4. Denisenko, Yu.P., Vysochin, Yu.V. and Yatsenko, L.G. (2006), "Physiological mechanisms of urgent adaptation extra enhance exercise performance", *Sports Science Bulletin*, No. 2, pp. 2-6.

5. Segal, F. (1984), "Les methods de relaxation en milien sportif ", *Symbioses*, Vol. 16, No. 13, pp. 151-159.

**Контактная информация:** ew.slugachev2014@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 08.11.2016*

**УДК 796.011.3**

## АНАЛИЗ МОТИВОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ

***Михаил Павлович Стародубцев**, кандидат педагогических наук, доцент,*
***Тамара Александровна Иваненко**, преподаватель,*
*Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

В общей системе образования физическое воспитание и всестороннее развитие студента занимает важное место. Авторы статьи отмечают, что в настоящее время слабо изучена мотивация занятий студентов физической культурой. Целью исследования являлась разработка показателей мотивации определяющие направленность занятий физическими упражнениями у студентов 1-го курса.

**Ключевые слова:** физические упражнения, направленность, мотивы, знания.

## ANALYSIS OF MOTIVES DETERMINING DIRECTION OF PHYSICAL EXERCISES OF THE STUDENTS

***Michael Pavlovich Starodubtsev**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
***Tamara Alexandrovna Ivanenko**, the lecturer,*
*The Bonch-Bruevich St. Petersburg State University of Telecommunications, St. Petersburg*

**Annotation**

In the general education system the physical education and comprehensive development of the student are important. The authors note that at present the motivation of students to the physical education is poorly studied. The aim of the study was to develop indicators of motivation, which determine the direction of the physical exercises of the students of the 1st course.

**Keywords:** exercise, focus, motivation, knowledge.

Одно из важнейших условий востребованности молодого специалиста на современном рынке труда наряду с профессиональной компетентностью является его психофизическое здоровье. В общей системе образования физическое воспитание и всестороннее развитие студента занимает важное место.

Главными целевыми установками в реализации федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения являются компетенции, полученные студентами в ходе обучения. Компетентностный подход в образовании поставил особый акцент на оценке результативности обучения. Это ставит перед учреждениями профессионального образования задачу подготовки специалистов, обладающих, помимо профессиональных компетенций, знаниями, навыками и потребностью сохранения и развития собственного здоровья [1]. Очевидно, что повышение уровня двигательной активности студентов невозможно без формирования у них искреннего интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься дополнительно[3-8].

Как утверждает Зимняя И.А. (2008): «Сегодня образованность человека определяется не столько специальными (предметными) знаниями, сколько его разносторонним

развитием как личности, ориентирующейся в традициях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к самообразованию и самосовершенствованию» [2].

В теории и практике физической культуры постоянно рассматриваются вопросы направленного использования средств физической культуры для повышения качества профессиональной деятельности, доказывается важность укрепления здоровья, использование активного отдыха для творческого долголетия.

Анализ исследований указывает на то, что в условиях профессионального образования существует объективная необходимость совершенствования физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в вузе, с помощью которых можно было бы активно стимулировать индивидуальные занятия физической культурой для укрепления здоровья при освоении будущей профессии.

Целью данной работе является определение мотивов, обусловливающих направленность занятий физическими упражнениями у студентов первого курса Санкт-Петербургского государственного университета телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича.

В анкетировании участвовали студенты первого курса университета телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича в количестве 213 человек. Опрос осуществлялся по разработанной нами анкете, в которую были включены 10 вопросов, определяющие направленность занятий физическими упражнениями при обучении в ВУЗе. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Показатели мотивов, определяющие направленность занятий физическими упражнениями у студентов 1 курса

| Показатели мотивов | Юноши (n = 118) | | | Девушки (n = 95) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сумма баллов | Средний балл | Ранговое место | Сумма баллов | Средний балл | Ранговое место |
| 1. Максимально развить и использовать физические возможности своего организма в трудовой деятельности | 767 | 6,5 | 4 | 656 | 6,9 | 2 |
| 2. Физические упражнения являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций и обретение уверенности в себе | 614 | 5,2 | 10 | 504 | 5,3 | 10 |
| 3. Своевременная и успешная сдача зачета по учебной программе, избегание конфликта с преподавателем | 909 | 7,7 | 1 | 741 | 7,8 | 1 |
| 4. Получить удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. | 696 | 5,89 | 6 | 561 | 5,9 | 6 |
| 5. Снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения. | 636 | 5,9 | 9 | 532 | 5,6 | **7** |
| 6. Улучшить свое физическое состояние и повысить работоспособность | 819 | 6,94 | 2 | 646 | 6,8 | 3 |
| 7. Стремление к формированию здорового образа жизни и профилактики заболеваний. | 684 | 5,79 | **7** | 523 | 5,5 | 8 |
| 8. Изучить и освоить организаторские навыки и умения по ведению самостоятельных форм занятий ФК и Спортом | 785 | 6,65 | 3 | 580 | 6,1 | 5 |
| 9. Стремление освоить организаторские навыки и умения для достижения определенного спортивного уровня | 697 | 5,75 | 8 | 513 | 5,4 | 9 |
| 10. Предусмотреть – обеспечить положительное влияние занятий физическими упражнениями на освоение будущей специальности, а также воспитанию патриотизма и гражданственности | 760 | 6,44 | 5 | 627 | 6,6 | 4 |

Анализ ответов студентами первого курса показал следующее. Так, большинство из них не считают важными при освоении своей будущей специальности такие мотивы, как «Стремление к формированию здорового образа жизни и профилактики заболеваний», «Снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения», «Получить удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями». На предпоследнее и последнее место юноши и девушки ставят мотивы «Стремление освоить организаторские навыки и умения для достижения определенного спортивного уровня» и «Физические упражнения являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций и обретение уверенности в себе».

