

2. Davydova, E.Yu. (2021), “Conditions for the development of beach sports disciplines in Russia (on the example of beach tennis)”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 80, No. 4, pp. 142–146.
3. Makkenzi, S., Kropivnitskaya, T. and Devyataeva, O. (2016), “Modern approaches to the development of beach game sports”, *Science in Olympic Sports*, No. 1, pp. 77–83.
4. Rozhnov, A.A. and Efimov, A.I. (2017), “Features of the application of beach volleyball techniques in the process of physical education of university students”, *Izvestiya Tula State University*, No. 1, pp. 91–96.
5. Solovov, M.M. (2020), “Impact of online physical education classes on student physical performance in self-isolation”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 188, No. 10, pp. 348–351.
6. Sosnin, V.P. (2015), “Features of the state of health of a modern student and ways of its correction by means of physical culture”, *Modern problems of science and education*, No. 2-1, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18886> (date accessed: 21.12.2022).

Контактная информация: abdulaev_ek@voenmeh.ru

Статья поступила в редакцию 21.12.2022

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ I–IV КУРСА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И ПОЛА

Анна Николаевна Аксенова, кандидат педагогических наук, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк, Наталья Викторовна Перегудова, старший преподаватель, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, г. Новокузнецк

Аннотация

Вопрос мотивации к активной двигательной деятельности у современной молодежи остается актуальным с каждым годом. В данной статье рассматривается вопрос формирования мотивации у студентов на основе выявления их отношения к занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни. Проведенный анкетный опрос и тестирование физической подготовленности студентов выявил неоднородный результат в зависимости от возраста (курса обучения) и пола студентов. На основании полученных результатов сделаны выводы и разработаны рекомендации. Практическая значимость проведенного исследования состоит в следующем: формирование мотивации и повышение значимости занятий физической культурой и спортом возможно на основании расширения видов двигательной активности и видов спорта в зависимости от индивидуальных предпочтений студентов; за счет проведения массовых спортивных мероприятий и привлечения студентов в различные активные досуговые виды отдыха. Сделан вывод, что для формирования мотивации учебный процесс занятий по физической культуре и спорту необходимо строить с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, возраста, состояния здоровья и гендерных особенностей студентов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, мотивация, физическая подготовленность, здоровый образ жизни.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p6-12

FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES OF THE I–IV YEAR STUDENTS DEPENDING ON THE AGE AND GENDER

Anna Nikolaevna Aksenova, the candidate of pedagogical sciences, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk; Natalia Viktorovna Peregudova, the senior teacher, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute of Kemerovo State University, No-

Abstract

The issue of motivation for active motor activity among modern youth remains relevant every year. This article examines the issue of motivation formation among students based on the identification of their attitude to physical culture and sports and healthy lifestyle. The conducted questionnaire survey and testing of physical fitness of students revealed a heterogeneous result depending on the age (course of study) and gender of students. Based on the results obtained, conclusions are drawn and recommendations are developed. The practical significance of the conducted research is as follows: the formation of motivation and increasing the importance of physical culture and sports is possible on the basis of expanding the types of motor activity and sports, depending on the individual preferences of students; by holding mass sports events and attracting students to various active leisure activities. It is concluded that in order to form motivation, the educational process of physical culture and sports classes must be built taking into account the individual level of physical fitness, age, health status and gender characteristics of students.

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

ВВЕДЕНИЕ

Максимальная эффективность процесса профессионального становления и реализации личности будущего специалиста достигается за счет включения студентов в общественно полезный производительный труд и формирования учебно-профессиональной мотивации. Учебно-профессиональная мотивация достигается за счет рациональной организации учебного процесса – внедрения инновационных педагогических технологий, применения интерактивных методов обучения и воспитания. Для формирования мотивации к активной двигательной деятельности важен личный эмпирический двигательный опыт, который человек приобретает в процессе своей жизнедеятельности. От того, насколько богаче, разнообразнее этот опыт у человека, настолько сильнее формируется мотивация к двигательной деятельности, что, в свою очередь, ведет к формированию активной жизненной позиции [1, 3].

Цель нашего исследования – определить эффективные способы формирования мотивации студентов к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В рамках поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов I–IV курса в зависимости от возраста и пола.
2. Выявить отношение к занятиям физической культурой и спортом студентов I–IV курса в зависимости от возраста и пола.
3. Определить эффективные способы формирования мотивации студентов к активным систематическим занятиям физической подготовкой.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие студенты I–IV курса Кузбасского гуманитарно-педагогического института Кемеровского государственного университета г. Новокузнецка в количестве 165 человек – 89 девушек и 76 юношей. Возраст студентов составляет от 17 до 23 лет.

