

- проектной деятельности как профессионально важного качества будущего специалиста любой сферы производства;
- публичного выступления в процессе защиты проекта, выраженного в представлении теоретического материала по заданной теме и практического проведения физкультурного мероприятия в рамках виртуального класса информационной системы Blackboard Learn.

ЛИТЕРАТУРА

1. Овечкин В.П. Основы проектной деятельности : учеб.-метод. пособие / В.П. Овечкин, А.Е. Причинин. – Ижевск, 2007. – 238 с.
2. Смакотина Н.Л. Трансформация образования в условиях глобализации: возможности и риски / Н.Л. Смакотина // Ценности и смыслы. – 2017. – № 6 (52). – С. 21–28.
3. Чуб Я.В. Технология учебного проектирования физкультурной деятельности в вузе / Я.В. Чуб // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 159–164.
4. Чуб Я.В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учеб.-метод. пособие. – Екатеринбург : УрГУПС, 2016. – 80 с.

REFERENCES

1. Ovechkin, V.P. and Prichinin, A.E. (2007), *Fundamentals of project activity: study guide*, Izhevsk.
2. Smakotina, N.L. (2017), "Transformation of education in the context of globalization: opportunities and risks", *Values and meanings*, No. 6 (52), pp. 21–28.
3. Chub, Ya.V. (2016), "Technology of educational design of physical activity in the university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (142), pp. 159–164.
4. Chub, Ya.V. (2016), *Educational design of physical culture activities at the university: study guide*, Ekaterinburg.

Контактная информация: uralbasket@bk.ru

Статья поступила в редакцию 23.03.2021

УДК 796.011.1

ОЦЕНКА И ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Никита Александрович Чуркин, старший преподаватель, Владимир Федорович Кияшко, старший преподаватель, Игорь Викторович Яткин, старший преподаватель,
Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина*

Аннотация

Как наиболее актуальная задача, в связи с низким здоровьем обучающихся, и их неуверенным желанием к занятиям физической культурой, выдвигается формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Цель работы – оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом посредством проведения опроса, в ходе которого выявляются потребности обучающихся. При организации исследования было выявлено 3 направления мотивационной составляющей, после чего проведен опрос обучающихся. В результате опроса выявлено, что больший процент студентов имеют: средний уровень здоровья, нежелание к самостоятельным занятиям, проблемы в недостатке свободного для занятий времени, желание к занятиям в секциях и дома, положительное отношение к физической культуре, а также считают, что занятия в основном нужны для улучшения здоровья и физических данных, здесь также рассматривались предпочтительные виды спорта. В итоге решено, что для повышения мотивации студентов стоит использовать личностно-индивидуальный подход и организовывать занятия основываясь на предпочтениях обучающихся, подготавливая интересные и разнообразные по видам спорта занятия, что положительно скажется на обучающихся.

Ключевые слова: формирование мотивации, физическая культура, здоровье студентов, физическое развитие, вузы, виды спорта.

ASSESSMENT AND FORMATION OF STUDENTS 'MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Nikita Aleksandrovich Churkin, the senior teacher, Vladimir Fedorovich Kiyashko, the senior teacher, Igor Viktorovich Yarkin, the senior teacher, Kuban state agrarian University named after I. T. Trubilin

Abstract

As the most urgent task, in connection with the low health of students, and their uncertain desire to engage in physical culture, the formation of motivation to engage in physical culture and sports is put forward. The purpose of the work is to assess and form students' motivation to engage in physical culture and sports through a survey, in the course of which the needs of students are identified. When organizing the research, 3 directions of the motivational component were identified, after which a survey of students was conducted. As a result of the survey, it was revealed that a larger percentage of students have: an average level of health, unwillingness to self-study, problems in the lack of free time for study, a desire to study in sections and at home, a positive attitude to physical culture, and also consider, that exercise is mainly needed to improve health and fitness, preferred sports were also considered. As a result, it was decided that in order to increase the motivation of students, it is worth using a personal-individual approach and organizing classes based on the preferences of students, preparing interesting and diverse activities in sports, which will have a positive effect on students.

Keywords: formation of motivation, physical culture, students' health, physical development, universities, sports.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время с каждым годом все сильнее прослеживается негативная тенденция ухудшения здоровья обучающихся вузов. Здесь можно отметить, что общество ожидает от занятий физической культурой и спортом мотивационно-формирующую составляющую здоровой и физически развитой студенческой молодёжи, однако, реальная картина показывает нежелание студентов к занятиям и их непонимание ценности физической культуры в образовательном процессе. В связи с этим в данном вопросе наиболее актуальной задачей становится формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом, где мотивация выступает как основа повышения здоровья студентов, их гармоничного физического развития и повышения эффективности учебной, социальной и профессиональной деятельности [4].

