

ВЫВОДЫ

В результате применения адаптированной методики значительно улучшились показатели со стороны ССС: улучшение у ЭГ показателей ИГСТ на 10%, Показатели артериального давления снизились и показали улучшение на 7%, произошло улучшение шкалы оценки простатических симптомов (шкала IPSS) на 12%, а также, согласно проведенной урофлоуметрии, произошло снижение времени задержки мочеиспускания в 2 раза у ЭГ, относительно КГ.

Так же необходимо отметить факт повышения мотивационной зависимости при занятиях на тренажерах при длительном систематическом выполнении занятий, что в дальнейшем не только определяется улучшением функциональных показателей, но и способствует повышению уровня качества жизни для мужчин старше 50 лет, находящихся в зоне риска развития заболеваний мочеполовой системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каприн А.Д. Диспансеризация мужского населения: значение в первичном выявлении рака предстательной железы на уровне регионального здравоохранения / А.Д. Каприн, А.А. Костин, Д.Б. Бояджан // Андрологи и генитальная хирургия. – 2016. – Том 3. № 17. – С. 43–46.
2. Каченкова Е. С. Применение современных оздоровительных средств физической культуры для улучшения качества жизни мужчин зрелого возраста / Е. С. Каченкова, Е. И. Кривицкая // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2021. – № 4(44). – С. 69–78.
3. Медведев И.Н. Физиологические основы воздействия на организм оздоровительного туризма / И.Н. Медведев, С Ю. Завалишина, А.В. Малышев // Актуальные проблемы науки и практики : материалы Всероссийской конференции с международным участием, Москва, 17 апреля 2020 года. – Москва : Индивидуальный предприниматель Бескровный Александр Васильевич, 2020. – С. 203–209.
4. Медведев И.Н. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у регулярно совершающих пробежки людей второго зрелого возраста / И.Н. Медведев, А. С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 53.

REFERENCES

1. Kaprin, A.D., Kostin A.A., and D.B. Boyadzan (2016), “Medical examination of the male population: significance in the primary detection of prostate cancer at the level of regional health care”, *Andrology and genital surgery*, No. 17. Vol. 3, pp. 43–46.
2. Kachenkova, E.S. and Krivitskaya, E.I. (2021), “The use of modern health-improving means of physical culture to improve the quality of life of men of mature age”, *Bulletin of the Moscow State Pedagogical University. Series: Natural Sciences*, No. 4 (44). – pp. 69–78.
3. Medvedev, I.N., Zavalishina, Yu. and Malyshev, A.V., (2020) “Physiological bases of health tourism effects on the body”, *Actual problems of science and practice : Materials of the All-Russian Conference with international participation*, Moscow: Individual entrepreneur Alexander V. Beskrovny, pp. 203–209.
4. Medvedev, I.N. and Makhov, A.S. (2010), “The functional state of the cardiovascular system in regularly jogging people of the second mature age”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 53.

Контактная информация: katek2011@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.03.2023

УДК 378.172

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

Юлия Сергеевна Каюкова, старший преподаватель, Наталья Владимировна Колямина, старший преподаватель, Алёна Олеговна Федорова, старший преподаватель,

Евгений Александрович Цайтлер, старший преподаватель, Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова, Магнитогорск

Аннотация

В статье авторами рассматривается проблема привлечения студенческой молодежи к занятиям физкультурой и любительским спортом. Причиной низкой мотивации к занятиям физической культурой является недостаточное использование личностно-ориентированных технологий в учебном процессе по физкультуре. Для анализа мотивационных предпочтений студентов в отношении профессиональных интересов и образа жизни, распределения свободного времени были проанализированы результаты анкетных опросов молодых людей. Организация процесса физкультурного образования в вузе с использованием личностно-ориентированного подхода позволила добиться выраженной положительной динамики показателей формирования позитивной мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, любительский спорт, личностно-ориентированный подход.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p150-155

FORMATION OF POSITIVE MOTIVATION FOR LESSONS IN PHYSICAL CULTURE AND AMATEUR SPORTS TAKING INTO ACCOUNT A PERSONALITY-ORIENTED APPROACH

Yulia Sergeevna Kayukova, the senior teacher, Natalya Vladimirovna Kolyamina, the senior teacher, Alena Olegovna Fedorova, the senior teacher, Evgeny A. Zeitler, the senior teacher, Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk

Abstract

The article discusses the problem of attracting students to physical education and amateur sports. The reason for the low motivation for physical education is the insufficient use of personality-oriented technologies in the educational process in physical education. To analyze the motivational preferences of students in relation to professional interests and lifestyle, the distribution of free time, the results of questionnaires of young people were analyzed. The organization of the process of physical education at the university using a personality-oriented approach made it possible to achieve pronounced positive dynamics in the indicators of the formation of positive motivation for physical education and amateur sports.

Keywords: motivation, physical education, amateur sports, personality-oriented approach.

Глобальные изменения в политической, экономической и культурной жизни всего мирового сообщества, создание единого образовательного пространства обусловили необходимость модернизации современного отечественного образования. Гуманитарный компонент современного высшего образования, предполагающий гармонизацию духовных и физических сил и способностей обучаемых, включает физическую культуру в качестве ее обязательной составляющей.

