

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА  
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Искалиева Рустама Александровича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ И.Ю. Водолагина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2020

## **ВВЕДЕНИЕ**

Целью исследования стало изучение принципов организации физического воспитания в высшем учебном заведении, формирования ценностных ориентаций у студентов как фактора мотивации к занятиям физической культурой.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов непрофильных направлений.

Предмет исследования: структура и содержание спортивно-оздоровительной подготовки в системе физического воспитания вуза.

Гипотеза исследования: программа физического воспитания должна быть ориентирована на формирование устойчивой мотивации к физкультуре и спорту у студенческой молодежи. Предполагается, что подобным образом ориентированная система физического воспитания станет фактором формирования ценностных ориентаций на дальнейшее приобщение к спорту и формирование устремлений к здоровому образу жизни.

Достижение поставленных целей предполагает последовательное решение нижеперечисленных задач: рассмотреть теоретические принципы реализации возможных форм физического воспитания; провести исследование отношения к физической культуре как компоненту здорового образа жизни у студенческой молодежи; провести мероприятия с целью приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта посредством формирования ответственного отношения к своему здоровью; охарактеризовать содержание программы физического воспитания в системе оздоровительной подготовки студентов.

При выполнении исследования использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Опрос
3. Тестирование
4. Математическая обработка данных

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В исследовании принимали участие 50 студентов вуза, опрос проводился в сентябре месяце 2018 г. По итогам опроса мы получили информацию о том, насколько физически активны студенты, какая часть студентов продолжают заниматься спортом в университете. Во время обучения в школе многие посещают спортивные секции, но после поступления в университет занятия прекращаются. Это связывают либо с нехваткой времени, либо с переменой места жительства, либо просто со сменой приоритетов. Больше всего в группе опрошенных оказалось студентов, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно, время от времени.

Таким образом, по результатам опроса мы узнали, что 22% студентов регулярно занимаются спортом, 42% периодически занимаются физическими упражнениями. К сожалению, 10% молодых людей вообще не проявляют никакой двигательной активности, и это говорит о существовании проблемы в этом аспекте жизни нашей молодежи.

Позитивные характеристики в ответах студентов получил эмоциональный фон занятий: большинство студентов (67% обучающихся) испытывает на занятиях физической культурой радость, подъем сил, приподнятое настроение. В тоже время оставшиеся отмечают напряжение и усталость. Несмотря на это, зарядку по утрам постоянно делают лишь 15% студентов, иногда - 28%, и остальные вообще не делают зарядку.

Источником информации о теории физической культуры большинство студентов назвали интернет. Лишь два человека сослались на библиотеку; лекции были отмечены 15% студентов.

На вопрос, склонны ли студенты к вредным привычкам, достаточно большое количество – 66% студентов ответили положительно (имели опыт курения или употребляли алкоголь).

При достаточно большом разбросе цифр в положительных и отрицательных ответах на вопросы о физической активности, все опрошенные

студенты признают, что занятия физической культурой и спортом влияют на состояние здоровья человека.

В течение всего периода эксперимента проводился контроль как субъективного, так и объективного состояния студентов. Наблюдение за ходом эксперимента позволило оценить отношение студентов к состоянию здоровья, индивидуализировать нагрузки. Под наблюдением находилось 40 студентов в возрасте от 17 до 21 года. В первую группу условно вошли студенты, нестабильно посещающие учебные занятия по физической культуре и спорту и элективные дисциплины; ко второй группе отнесли студентов, которые практически не имеют пропусков и активны на занятиях.

С целью привлечения внимания студентов к своему здоровью и организации их для самооценки здоровья в течение года проводились измерения ЧСС, давления, определение адаптационного потенциала.

Со всеми студентам проводился «Бельгийский тест» для изучения реакции сердечно-сосудистой системы на наклоны туловища. Результат, полученный в каждой группе, составляют от 0,9 до 1,2 баллов, что свидетельствует о том, что сердечно-сосудистая система студентов соответствует норме, но находится на нижней ее границе.

Перед окончанием учебного года все студенты повторно проходили тестирование по вышеуказанной схеме.

Результаты исследования показали, что к концу учебного года ЧСС существенно снизилось у студентов во второй группе, пульс при этом стал более ритмичным.