Система образовательного процесса по физической культуре в традиционном виде зачастую не включает в себя методы развития устойчивой мотивации студентов и не учитывает их личностные потребности, что приводит к отсутствию сформированной личностной мотивации к занятиям. Для решения данной проблемы занятия должны строиться на индивидуально-личностном подходе, в процессе чего выявляются цели занятий для каждого обучающегося, представляется смысл физкультурной деятельности, объясняется социальная значимость физической культуры и спорта [2].

В связи с вышеизложенными проблемами поставлена цель – оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом посредством проведения опроса, в ходе которого выявляются потребности обучающихся.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования было выделено три направления мотивационной составляющей обучающихся вузов: укрепление и совершенствование здоровья, развитие физических качеств и навыков, стабилизация и улучшение эмоционального состояния (хорошее настроение во время и после занятий) [3].

Методом исследования стал опрос обучающихся 5 факультетов, из каждого по одной группе, общее число выборки составило 137 человек. Опрос основывался на выде-

ленных мотивационных направлениях. Оценка мотивации студентов рассматривалась как: стремление обучающихся к физкультурной деятельности; социальная значимость дисциплины в жизни студента; частота посещения занятий и самостоятельных тренировок; интерес обучающихся к физической культуре и спорту; проблемы занятий, определяемые студентами.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования в виде опроса и используемые вопросы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса обучающихся

Вопрос	Ответ/%/чел
Каково ваше состояние здоровья?	Отличное/ 15,33/ 21
	Хорошее/ 22,63/ 31
	Удовлетворительное/ 62,04/ 85
Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом в свободное время?	Да, постоянно/ 12,41/ 17
	Да, но редко/ 19,71/ 27
	Нет, никогда/ 67,88/ 93
Какие проблемы мешают вам заниматься самостоятельно?	Нет свободного времени/ 66,42/ 91
	Не вижу смысла/ 8,03/ 11
	Нет желания/ 25,55/ 35
Какой вид спортивной деятельности для вас наиболее предпочтителен?	Спортивные секции/ 42,34/ 58
	Самостоятельные занятия/ 43,79/ 60
	Занятия в учебной группе/ 13,87/ 19
Как вы относитесь к занятиям физической культурой и спортом?	Положительно/ 75,18/ 103
	Нейтрально/ 16, 06/ 22
	Негативно/ 8,76/ 12
Каковы причины вашего желания заниматься физической культурой и спортом?	Достижение хороших физических данных/ 24,09/ 33
	Сохранение и укрепление здоровья/ 28,47/ 39
	Интересное времяпровождение/ 16,06/ 22
	Получение зачета/ 15,33/ 21
	Улучшение двигательных качеств/ 8,76/ 12
Каким видом спорта вы хотели бы заниматься?	Достижение уверенности в себе/ 7,29/ 10
	Футбол/ 9,49/ 13
	Плавание/ 16,06/ 22
	Настольный теннис/ 12,41/ 17
	Бокс/ 10,22/ 14
	Лёгкая атлетика/ 11,68/ 16
	Баскетбол/ 13,14/ 18
	Волейбол/ 16,79/ 23
	Аэробика/ 7,29/ 10
	Другие/ 2,92/ 4

Данные приведенной таблицы говорят о том, что уровень здоровья обучающихся в общем случае средний. Самостоятельные занятия физической культурой вызывают у студентов недостаточный интерес. Основная проблема отсутствия физической культуры в жизни студентов – недостаток свободного времени. Это все говорит об необходимости качественно подготовленных занятий по физической культуре и спорту в учебное время в рамках дисциплины «элективные курсы по физической культуре и спорту», так как она позволяет повысить здоровье обучающихся, развить физические качества и найти время для занятий. Если рассматривать вид занятий, которым бы хотели заниматься студенты, чаще это – секции и самостоятельные занятия вроде посещения фитнес-зала. Секционное занятие может стать частью программы дисциплины физической культуры. Мнение студентов о физической культуре и спорте в большинстве положительное. Каждую из мотивационных причин студентов к занятиям физической культурой можно реализовать на занятиях по физической культуре в вузе, однако, следует учесть личные ориентиры обучающихся и разделить их на группы по интересам области развития: достижение краси-

вой фигуры, здоровья, двигательных качеств, а также мотивировать обучающихся заниматься не с целью получения оценки, а для собственного блага [1]. Каждый из интересующих студентов видов спорта должен быть введен на занятиях в вузе для повышения спортивной активности и желания к занятиям обучающихся.

На занятиях физической культурой и спортом становится важным: поддержка интереса к дисциплине, выработка положительного мотивационно-ценностного отношения, выработка потребности в регулярных занятиях, в самосовершенствовании и поддержание благоприятной атмосферы на занятиях для повышения настроения и работоспособности обучающихся. Таким образом, для развития мотивации студентов во время занятий физической культурой в вузах должны обязательно учитываться потребности каждого обучающегося, занятия должны включать тренировки по разным видам спорта, а само занятие должно быть качественно подготовленным и интересным.

