

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шишнина Сергея Константиновича

Научный руководитель

старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. образа жизни, способствующего сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья – это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия. Факторы риска – это факторы, способствующие возникновению заболеваний.

Одним из главных способов сохранения здоровья являются занятия физической культурой, которая для этого имеет в своем арсенале накопившиеся за много десятилетий средства и методы. Выполнение физических упражнений содействует направленному развитию физических качеств, совершенствованию жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Занятия физкультурой доступны и полезны всем возрастным группам населения, особенно детям и подросткам.

В более узком смысле слова «Физическая культура» - это обязательная учебная дисциплина, которая входит в учебные планы общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, колледжей и т.д., позволяющая сформировать у подрастающего поколения физкультурное образование.

Есть еще одно значение у термина «физическая культура» - это часть общей культуры конкретного человека, характеризующий уровень его достижений, умение использовать формы, средства, методы в самостоятельных занятиях.

Особую роль в сложном и многофакторном процессе формирования индивидуальности человека призвано сыграть физкультурное образование. Оно создает фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека. Изучение вопроса возникновения и развития физической культуры является интересной темой, освещение которой важно для понимания сущности и перспектив развития методов совершенствования личной физической культуры человека. Для новой методологии образования принципиальной становится конкретизация понимания сущности человека, поскольку его интересы в

образовании приоритетны, а самообразование приобрело явно личностную ориентацию. Это познавательное отношение вполне соответствует методологической представленности образования в синтезе четырех его базовых функций - экономической, социальной, культурной, валеологической - и в динамике четырех базовых процессов образования - обучения, воспитания, развития, защиты и укрепления здоровья.

Сказанное позволяет утверждать, что результатом физкультурного образования является физическая культура, которая в прямом соответствии с гуманистической парадигмой образования может быть определена как "деятельность индивида по позитивному самопреобразованию, в ходе которой решаются задачи телесного, психологического, интеллектуального и нравственного плана и достигаются результаты этой деятельности в виде системы образуемых ею ценностей".

Объект исследования – процесс формирования физической культуры и потребности занятий спортом учащейся молодежи 16-20 лет.

Предмет исследования – факторы, влияющие на формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом учащейся молодежи 16-20 лет.

Цель исследования – состоит в определении условий формирования отношения к физической культуре и спорту как ежедневной потребности человека.

Задачи исследования:

- 1) изучение научно-методической литературы по вопросу значимости занятий физической культурой и спортом;
- 2) изучить мотивационно-ценностные отношения студентов колледжей различной направленности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 3) провести анализ уровня физической подготовленности учащейся молодежи и проанализировать факторы, влияющие на него.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- анкетирование
- тестирование
- методы математической статистики полученных результатов исследования

Рабочая гипотеза:

Мы предположили, что определяющим в отношении студенческой молодежи к систематическим физкультурным и спортивным занятиям будет зависеть от мотивационно-ценностного компонента.

Данная бакалаврская работа изложена на 54 страницах машинописного текста, состоит из введения, 1 главы, раскрывающей влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, 2 главы, в которой описывается проведенный эксперимент, а также заключения, списка использованных источников в количестве 25 наименований и приложений.

Исследование проводилось на базе трех колледжей города Саратова:

- Профессионально-педагогический колледж СГТУ им. Ю.А. Гагарина;
- Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова;
- ГАПОУ СО «Саратовский колледж водного транспорта, строительства и сервиса».

В нем приняли участие 30 студентов 1-4 курсов 16-20 лет, из них 20 юношей и 10 девушек

Исследование проводилось с января 2021 года по май 2021 года

Основное содержание работы

Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. образа жизни, способствующего сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья – это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия.

Цель исследования – состоит в определении условий формирования отношения к физической культуре и спорту как ежедневной потребности человека.

Для достижения цели мы определили следующие **задачи**:

- 4) изучение научно-методической литературы по вопросу значимости занятий физической культурой и спортом;
- 5) изучить мотивационно-ценностные отношения студентов колледжей различной направленности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 6) провести анализ уровня физической подготовленности учащейся молодежи и проанализировать факторы, влияющие на него.

В ходе экспериментальной работы мы применяли научно-обоснованные методы. Метод – это совокупность действий, призванных помочь достижению желаемого результата – цели исследования. В нашем случае метод представлял инструмент научного исследования, позволивший изучить предмет бакалаврской работы глубоко и всесторонне, проникнуть в суть решаемой проблемы. Традиционно методы подразделяют на теоретические, эмпирические и методы обработки и интерпретации данных.

Для проведения данного эксперимента использовались следующие **методы исследования**:

1. Педагогическое наблюдение
2. Педагогический эксперимент
3. Анкетирование

4. Тестирование

5. Метод математической обработки полученной информации и ее анализ

Педагогическое наблюдение осуществлялось за студентами трех указанных колледжей: ППК СГТУ им Гагарина Ю.А, Колледже радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова, ГАПОУ СО «Саратовском колледже водного транспорта, строительства и сервиса»

Педагогический эксперимент заключался в выявлении мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов.