Методы исследования – тестирование уровня физической подготовленности, анкетирование, методы математической статистики.

Тестирование уровня физической подготовленности студентов I–IV курса был проведен с использованием традиционных тестов:

1. Бег на 100 м, сек.
2. Бег на 3000 м, мин (юноши) и 1000 м, мин (девушки).
3. Прыжок в длину с места, см.

4. Подтягивание на перекладине, кол-во раз (юноши) и отжимания от пола, кол-во раз (девушки).

5. Подъем туловища, кол-во раз.

6. Наклон вперед из исходного положения, стоя на скамье, см.

После измерения количественный показатель теста был переведен в баллы. Затем по результатам комплексного тестирования каждый студент по уровню физической подготовленности отнесен к одной из 5 групп: 1 группа «низкий уровень», 2 группа «уровень ниже среднего», 3 группа «средний уровень», 4 группа «уровень выше среднего» 5 группа «высокий уровень».

Анкета, предложенная студентам, составлена из вопросов открытого и закрытого типа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенное тестирование уровня физической подготовленности студентов выявило следующие результаты (рисунок 1 и 2).

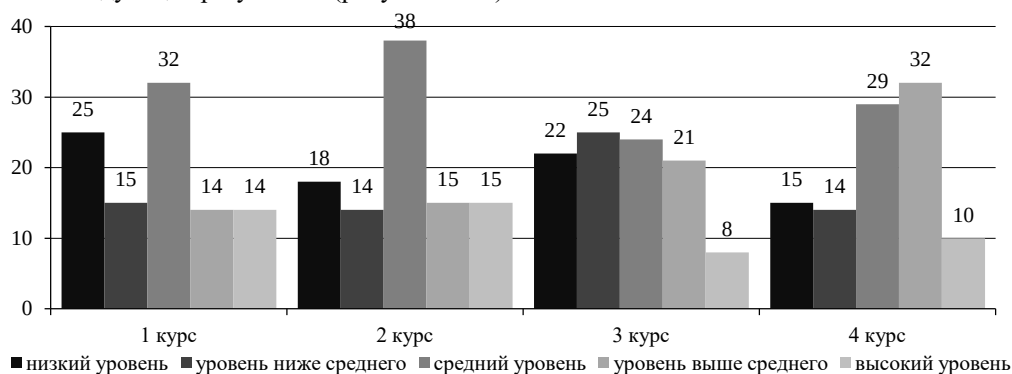


Рисунок 1 – Уровень физической подготовленности студентов I–IV курса (девушки), %

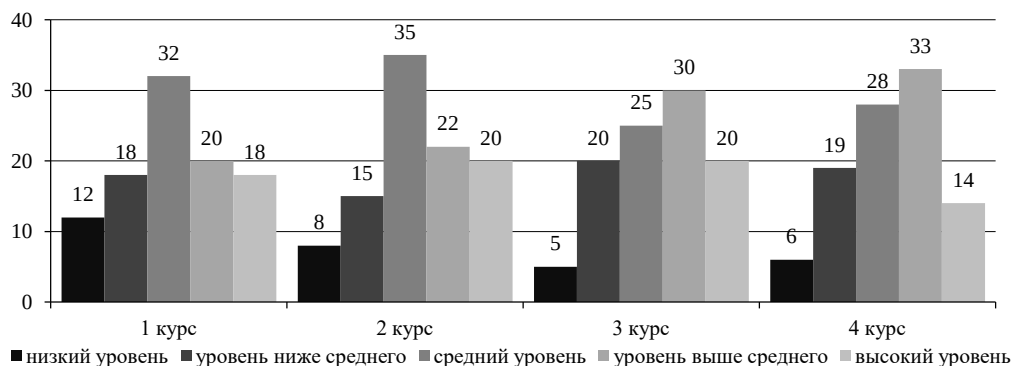


Рисунок 2 – Уровень физической подготовленности студентов I–IV курса (юноши), %

Из рисунков 1 и 2 можно увидеть, что средний уровень физической подготовленности преобладает у студентов на 1 и 2 курсе. Стабильно повышается уровень выше среднего с 1 по 4 курс, как у девушек, так и у юношей. Низкий уровень физической подготовленности резко выражен на 1 курсе у девушек, у юношей наблюдается тенденция к снижению количества студентов с низким уровнем подготовленности с 1 по 4 курс. Высокий уровень физической подготовленности в зависимости от пола и возраста выражен нестабильно – у юношей повышается на 2 и 3 курсе, затем к 4 курсу снижается. У деву-

шек количество студентов с высоким уровнем физической подготовленности резко снижается на 3 курсе.