ВЫВОДЫ

Оценка направлений мотивационной составляющей обучающихся вузов в области физической культуры показала, что студенты имеют небольшой уровень здоровья и при этом недостаточно занимаются физической культурой, однако, желание к занятиям есть. Проведение занятий в вузах с учетом индивидуально-личностных потребностей обучающихся и периодический анализ их уровня здоровья, двигательной активности и желаний позволит наиболее эффективно развивать студентам свои физические возможности и общее здоровье в ходе образовательного процесса, в следствии чего для каждого студента будут сформированы его ценностные ориентиры спортивной культуры, будет поставлено обоснование необходимости ведения здорового образа жизни и будет достигнут высокий уровень профессиональной подготовки и положительный эмоциональный фон.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецова З. В. Формирование здорового образа жизни у молодежи / З.В. Кузнецова, А.А. Овсиенко // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции. – Краснодар, 2020. – С. 585–590.
2. Моисеева А.Г. Формирование профессионально-прикладной физической культуры личности студентов непрофильных вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Моисеева Анна Григорьевна. – Майкоп, 2008. – 28 с.
3. Печерский С.А. Управление мотивацией студенческой молодежи, во-влеченной в физкультурно-спортивную деятельность / С.А. Печерский, А.В. Яни, Н.В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции. – Конференция, 2020. – С. 131–138.
4. Харьковская, А.Г. Основные направления личной и социальной подготовки человека к трудовой деятельности / А.Г. Харьковская, А.И. Усенко // Вестник ИМСИТ. – № 3/4 (59/60), 2014. – С. 64–68.

REFERENCES

1. Kuznetsova, Z.V. and Ovsienko, A.A. (2020), "Formation of a healthy lifestyle among young people", *Physical culture and sports in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference*, Krasnodar, pp. 585–590.
2. Moiseeva, A.G. (2008), *Formation of professional-applied physical culture of the personality of students of non-core universities*, dissertation, Maykop.
3. Pechersky, S.A., Yani, A.V. and Slavinsky, N.V. (2020), "Management of student youth motivation involved in physical culture and sports activities", *Physical culture and sports in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference*, Krasnodar, pp. 131–138.
4. Kharkovskaya, A.G. and Usenko, A.I. (2014) "The main directions of personal and social training of a person for labor activity", *Bulletin of IMSIT*, No. 3/4 (59/60), pp. 64–68.

УДК 796.015.682

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Виктор Иванович Шарагин, кандидат военных наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет; **Александр Деметьевич Калинин**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова, г. Москва; **Олег Анатольевич Разживин**, кандидат педагогических наук, доцент, Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета; **Дмитрий Николаевич Буйницкий**, старший преподаватель, Московский государственный университет спорта и туризма

Аннотация

Укрепление состояния здоровья молодежи на современном этапе развития физической культуры и спорта свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методик спортивной тренировки, которые бы способствовали укреплению здоровья, развитию силовых, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости у студентов при всей привлекательности и соответствии потребностям и интересам молодежи избранных средств и методов. Цель исследования – разработать структуру и содержание физической подготовки спортсменов-студентов, занимающихся единоборствами. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование тренеров и инструкторов; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Организация исследования. Проведение исследования осуществлялось в 2020 учебном году. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты 19-20 лет. Учебно-тренировочные задания (УТЗ) представлены тренировочным комплексом упражнений по методу круговой тренировки (в КГ) и методу направленной нагрузки (в ЭГ), способствующим укреплению здоровья, развитию силовых, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости у студентов. Результаты исследования. УТЗ с ориентацией на единоборства позволили добиться положительной динамики в общей физической подготовленности студентов. В КГ и в ЭГ разница показателей физической подготовленности до и после эксперимента достоверно значима ($p < 0,05$). Однако, в показателях ЭГ относительный их прирост значительно выше, чем в КГ и составляет в некоторых случаях более 100%. В КГ максимальный прирост в показателях составил 45,9%. Выводы. Предлагаемые комплексы УТЗ единоборств ориентированы на повышение степени физической подготовленности студентов, улучшение их функциональных показателей. Занятия различными видами единоборств способствуют развитию физических качеств студентов.

Ключевые слова: единоборства, подготовка студентов, физическая подготовка, развитие физических качеств.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p459-465

STRUCTURE AND CONTENT OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS - ATHLETES DOING MARTIAL ARTS

Viktor Ivanovich Sharagin, the candidate of military science, senior lecturer, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow; **Alexander Dementievich Kalinin**, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow; **Oleg Anatolievich Raszhivin**, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Elabuga Institute (branch) of Kazan (Volga Region) Federal University, Elabuga; **Dmitry Nikolaevich Buynicky**, the senior teacher, Moscow State University of Sport and Tourism