Основным в нашем *эксперименте* стало выявление мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. С этой целью нами было проведено анкетирование.

Анкетирование - это письменный вид опроса, при котором контакт между исследователем и опрашиваемым осуществляется при помощи анкеты. В нашем случае анкета представляла собой документ, в котором сформулированы вопросы, адресованные обучающимся средних профессиональных учебных заведений. Анкетирование предполагало, что каждый человек входящий в эту совокупность, даст на них ответы.

Данный метод обладает следующими достоинствами:

- 1) высокой оперативностью получения информации;
- 2) возможностью организации массовых обследований;
- 3) сравнительно малой трудоемкостью процедур подготовки и проведения исследований, обработки их результатов;
- 4) отсутствием влияния личности и поведения опрашиваемого на работу респондентов;
- 5) не выраженностью у исследователя отношений субъективного пристрастия к кому-либо из отвечающих.

Мы учитывали и свойственные анкетированию существенные недостатки, такие как:

1) невозможность изменять порядок и формулировки вопросов в зависимости от ответов или поведения респондентов;

2) не всегда достаточна достоверность подобных «самоотчетов», на итоги которых влияют неосознаваемые установки и мотивы респондентов или желание их выглядеть в более выгодном свете, сознательно приукрашив реальное положение дел.

В нашей анкете респондентам были предложены вопросы, касающиеся пола, возраста, образования, профессии и образа жизни и отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Следующий, использованный нами метод – тестирование. Оно предполагает фиксацию каких-либо физических параметров объекта исследования с помощью единиц измерения и их последующее сравнение. В исследовании сравнением называется установление сходства и различия предметов и явлений действительности.

Для того чтобы сравнение было результативным, оно должно соответствовать двум требованиям:

1. Сравняться должны лишь такие явления, между которыми может существовать определенная объективная общность. Нельзя сравнивать заведомо несравнимые вещи.

2. Сравнение должно проводиться по наиболее важным признакам, иначе оно может привести к заблуждению.

В нашем исследовании обучающимся предлагались следующие тесты.

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

3. Бег на 100 метров (с).

4. Поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз).

Метод математической обработки полученной информации и ее анализ предполагает расчет максимальных, минимальных и средних показателей и оценку результатов.

Исследование проводилось с января 2021 года по май 2021 года в Профессионально-педагогическом колледже СГТУ им. Ю.А. Гагарина, в Колледже радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова, в ГАПОУ СО «Саратовском колледже водного транспорта, строительства и сервиса». В эксперименте участвовало всего 30 человек, возрастом от 16 до 20 лет. Соответственно нами были организованы 3 экспериментальные группы для изучения определенной проблемы.

В начале исследования было проведено анкетирование для всех трех групп. Учащимся была предложена анкета, включающая вопросы разного характера, от пола и возраста до образа жизни (Приложение А). Перед началом письменного опроса был проведен подробный инструктаж студентов. Заполненные обучающимися анкеты были пронумерованы и рассортированы в зависимости от пола (мужской/женский). Затем на каждый вопрос анкеты были составлены таблицы, в которые заносились варианты ответов студентов. Составленные таблицы позволили сделать количественный анализ данных анкетирования, что в свою очередь, способствовало выявлению мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Для оценки уровня развития физических качеств студентов, им были предложены следующие тесты.

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Техника выполнения упражнения: исходное положение - вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться, выполнить вис на согнутых руках так, чтобы подбородок оказался выше грифа перекладины, затем опуститься в вис до полного выпрямления рук. Подсчитывается количество подтягиваний.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения упражнения: исходное положение – стойка ноги врозь, ступни параллельны, носки ног перед линией отталкивания, допускаются махи руками. Измерение производится по прямой от места отталкивания до ближайшего следа,

оставленного любой частью тела участника. Измеряется расстояние в сантиметрах.

3. Бег на 100 метров. Бег выполняется с низкого или высокого старта. Измеряется время пробегания дистанции в секундах.

4. Поднимания туловища из положения лежа на спине, подсчитывается количество раз за 1 минуту. Техника выполнения упражнения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника выполнения упражнения: в упоре лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Затем были получены результаты ранее описанных нормативов у студентов разных специализаций из указанных колледжей в идентичных условиях, и было проведено их сравнение.

В ходе изучения результатов анкетирования студентов 1-4 курсов разных специальностей и их тестирования на определение уровня развития физических качеств, нами были получены следующие результаты.

Результаты анкетирования:

- большая часть студентов, а именно 67% ведут здоровый образ жизни, предпочитая спокойные прогулки и активный отдых;
- Также 19 студентов (63%) не курят и 25 студентов (83%) довольны своим здоровьем.

Из проведенного анкетирования, мы можем сделать вывод, что молодые люди следят за своим здоровьем, большинство из них не имеют вредных привычек, посещают спортивные секции не потому, что это модно и престижно, а так как это укрепляет здоровье и улучшает физическую форму.