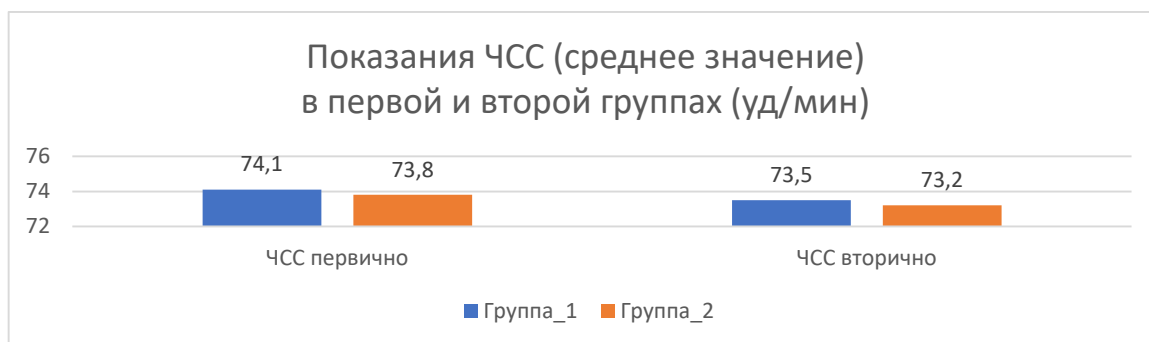


Рисунок 1 - Среднее значение ЧСС по группам

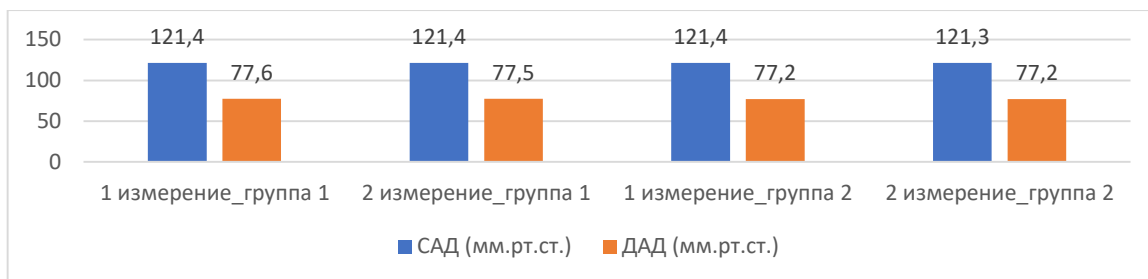


Рисунок - Среднее значение систолического и диастолического давления в группах (мм рт ст)

Средние показатели систолического и диастолического давления у студентов за время наблюдения практически не изменились.



Рисунок 2 – Показатели среднего значения частоты дыхания в группах (кол-во раз/мин)

На контрольном этапе эксперимента всем студентам была подсчитана частота дыхания по движениям грудной или брюшной стенки в положении пациента стоя в течение минуты.

Повторно проводился «Бельгийский тест». Результат, полученный в каждой группе, в разной степени, но немного улучшились.

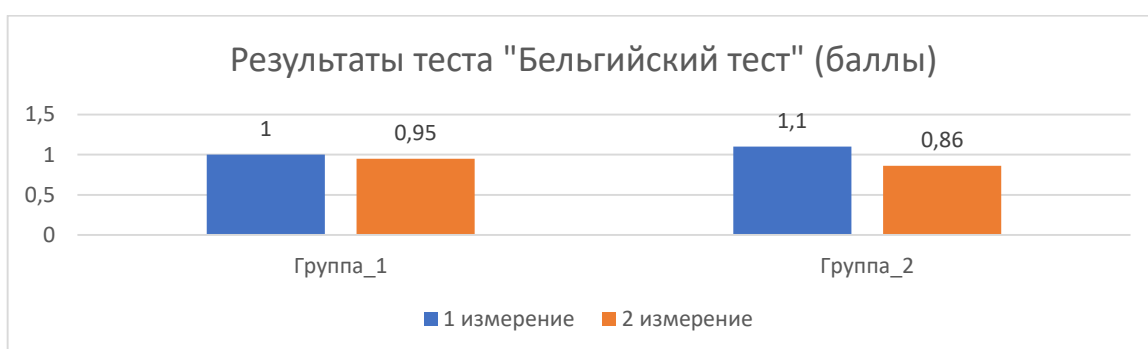


Рисунок 3 – Результаты «Бельгийского теста» до и после эксперимента

По результатам «Бельгийского теста» можно судить о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку, в данном случае наклоны туловища. Во второй группе результат показал, что сердечно-сосудистая системы студентов лучше реагирует на физическую нагрузку и быстрее восстанавливается.

