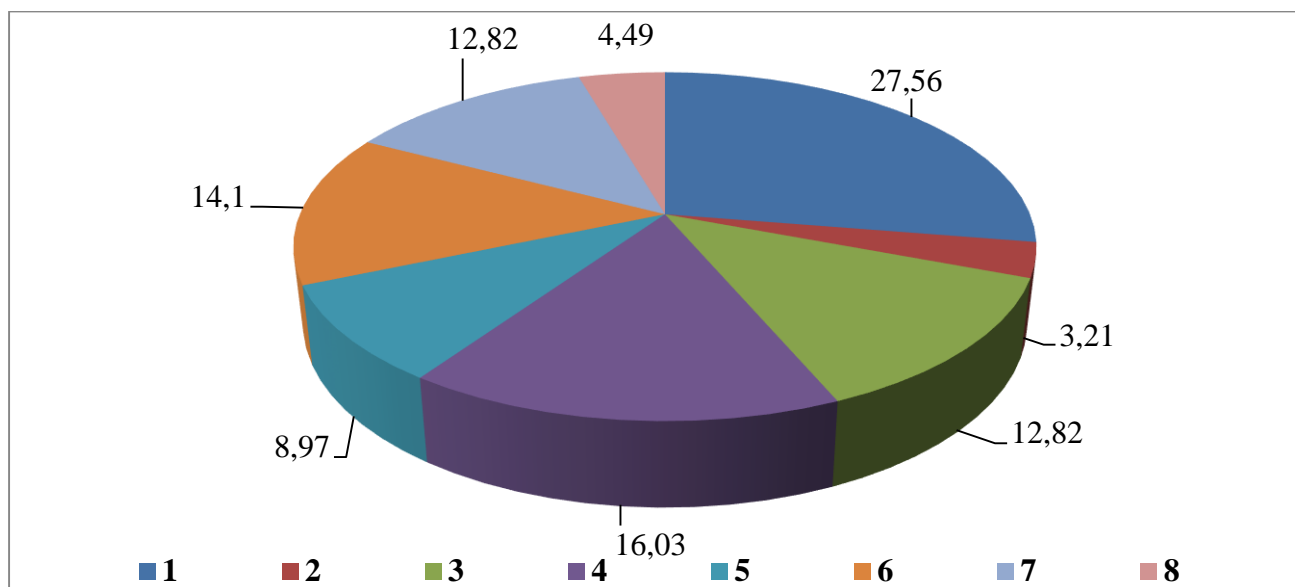


Рис. 1. Результаты определения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом

*Основные мотивы: 1 – укрепление здоровья; 2 – повышение двигательной активности; 3 – повышение физической работоспособности; 4 – повышение функциональных возможностей организма; 5 – коррекция недостатков физического развития и телосложения; 6 – поддержание должного уровня физической подготовленности; 7 – стремление к физическому совершенствованию; 8 – подготовка к будущей профессиональной деятельности

По результатам анкетирования определено, что 12,82% (20 человек) студентов основным мотивом занятий физической культурой и спортом считают стремление к физическому совершенствованию. Лишь 4,49% (7 человек) задумываются о подготовке к будущей профессиональной деятельности с использованием средств физической культуры и спорта.

Формирование физического здоровья, компонентом которого является уровень физической подготовленности, определяется как одна из базовых составляющих готовности студентов вузов к будущей профессиональной деятельности. Занятия физической культурой и спортом способствуют достижению должного уровня физической подготовленности у студентов [10].

