УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ОСНОВ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Татьяна Александровна Андреенко**, кандидат педагогических наук, доцент, **Игорь Валентинович Половодов**, ассистент, **Елена Валерьевна Серженко**, ассистент, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; **Владимир Сергеевич Аров**, доцент, **Татьяна Геннадьевна Евтеева**, доцент, Волгоградский государственный институт искусств и культуры*

Аннотация

Статистика по вузам подтверждается фактом снижения уровня культуры здоровья, снижению физических кондиций и низкой мотивации на ведение здорового образа жизни учащиеся молодежи. Полученные материалы исследования и сделанные выводы заключается в том, что они позволяют значительно повысить эффективность процесса физической культуры и спорта в вузе.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, мотивация, физическая культура, «Готов к труду и обороне».

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p25-27

RESEARCH OF MOTIVATIONAL BASES OF FORMATION OF MOTOR ACTIVITY IN STUDENTS AT THE STAGE OF HIGHER EDUCATION

***Tatyana Alexandrovna Andreenko**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Igor Valentinovich Polovodov**, the assistant, **Elena Valerievna Serzhenko**, the assistant, Volgograd State Social and Pedagogical University; **Vladimir Sergeevich Arov**, the senior lecturer, **Tatyana Gennadievna Evteeva**, the senior lecturer, Volgograd State Institute of Arts and Culture*

Abstract

Statistics on higher education institutions are confirmed by the fact of a decrease in the level of health culture, a decrease in physical conditions and low motivation to lead a healthy lifestyle among young students. The obtained research materials and conclusions are that they can significantly improve the effectiveness of the process of physical culture and sports at the University.

Keywords: students, physical activity, motivation, physical culture, "Ready for work and defense".

ВВЕДЕНИЕ

Проблема формирования двигательной активности всегда интересовала ученых такого направления в науке, как физическая культура и спорт. В своих исследованиях [2], что формирование двигательной активности человека непосредственно связано с мотивами. Само слова «motus» – движение. Мотивировать кого-либо значить привести в движение, разбудить интерес, мобилизовать [1]. Вот такие мотивационные основы по формированию двигательной активности студенческой молодёжи и послужили поводом для наших исследований. Анализ данных, полученных нами ранее обозначил главную проблему свободного времени у студентов, у которых пассивный отдых преобладает над активным (79% опрошенных против 21%).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В целях изучения интересов и потребностей студентов в сфере физической культуры и спорта нами проведено анкетирование студентов разных курсов. В результате анализа результатов анкетирования выявили, что 50% опрошенных до поступления в институт

активно занимались в школе физкультурой, посещали занятия в различных спортивных секциях и имеют по этой дисциплине отличные и хорошие оценки в аттестате. В то же время возникает вопрос, почему остальные 50% до поступления в вуз были отлучены от регулярных занятий физическими упражнениями, хотя в аттестатах об окончании средней школы тоже имеют отличные и хорошие оценки по нашей дисциплине. На практических занятиях в вузе показывают слабую физическую подготовленность. Слабо координированы, нет навыков в обращении с мячом в простейших спортивных и подвижных играх, не знают, как влияют физические упражнения на организм человека, зачем нужна правильная осанка и т.д. В связи с этим мы полагаем, что эта проблема потребует дальнейших исследований. Обработка результатов анкетирования показала:

- что 62% опрошенных любят походы, прогулки спортивные и подвижные игры, плавание;
- 22% занимаются в спортивных секциях, посещают тренировочные залы, бассейны;
- 14% хотят и занимаются индивидуально;
- 56% причиной препятствующей им занятием физической культурой и спортом: плохое оснащение спортивных залов, отсутствие возможности привести себя в порядок после тренировки (плохие раздевалки, отсутствие душа);
- 18% сетуют на отсутствие хороших спортивных секций и инструкторов;
- 5% опрошенных девушек заявили, что стесняются своей фигуры и отсутствие ловкости в движениях;
- 64% осознают положительную значимость физической культуры и порта для здорового образа жизни человека.

Учитывая то, что научно-техническая революция не стоит на месте и за последние 10–15 лет у студентов появились новые технические средства: планшеты, смартфоны, компьютеры и т.д., которые все больше и больше занимают свободное время у студентов, поэтому на активный отдых у них остается все меньше и меньше времени. Это не может нас не настораживать и поэтому поводу пора бить тревогу.