На основании результатов комплексного исследования можно сделать вывод о том, что проведенные нами в процессе учебных занятий мероприятия по оценке физической активности студентов и их адаптационных возможностей показали их эффективность в системе формирования самооценки действий студентов, соответствующих здоровому образу жизни и мотивации их к двигательной активности.

Для субъективной оценки состояния студентов после занятий физической культурой использовали вопросник САН. Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Тест предлагался дважды, в начале и после окончания наблюдений всем студентам.

Таблица 1 - Результаты тестирования студентов по тесту САН

Тест САН		
	Сентябрь 2018 г.	Апрель 2019 г.
Самочувствие (балл)	4.65	5.93
Активность (балл)	3.9	5.20
Настроение (балл)	4.75	5.90

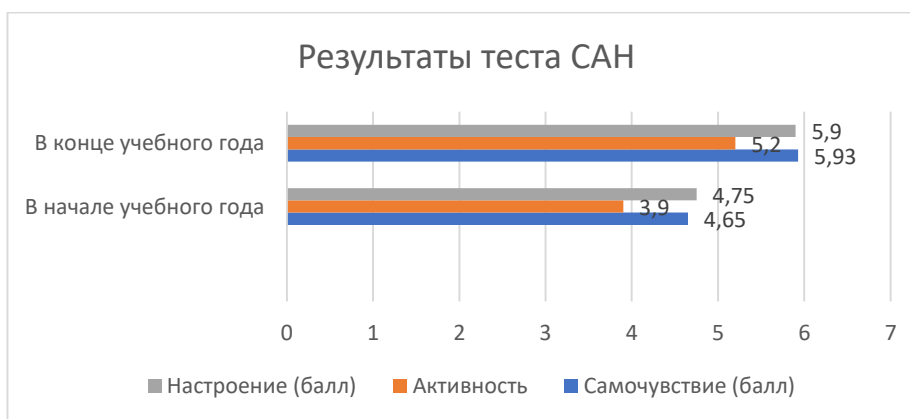


Рисунок 4 – Результаты теста САН

Для определения интересов студентов по элективным курсам было проведено анкетирование студентов с первого по третий курс. Полученные данные свидетельствуют о том, что 87% студентов выразили желание

систематически заниматься различными видами спорта или системой физических упражнений.



Рисунок 2.14 – Результаты анкетирования (юноши)

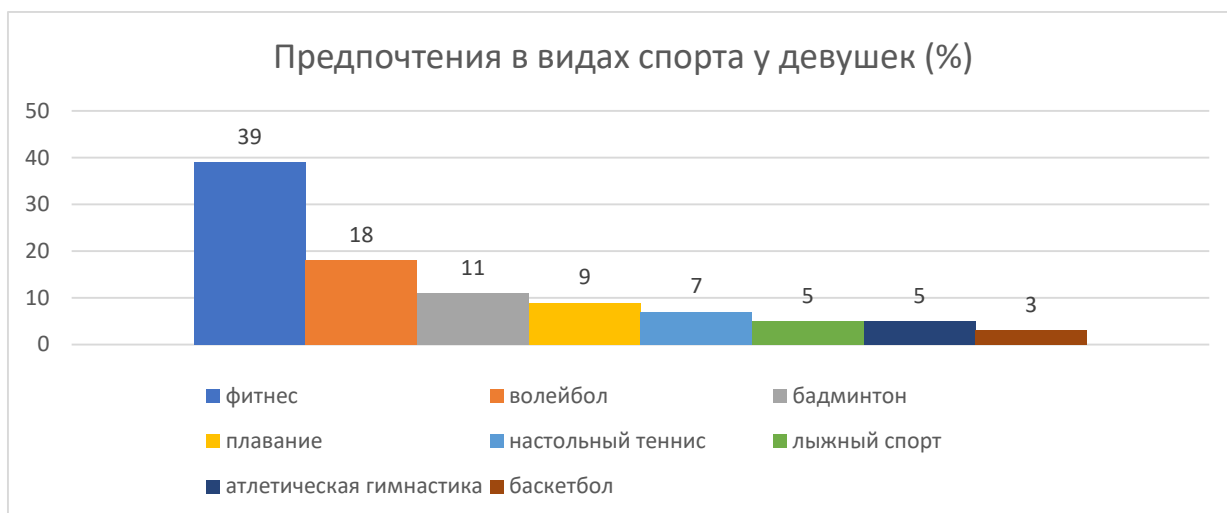


Рисунок 2.15 – Результаты анкетирования (девушки)

Здоровый образ жизни формируется в результате определенного педагогического воздействия, которое заключается в обучении подрастающего поколения культуре здоровья с самого раннего возраста, созданию индивидуального способа существования путем целенаправленного оздоровления собственного образа жизни, овладения культурой здоровья. Важная роль в овладении студентами культурой здоровья отводится системе информационно-образовательного обеспечения здорового образа жизни и реализации педагогической стратегии ориентирования на здоровый образ жизни.