В тоже время, основным мотивом, определяющим интерес к занятиям физическими упражнениями у студентов-первокурсников, является мотив «Своевременная и успешная сдача зачета по учебной программе, избегание конфликта с преподавателем». Далее по значимости представлены мотивы «Улучшить свое физическое состояние и повысить работоспособность» и «Изучить и освоить организаторские навыки и умения по ведению самостоятельных форм занятий физической культурой».

Углубленный анализ полученных данных [9] позволяет заключить, что:

*во-первых*, основная масса студентов первого курса не в полной мере осознает значимость занятий физическими упражнениями, которые являются основой в их социальной и профессиональной жизнедеятельности.

*во-вторых*, недостаточно сформированный когнитивный компонент не способствует потребности в регулярных занятиях физической культурой, как следствие низкая посещаемость учебных занятий и отсутствие мотивации к физкультурно-образовательной деятельности;

*в-третьих*, по-нашему мнению такое отношение студентов к занятиям физическими упражнениями также определяется новыми, не привычными условиями обучения в вузе, по сравнению со школьными условиями;

*в-четвертых*, на наш взгляд отсутствием понимания важности физических нагрузок в сохранении и укреплении здоровья является недостаток знаний по теории и методике физической культуры.

Вероятно, это связано с тем, что у студентов в процессе теоретических занятий не сформированы знания в отношении социального и прикладного значения занятий физическими упражнениями, так как физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов. Таким образом, полученные результаты показывают, что в условиях вузовского обучения для студентов первого курса существует необходимость поиска новых средств, методов и форм совершенствования физкультурно-образовательной деятельности, которые могли бы активно стимулировать их на личностно-ориентированное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Есаулова, М.Б. Компетентностный подход в профессионально-педагогическом образовании : учебно-методическое пособие / М.Б. Есаулова, Г.С. Сухобская. – СПб. : Тускарора, 2011. – 68 с.

2. Зимняя, И.А. Интегративный подход к оценке единой социально-профессиональной компетентности выпускников вуза / И.А. Зимняя, Е.В. Земцова // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 5. – С. 14-19.

3. Орлов, Г.В. Современное состояние актуальных направлений использования физической культуры и спорта как фактора укрепления здоровья студентами / Г.В. Орлов, О.М. Стародубцева, А.А. Танасчишин // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2015. – № 3 (5). – С. 340-344.

4. Стародубцев, М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития : материалы VI междунар. науч.-практ. конф.,

Москва, 17-18 октября 2014. – Москва : [б. и.], 2014. – С. 96-98.

5. Стародубцев, М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Татаренцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 239-244.

6. Стародубцев, М.П. Развитие мотивации преподавателей физической культуры к совершенствованию педагогической деятельности // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития : материалы VII междунар. науч.- практ. конф., Россия, г. Новосибирск, 14-15 ноября 2014. – Новосибирск : [б. и.], 2014. – С. 143-146.

7. Стародубцев, М.П. Роль занятий физическими упражнениями в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 36. – С. 301-305.

8. Стародубцева, О.М. Уровни развития и закономерности формирования физической культуры личности / О.М. Стародубцева // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 33. – С. 99-105.

9. Чистяков, В.А. Анализ методов ранжирования в психолого-педагогических исследованиях / Чистяков В.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 197-201.

REFERENCES

1. Esaulova, M.B. and Suhovskaya, G.S. (2011), Competence approach in vocational teacher education : educational-methodical manual, Tuscarora, St. Petersburg.

2. Zimnyaya, I.A. and Zemtsova, E.V. (2008), “Integrative approach to the assessment of unified socio-professional competence of graduates of the University”, *Higher education today*, No. 5, pp. 14-19.

3. Orlov, G.V., Starodubtseva, O.M. and Tenascin, A.A. (2015), “Modern state of the urgent trends in the use of physical culture and sports as the factor of strengthening of health of students”, *Pedagogical skills and educational technology*, No. 3 (5), pp. 340-344.

4. Starodubtsev, M.P. (2014), “Identification of the role of the teacher in shaping students' motivation to engage in physical culture and sports”, *VI international scientific-practical conference "Psychology and pedagogy in the twenty-first century. Essays scientific development"*, Moscow, pp. 96-98.

5. Starodubtsev, M.P., Starodubtseva, O.M. and Tatarintsev, V.L. (2015), “Motivational and requirement approach in improving the efficiency of sports activity of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 121, No. 3, pp. 239-244.

6. Starodubtsev, M.P. (2014), “Development of motivation of teachers of physical culture to the improvement of teaching”, VII international scientific-practical conference "Psychology and pedagogy in the twenty-first century. Essays scientific development", Novosibirsk, pp. 143-146

7. Starodubtsev, M.P. (2014), “Role of exercise in strengthening and maintaining the health of students”, *Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application*, No. 36, pp. 301-305.

8. Starodubtseva, O.M. (2015), “Levels of development and regularities of formation of physical culture personality”, *Problems and prospects of education development in Russia*, No. 33, pp. 99-105.

9. Chistyakov, V.A. (2016), “Analysis ranking methods in psychological-pedagogical studies”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 132, No. 1, pp. 197-201.

**Контактная информация:** pfanmp@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 24.11.2016*

**УДК 797.217**

## НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЭКИПАЖА ГРЕБЦОВ МНОГОМЕСТНОЙ ЛОДКИ «ДРАКОН»

***Татьяна Юрьевна Степина**, доцент,*

*Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург*

**Аннотация**

Краткий анализ научной и методической литературы показал значительную заинтересованность спортивной общественности России в развитии относительно нового, для нашей ментально-