Студенты мотивированы заниматься физической культурой так как чувствуют эффект от этих занятий.

На следующем этапе исследования мы получили результаты контрольных нормативов у студентов разных специализаций из указанных колледжей и произвели их сравнение.

Рассмотрим официальные рабочие программы данных учебных заведений и сравним нагрузку, а именно количество часов по дисциплинам физкультурной направленности в учебном году.

Общий объем часов, посвященный физкультурной деятельности, у отделения «Физическая культура» и «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» довольно высокий в отличие от отделения «Информационные системы и программирование». Наиболее вариативная и интересная программа обучения у факультета «Физическая культура».

У студентов Гагаринского колледжа занятия проходят в более интенсивном режиме в отличие от других заведений. У «ГАПОУ Со» часов почти такое же количество но учебная программа маловариативна. У колледжей «Яблочкова» и «ГАПОУ Со» занятия с общей физической подготовкой без особых наклонностей на спорт. У студентов Гагаринского колледжа основная специальность связана со спортом и физической нагрузкой в отличие от других учреждений.

По окончании исследования нами были сделаны выводы в виде следующих рекомендаций.

- 1) Создание спортивных секций позволит успешно решать вопросы формирования у молодежи ответственного отношения к здоровью и формирования навыков здорового образа жизни.

- 2) Необходимо продумывать время для занятий физкультурой и спортом в рамках учебного расписания, учитывать формы обучения и содержание материалов по другим учебным дисциплинам.

3) Занятия по физическому воспитанию необходимо проводить в течение всего срока обучения в вузе. На старших курсах можно ввести факультативы по физкультуре.

4) Необходимо увеличить количество спортивных секций по различным видам спорта, акцентируя внимание на развитие спортивных игр, плавания, ритмической гимнастики (аэробики).

Заключение

Для благополучного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, нами были предложены следующие психолого-педагогические условия.

1) Совершенствование ценностного отношения к физическому воспитанию возможно:

а) на основе использования дифференцированного подхода на занятиях, проводимого на основе изучения мотивации студентов и комплексной диагностики индивидуально-личностных качеств студентов, позволяющей определить их предрасположенность к овладению отдельными видами физкультурно-спортивной деятельности, системы физического воспитания или спорта;

б) на основе деятельного подхода, проявляющегося во включении всех студентов в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, каждый студент будет иметь возможность подобрать область деятельности, более соответствующую его физическому развитию, интересам, и предпочтениям.

2) Достижение максимального соответствия между системой физкультурно-спортивной деятельности в средне-специальном учебном заведении и направленностью, содержательностью процесса профессионализации, заключающегося в подготовке студента к дальнейшей профессиональной деятельности. Обеспечение связи физического воспитания с профессиональной направленностью личности будущего специалиста,

направленной на ценностное осмысление физической культуры как одного из способов успешного выполнения социально-профессиональных функций.

3) Для удовлетворения потребностей занимающихся физической культурой следует учитывать специфику преподавания предмета «Физическая культура» от других дисциплин в среднем специальном образовательном учреждении. В связи с этим возникает необходимость проведения физических упражнений во внеурочное время и во второй половине дня.

4) Для интенсификации процесса физического воспитания в колледже необходимо увеличить занятия по физической культуре за счет вовлечения студентов в физкультурно-спортивные мероприятия спортивного клуба колледжа. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют активному формированию физической культуры личности.

5) Переоценку прежнего мотивационного отношения к занятиям физической культурой у студентов активизирует содержание психолого-педагогических влияний и ситуаций, на основе конструктивного педагогического отношения (тренер-преподаватель - студент) на теоретических и практических занятиях, научно-методических семинарах и конференциях. Расширяя круг знаний о физкультурно-спортивной деятельности, ее ценностном предназначении для личности и общества, можно сместить акценты студентов с традиционной административной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности на ее оздоровительную, воспитательную, образовательный и профессионально-развивающий потенциал.

Выводы.

1) Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат деятельности, средство и способ совершенствования людей для выполнения своих социальных обязанностей.

2) Потребность в физической культуре является основной мотивирующей, направляющей и регулирующей силой поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движении и двигательной

активности; в общении, контактах и проведении свободного времени с друзьями; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиции своего Я; в знаниях; в эстетическом удовольствии; в повышении качества физкультурно-спортивной деятельности, в комфорте.

3) Возникновение и развитие физической культуры всегда происходит взаимосвязано с трудовой деятельностью человечества, что обусловлено особенностями хозяйственного строя, экономическими, культурными и духовными потребностями общества и личности.

В выпускной квалификационной работе бакалавра были решены следующие задачи:

1. Были изучены отличительные особенности физической культуры и спорта.
2. Были определены основные факторы физической культуры и спорта.
3. Были изучены мотивационно ценностные отношения студентов колледжей, их отношения к физической культуре и спорту.
4. Были представлены результаты анкетирования.
5. Были представлены результаты сдачи нормативов.
6. Были проанализированы рабочие программы колледжей.