Педагогическая стратегия ориентирования студента на здоровый образ жизни включает действия педагога ознакомительного, рекомендательного и поддерживающего характера, направленные на информирование студента о здоровом образе жизни, адекватное оценивание своего образа жизни.

С помощью методов совместного обучения (лекций-бесед, диспутов, валеоминутки и др.), направленных на переход от пассивной формы восприятия информации к активной, обеспечивается взаимодействие педагога и студента. Педагогическая стратегия формирования основ здорового образа жизни способствует выработке индивидуального поведения, основанного на устойчивой мотивации здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни происходит в результате приобщения студентов к физической культуре, в процессе которого они овладевают системой знаний о здоровом образе жизни, актуализируется их ценностное отношение к нему, проявляется активность в здоровьесберегающей деятельности, обогащении креативно-двигательного опыта, проявлении самостоятельности в организации собственного здорового образа жизни. Как результат активного взаимодействия педагога и студентов предусматривается создание модели здорового образа жизни как деятельностного ориентира.

Реализация требований ФГОС 3++ по дисциплине «Физическая культура и спорт» обозначила ряд проблем, без решения которых невозможно полноценное и качественное проведение занятий по элективным курсам:

- 1) наличие у ВУЗа полноценной материально-технической базы в соответствии с нормативными требованиями;
- 2) определение видов спорта с учетом возможностей материально-технической базы и специализации преподавателей;
- 3) распределение студентов по группам по видам спорта с учетом пропускной способности материально-технической базы.

Таким образом, для формирования у студентов вуза правильной и устойчивой мотивации на здоровьесбережение организация процесса обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе в современных



социально-экономических условиях может быть обеспечена при наличии многофункциональной материально-технической базы, отвечающей нормативным требованиям, квалифицированными специалистами по видам спорта и специализированным программным обеспечением, позволяющим оперативно распределить студентов по избранным видам спорта с учетом имеющихся вакансий.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Формирование устойчивых ценностных ориентаций на приверженность к здоровому образу жизни и спорту является важным элементом учебного процесса в вузе.

В учебном плане педагогического вуза физическое воспитание представлено дисциплиной «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» объёмом 400 часов, что дает возможность проектировать содержание учебно-воспитательного процесса сообразно с предпочтениями студентов, наличием материально-технического обеспечения, кадровой подготовленностью.

Для того чтобы студенты находились в хорошей физической форме, физическая культура была введена как обязательная дисциплина в каждом высшем учебном заведении Российской Федерации. Многие студенты в наше время понимают, что высокий уровень здоровья делают их более конкурентоспособными и востребованными на рынке труда, поэтому здоровье ставят на второе место в системе ценностей после образования.

Физическая активность должна принимать самые разные формы и виды, варьировать по степени интенсивности. Мониторинг мнения студентов по желаемому виду спорта позволяет направить усилия на создание физкультурных групп по выбору для активных внеурочных занятий в разных средах и условиях.

Мониторинговые исследования мнений студентов дадут возможность обозначить причины, не позволяющие молодежи активно заниматься

физическими упражнениями. Здесь будут учитываться и социальный, и мотивационный, и гендерный, и материальный, и временной аспекты. Данные направления работы, внесенные в политику и дорожную карту развития вуза, помогут создать полноценную физкультурно-спортивную среду.

Результаты наших наблюдений позволяют сделать вывод, что самооценка своего здоровья адекватно обуславливает действенность метода самоанализа. Она способствует определению уровня сформированности у студентов познавательного и компетентностного компонентов в сфере физической культуры, способствуют повышению эффективности учебного процесса студента за счет формирования устойчивой мотивации к физической активности в частности, и здоровому образу жизни в целом.

Самооценка как интегральный показатель включает в себе оценку не только наличия или отсутствия симптомов заболевания, но и психологического благополучия - своих возможностей и качеств, осознания жизненной перспективы, своего места среди других людей.