Столь нестабильная ситуация, возможно, объясняется результатами анкетирования, которое было проведено со студентами 1–4 курса. Обобщенные результаты таковы.

Главным мотивом к систематическим занятиям физической культурой и спортом у 82% девушек с 1 по 3 курс является возможность иметь хорошее здоровье и красивую фигуру, у юношей на 4 курсе (64%) преобладает мотив «готовность к конкретной профессиональной деятельности». В то же время, 15% девушек и 24% юношей отметили, что посещают занятия только ради получения зачета по дисциплине. Поэтому, если вынести физическую подготовку в рамки факультативных дисциплин, то большая часть студентов не будут посещать эти занятия вообще.

На вопрос о регулярности занятий физической культурой и спортом 55% девушек с 1 по 4 курс ответили, что регулярно посещают и занятия, и секции спортивного совершенствования, и спортивные клубы. Регулярность у юношей стабильно выражена на 3 и 4 курсе. 30% студентов 1–4 курса участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня, что говорит о хорошем уровне подготовки спортивно-массовой работы в институте. 9,2% девушек и 8,7% юношей не занимаются спортом по причине различных заболеваний.

Вопрос «Что вам не нравится в организации занятий по физической культуре и спорту?» вызвал неоднозначные ответы. Главной чертой отрицательной организации занятий, как отметили девушки, являются чрезмерные нагрузки, однообразие, необходимость носить с собой тяжелые сумки со спортивной формой, не комфортное время занятий. Юноши отметили, что в спортивных залах и в раздевалках устаревшее техническое оборудование. 38% юношей указали, что невозможно заниматься видами спорта по индивидуальному предпочтению, что на занятиях преобладают чрезмерные физические нагрузки, не учитывающие уровень физической подготовленности каждого студента. 12% девушек и 9% юношей отметили, что время занятий по физической подготовке зачастую используют, как возможность заняться другими видами деятельности – выполнением домашних заданий, подготовкой к зачетам, игрой в компьютерные игры, общением в социальных сетях и т. д. Полностью удовлетворены существующей организацией занятий лишь 26% девушек и 17% юношей.

Ответы на вопрос «Что необходимо выполнить преподавателям кафедры и руководству института для повышения значимости занятий физической культурой и спортом?» студенты ранжировали следующим образом: 25% – обновление спортивного инвентаря и оборудования, 23% – организация занятий с использованием популярных развивающихся направлений фитнес-индустрии, 18% – организация спортивно-массовых мероприятий разных видов, 12% – организация туристических походов, 5% – организация ежемесячного «Дня здоровья».

Ответы на вопрос «Каким видом спорта вы хотели бы заниматься на занятиях по физической культуре и спорту?» распределились следующим образом (рисунок 3 и 4).

Таким образом, можно увидеть, что девушки традиционно хотели бы заниматься спортивными играми, плаванием и гимнастикой. А юноши предпочитают спортивные игры, плавание и тяжелую атлетику. Поэтому именно на эти виды спорта необходимо обратить внимание при организации занятий по физической подготовке. Отрицательное отношение студенты выразили к лыжным гонкам.

Вопрос «Как вы оцениваете свой уровень знаний о здоровом образе жизни и спорте?» вызвал неоднозначные ответы у студентов. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту предполагают всего 2 часа на теоретическую подготовку в год. Итого за 4 года обучения студенты получают теоретическую подготовку в объеме 8 часов. Это несравненно мало. Из ответов студентов можно увидеть, что 48% юношей отмечают низ-

кий уровень знаний о здоровом образе жизни. Девушки гораздо больше получают теоретических и практических знаний из различных источников (социальные сети, журналы, телевизионные программы и т. д.). Низкий уровень знаний отметили у себя 12% девушек. Необходимо увеличить объем знаний студентов за счет организации научно-практических конференций, научных кружков, диспутов на актуальные темы здорового образа жизни и спорта. Также ежедневные беседы на различные темы на практических занятиях по физической культуре и спорту помогут студентам заполнить пробелы в знаниях. При этом предполагается, что преподавателям необходимо повышать свой уровень теоретических и практических знаний в различных направлениях.