Если мы хотим студентам помочь поднять свой уровень двигательной активности, то для этого необходимо предложить аргументированные программы. Анализируя за два месяца двигательную активность студентов, мы подсчитали, что юноши преодолели расстояние около 80 километров, девушки около 60 километров, используя для этого ускоренное передвижение (ходьбы и бег), оздоровительный бег и кроссы по программе ГТО. За этот же период ими было выполнено различных движений с помощью общефизических упражнений – 2500 повторений. Замеряя с помощью шагомеров «Заря» количество шагов в день, мы определили, что оно в среднем равно 10–11 тыс. шагов (средний шаг равен 70–80 см) и это составляет 7–8,5 км в день.

Пролонгируя средние результаты испытаний, мы спрогнозировали программу двигательной активности студентов на недельный цикл. Вариант такого минимального объема физической нагрузки в недельном цикле выглядит следующим образом:

Таблица 1 – Вариант минимального объема физической нагрузки в недельном цикле студентов

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Показатели по категориям студентов					
			1 курс		2 курс		3 курс	
			Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
	Оздоровительный бег	км	24	17	21	15	18	12
	Комплексные силовые упражнения (30/30 сек.)	раз	300	180	260	160	220	130
	Поднимание туловища из положения лежа	раз	250	150	220	130	200	110
	Сгибание рук в упоре лежа, девушки от скамейки	раз	300	100	280	80	260	60
	Подтягивание на перекладине	раз	140	-	120	-	120	-
	Приседания (комплексные)	раз	160	100	160	100	140	90
	Степ-тест (поднимание на ступеньку)	раз	350	250	340	240	320	220

Выполнение такой недельной программы, по нашему мнению, будет способствовать созданию необходимой физиологической базы, высокой работоспособности в ходе выполнения своих учебных обязанностей и обеспечит условия для купирования отрицательного воздействия на организм студентов естественного гиподинамического режима обучения. Вариант такого недельного объема должен быть взят за основу, а дифференцировать его в соответствии с задачами обучения профессии, должны специалисты факультета и профилирующих кафедр совместно с преподавателями физической культуры. Для этого мы считаем, что необходимо профессорско-преподавательский состав снабдить необходимым объемом знаний и умений проводить на своих учебных занятиях простейшие физкультурные паузы для восстановления умственной и физической работоспособности обучаемых.

Обобщая полученные данные, можно определить плановые программные нормы двигательного режима студентов во время обучения в вузе. Это позволит учитывать уровень двигательной активности в процессе профессиональной деятельности, дифференцированно подходить к планированию режимов обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Павленко Е.П. Оценка мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Е.П. Павленко // Актуальные вопросы теории и практики биологического и химического образования : материалы XII-й всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, апрель 2018 г. − Москва, 2018. − С. 523–525.

2. Понарина О.С. Технология формирования здоровья студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля на основе дзюдо : дис. ... канд. пед. наук / Понарина Ольга Станиславовна. − Москва, 2010. − 180 с.

REFERENCES

1. Pavlenko, E.P. (2018), «Evaluation of motivation for physical culture and sports among students», *Topical issues of the theory and practice of biological and chemical education: materials of the XII all-Russian scientific and practical conference with international participation*, Volgograd, pp. 523–525.

2. Ponarina, O.S. (2010), *Technology of formation of health of students of higher educational institutions of a physical culture profile on the basis of judo*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: tan4ik-82@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.10.2020

УДК 796.082.1

ОБЪЕКТИВИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБОБЩЕННОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОГО КРИТЕРИЯ ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КИОКУСИНКАЙ

***Валерий Александрович Баландин**, доктор педагогических наук, профессор, **Юрий Константинович Чернышенк**о, доктор педагогических наук, профессор, **Александр Олегович Кузнецов**, преподаватель, **Евгения Викторовна Ползикова**, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар; **Геннадий Павлович Шиянов**, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский филиал Российского государственного университета правосудия, г. Краснодар*

Аннотация

В статье представлены данные многолетних исследований по вопросу использования обобщенного показателя интегрирующего параметры физической, технической подготовленности, психических процессов, эмоционально-волевых свойств, психофизиологических и антропометрических показателей в качестве основного критерия отбора юных спортсменов, занимающихся