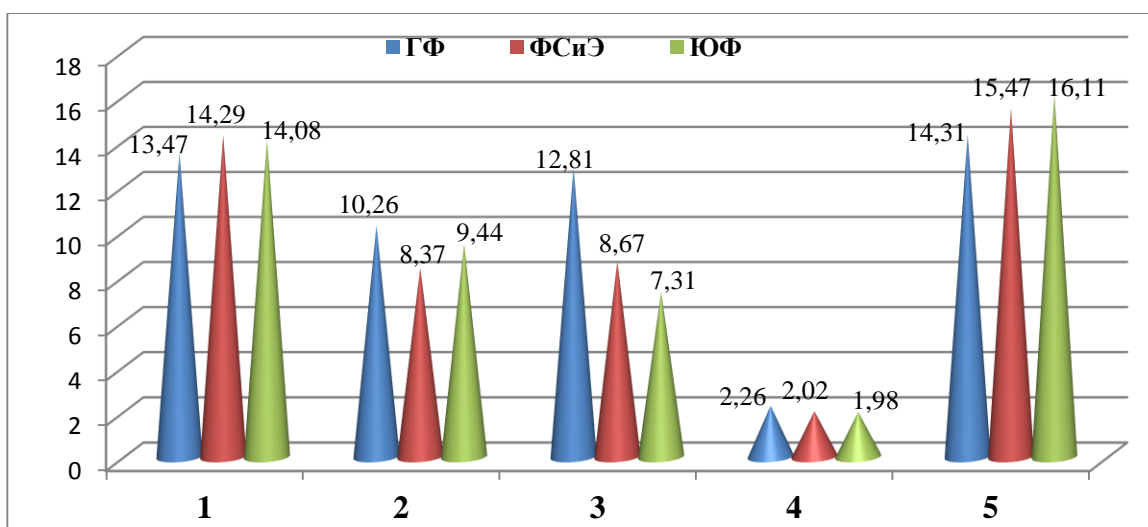


Рис. 2. Результаты исследования физической подготовленности у юношей

*Контрольные упражнения: 1 – бег 100 м (сек); 2 – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см); 3 – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); 4 – прыжок в длину с места (м); 5 – бег 3000 м (мин, сек)

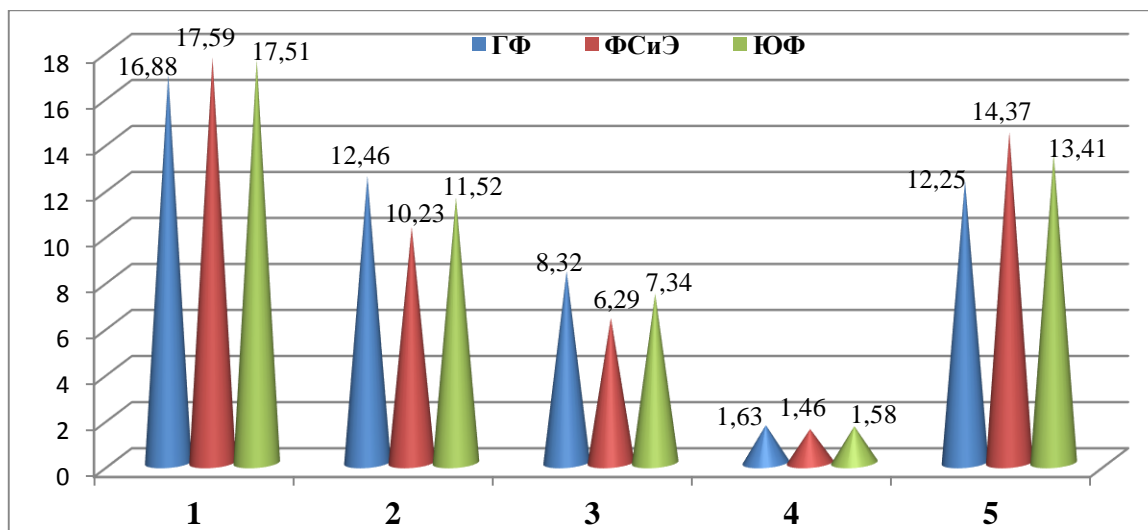


Рис. 3. Результаты исследования физической подготовленности у девушек

*Контрольные упражнения: 1 – бег 100 м (сек); 2 – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см); 3 – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); 4 – прыжок в длину с места (м); 5 – бег 2000 м (мин, сек).

Исследование физической подготовленности студентов первого курса (89 юношей и 67 девушек) проводилось по тестам, отражающим скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, гибкость и общую выносливость (рис. 2, 3). Для определения уровня физической подготовленности студентов проводилось сравнение с нормативами для VI ступени ВФСК ГТО для возрастной группы 18–24 лет: высокий уровень – золотой знак, уровень выше среднего – полученный результат выше серебряного знака, средний уровень – серебряный знак, уровень ниже среднего – бронзовый знак, низкий уровень – полученный результат ниже бронзового знака.

Рассматривая результат, полученный в беге 100 м, можно сказать, что 41,57% юношей имеют высокий уровень скоростных способностей, 58,43% показали уровень скоростных способностей выше среднего. Результаты у девушек намного хуже, чем у юношей. Так, 17,91% девушек показали результат, соответствующий уровню выше среднего, а у 82,09% девушек результат соответствует низкому уровню скоростных способностей.

Средний уровень гибкости при выполнении наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье получен у 100% юношей. При этом у большинства девушек наблюдается уровень гибкости выше среднего (82,09%), чуть больше 17% имеют уровень ниже среднего.