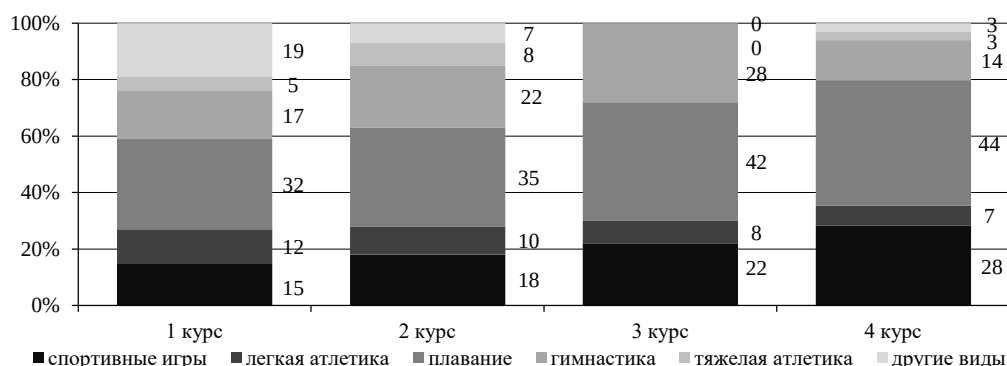


Рисунок 3 – Распределение предпочтений студентов I–IV курса видами спорта на занятиях по физической культуре и спорту (девушки), %

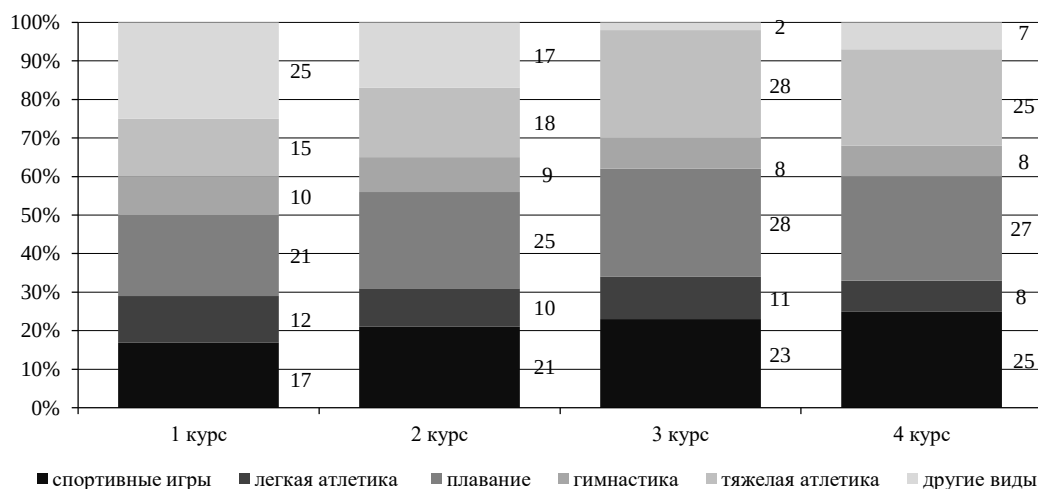


Рисунок 3 – Распределение предпочтений студентов I–IV курса видами спорта на занятиях по физической подготовке (юноши), %

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что ведущим мотивом посещения занятий по физической культуре и спорту являются поддержание здоровья и сохранения красивой фигуры, а также готовность к конкретной профессиональной деятельности. Много студентов, которые желали бы не ходить на занятия вообще. В то же время наблюдается достаточное количество активных студентов, участвующих в соревнованиях, посещающих занятия, и спортивные секции, и спортивные

клубы.

Преподавательскому составу кафедры, также как и руководителям института, необходимо обратить внимание на организацию занятий по физической культуре и спорту – улучшить спортивную инвентаризацию и техническое оборудование залов, разделение спортивного комплекса. Внедрить в методику проведения занятий новейшие фитнес-технологии, разработанные ведущими спортсменами нашего времени.

Уровень физической подготовленности данной категории студентов можно оценить как средний и выше среднего. У юношей наблюдается тенденция повышения уровня физической подготовленности от 1 к 4 курсу, что говорит о достаточно хорошей организации учебного процесса в институте. Необходимо также расширение предлагаемых на занятиях видов двигательной активности и видов спорта, проведение спортивно-массовых мероприятий с целью духовно-нравственного и физического развития студентов, применение различных форм организации активного отдыха.

В то же время у студентов наблюдается низкий уровень теоретических и практических знаний по темам дисциплины физической культуры и спорта. Студенты не имеют четких представлений о здоровом образе жизни, о различных современных тенденциях развития спорта и двигательной активности, о физиологии физической культуры и спорта. Для восполнения пробелов в знаниях необходима организация студенческих научно-практических конференций разного уровня, круглых столов, научных кружков и активное привлечение студентов для участия в них.

Подводя итог, можно сделать заключение, что для формирования мотивации к привлечению студентов к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом рекомендуется:

1. Использовать разнообразные современные фитнес-технологии при организации учебных занятий по физической культуре и спорту, по возможности отдавать предпочтение тем видам спорта, которые пользуются популярностью среди студентов.
2. Использовать индивидуально-дифференцированный подход при нормировании физической нагрузки с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности студентов.
3. Включать дополнительные спортивно-массовые мероприятия, туристические походы во внеурочные формы занятий физической культурой и спортом.
4. Планомерно формировать у студентов уровень теоретических и практических знаний о здоровом образе жизни, физической культуре и спорте путем организации научно-практических конференций, научных кружков, привлечение студентов к проектной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жийяр М.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у бакалавров юридического профиля (на примере Финансового университета при правительстве РФ) / М.В. Жийяр, И.Г. Евсеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №2 (204). – С. 149–154.
2. Батаршев А.В. Учебно-профессиональная мотивация молодежи : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.В. Батаршев. – Москва : Академия, 2009. – 189 с.
3. Молоземов О.Ю. Мотивационное основание использования физической культуры в здоровьесбережении учащихся : монография / О.Ю. Молоземов. – Омск : СибГУФК ; Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2007. – 204 с.

REFERENCES

1. Zhiyar, M.V. and Evseeva, I.G. (2022), "Formation of motivation to engage in physical culture among bachelors of a legal profile (on the example of a Financial university under the Government of the Russian Federation)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 149–154.

2. Batarshhev A.V. (2009), *Educational and professional motivation of youth: a textbook for students of higher educational institutions*, Academy, Moscow.

3. Molozemov O.Y. (2007), *Motivational basis for the use of physical culture in the health care of students* : monograph, SibGUFG; Omsk, Publishing House of AMB, Yekaterinburg.

Контактная информация: aksen-anna71@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 07.12.2022

УДК 796.926

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ

Надежда Дмитриевна Алексеева, старший преподаватель, Николай Алексеевич Зиновьев, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Сергеевич Смирнов, преподаватель, Алина Сергеевна Кабардина, старший преподаватель, «Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова», Санкт-Петербург

Аннотация

Введение. В организации тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки существуют определенные противоречия. Цель исследования: определить целесообразность применения игровых упражнений для развития физических способностей горнолыжников 7-8 лет. Организация исследования. В контрольной группе тренировочный процесс был организован таким образом, что соотношение классической формы выполнения упражнений к игровым составляло 4:1; в экспериментальной – 1:4. После окончания эксперимента было организовано тестирование физической подготовленности с целью оценки результатов. Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования достоверных различий между методиками, направленными на развитие координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей занимающихся горнолыжным спортом, выявлено не было ($p \geq 0,05$). Вывод. Методику применения игровых упражнений к классическим формам в соотношении 4:1 можно включать в тренировочный процесс без потери эффективности решения педагогических задач. Однако, с учетом некоторых факторов был сделан вывод о необходимости более глубокого изучения вопроса.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, спорт, детский спорт, физические качества, двигательные способности, игровые упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p12-15

USE OF GAME EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF YOUNG ALPINE SKIERS

Nadezhda Dmitrievna Alekseeva, the senior teacher, Nikolay Alekseevich Zinoviev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Aleksandr Sergeevich Smirnov, the teacher, Alina Sergeevna Kabardina, the senior teacher, Baltic State Technical University "Voennmeh" named after D.F. Ustinov, St. Petersburg

Abstract

Introduction. There are certain contradictions in the organization of training sessions in sports and recreation groups and groups of initial training. The purpose of the study: to determine the feasibility of using game exercises for the development of physical abilities of alpine skiers 7-8 years old. Organization of the study. In the control group, the training process was organized in such a way that the ratio of the classical form of performing exercises to the game was 4:1; in the experimental group – 1:4. After the end of the experiment, physical fitness testing was organized in order to evaluate the results. The results of the study and their discussion. In the course of the study, there were no significant differences between the methods aimed at developing coordination, speed-strength and speed abilities of those engaged in alpine skiing ($p \geq 0.05$). Conclusion. The methodology of applying game exercises to classical forms in a ratio of