Исследование силовых способностей у юношей с помощью подтягивания из виса на высокой перекладине выявило почти у 60% низкий уровень физической подготовленности, средний уровень выявлен более чем у 41% студентов. Среднегрупповой результат сгибания-разгибания рук в упоре лежа у девушек соответствует низкому уровню силовых способностей.

Анализ результатов скоростно-силовых способностей в прыжках в длину с места показал у большинства юношей низкий уровень физической подготовленности, чуть больше 41% имеют уровень подготовленности выше среднего. У девушек среднегрупповой результат, полученный при тестировании скоростно-силовых способностей, соответствует низкому уровню физической подготовленности.

Проведенное тестирование общей выносливости у юношей (бег 3000 м) и девушек (бег 2000 м) выявило низкий уровень физической подготовленности.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволило установить некоторые аспекты мотивации студентов первого курса к занятиям физической культурой и спортом, а также оценить уровень физической подготовленности обучающихся. В результате проведенного исследования было выявлено, что у большинства испытуемых целью занятий физическими упражнениями являются укрепление своего здоровья, повышение функциональных возможностей и поддержание должного уровня физической подготовленности. Снижение уровня физической подготовленности у студентов первого курса нефизкультурного профиля, выявленное в процессе анализа результатов исследования двигательных способностей, говорит о необходимости повышения двигательной активности на протяжении всего периода обучения в вузе, что способствует формированию готовности к будущей профессиональной деятельности в различных сферах жизнедеятельности.

Изучение у студентов уровня физической подготовленности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом как базовых составляющих готовности к профессиональной деятельности необходимо для ценностного понимания профессиональных функций будущих специалистов.

Многие исследователи обращают внимание на то, что существует взаимосвязь между мотивацией и показателями физической подготовленности на первых курсах обучения в вузе [11, 12]. В связи с этим целесообразным будет проведение исследований, отражающих взаимосвязь мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом и уровня физической подготовленности студентов нефизкультурного профиля.

Список литературы

1. Гончарова Ю.О., Пащенко Л.Г. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов в условиях свободного выбора физкультурно-спортивной специализации // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. Казань: изд-во «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2015. С. 23-26.
2. Калашникова Р.В., Лелявина А.К. Мотивация и факторы, влияющие на отношение студентов вуза на регулярные занятия физической культурой и спортом // Система менеджмента качества: опыт и перспективы. 2018. Вып. 7. С. 135-138.
3. Мухина А.В. Мониторинг мотивации студентов к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни // Неделя науки СПбПУ: Материалы научной конференции с международным участием. Санкт-Петербург: Издательство ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2018. С. 77-79.
4. Шиманский О.В., Голушко Т.В., Журина И.И., Кутьин И.В. Формирование мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой в высшем образовании // Современный ученый. 2017. № 4. С. 160-163.
5. Распопова Е.А., Постольник Ю.А. Сравнительная характеристика доминирующих мотивов, побуждающих студентов различных вузов к занятиям физической культурой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 1. С. 125-132.
6. Сизова Н.В. Мотивационная готовность студентов к занятиям физической культурой и спортом // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2019. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2019/192016.htm> (дата обращения: 22.04.2021).
7. Шолохов А.А., Махов С.Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Наука-2020. 2017. № 5 (16). С. 88-91.
8. Михайлов С.Л., Беличева Т.В., Боков А.В. Повышение эффективности занятий физической культурой в вузе на основе изучения мотивов и интересов физкультурной деятельности студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2018. №

V12. [Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2018/186127.htm> (дата обращения: 22.04.2021).

9. Ортабаев З.С. Управление физической культурой студентов нефизкультурных направлений подготовки // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 277-280.

10. Крамской С.И., Головкин Н.Г., Амеличенко И.А. Адаптация к физической нагрузке с позиции сохранения ресурсов здоровья студентов для будущей профессиональной деятельности // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов X Юбилейной Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова: в 2-х частях / Под ред. С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Белгород: изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2018. С. 329-333.

11. Сухинина К.В., Александрович О.Ю., Колесникова А.Ю., Павлов А.Н., Кудрявцев М.Д. Корреляционные взаимосвязи между личностными характеристиками, показателями физической подготовленности у здоровых студентов и студентов с хроническими заболеваниями // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19. № 2. С. 69-78.

12. Blinova E.G., Akimova I.S., Bogunova O.S., Deckova L.V. Body composition and food behavior of students. Hygiene and Sanitation. 2015. No. 8. P. 45-48.