Наиболее актуальной проблемой физического воспитания в нашей стране остается проблема привлечения студенческой молодежи к занятиям физкультурой и любительским спортом [4]. Большинство студентов с нежеланием ходят на установленные учебной программой занятия физкультурой или не ходят вовсе, что связано, на наш взгляд, с недостаточным использованием личностно-ориентированных технологий в учебном процессе по физической культуре [2].

Основопологающим принципом реализации личностно-ориентированной технологии в физическом воспитании студентов является свободный выбор вида двигательной активности, определяющий образовательную, методическую и практическую направленность физкультурного процесса. Формирование групп по направлениям и видам двигательной активности осуществляется на основании 3 критериев:

1. Особенности личностной мотивации (пожелания студента).
2. Уровня здоровья и физического развития.

3. Особенности психоэмоциональной сферы.

Основная цель обязательного курса физического воспитания в вузе – формирование потребностно-мотивационной сферы студентов в двигательной активности. Исходя из этого необходимо изучить мотивы молодых людей, для совершенствования организации учебного процесса по физической культуре, а также для обеспечения его дальнейшего развития.

Мотивационные устремления и интересы молодежи являются важным фактором формирования физической культуры. Для анализа мотивационных предпочтений студентов в отношении профессиональных интересов и образа жизни, распределения свободного времени были проанализированы результаты анкетных опросов 970 студентов (93,1% юноши и 88,9% девушки) семи институтов и одного факультета ФГБОУ ВО МГТУ им Г.И. Носова. Анкетирование проводилось дважды – в начале 1-го курса и по окончании 2-го курса. Ответы были анонимны.

Из результатов можно заключить, что после поступления в вуз несколько снижается количество студентов-юношей, занимающихся физической культурой в объеме свыше предусмотренного учебным планом. Однако ко 2-му курсу у студентов, участвовавших в педагогическом эксперименте, восстанавливается интерес к дополнительным занятиям физической культурой (рисунок 1). Иную картину можно отметить в группе женщин: интерес к дополнительным занятиям физической культурой несколько снизился ко второму курсу (рисунок 2).

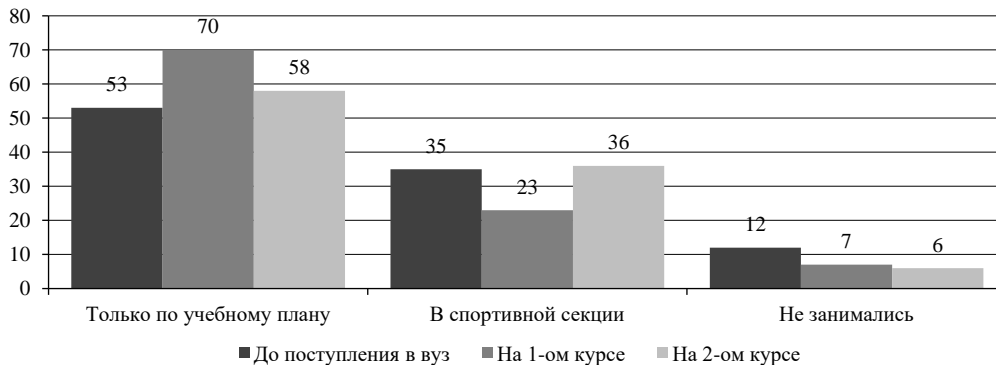


Рисунок 1 – Распределение студентов по формам занятий физической культурой и спортом (мужчины), %

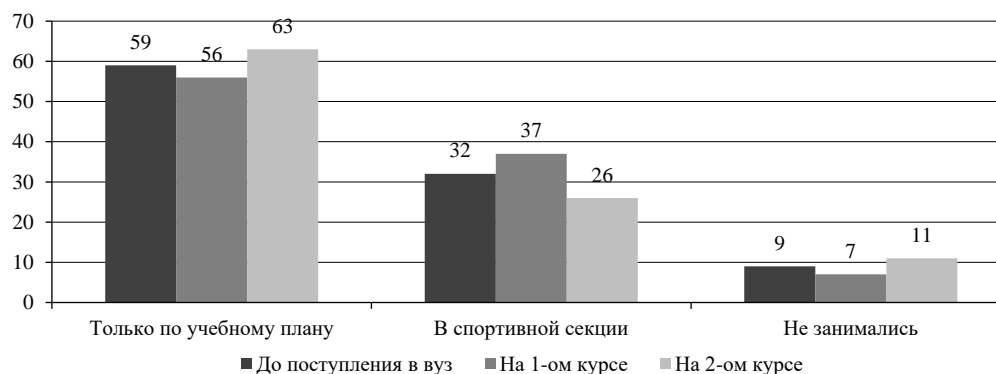


Рисунок 2 – Распределение студентов по формам занятий физической культурой и спортом (женщины), %

Результаты, зафиксированные в группе мужчин, хорошо объяснимы – на первом курсе студенты больше времени уделяют учебе и у них не остается времени для дополнительных занятий физической культурой. Однако в группе женщин распределение времени

было аналогичным, а предпочтения в занятиях спортом, как видим, иные. Следовательно, причины снижения мотивации к дополнительным занятиям физической культурой носят более сложный характер.

Далее были рассмотрены причины участия в физкультурно-спортивной деятельности, которые определили сами студенты (таблица 1).

Таблица 1 – Причины участия в физкультурно-спортивной деятельности

Причина	1-й курс		2-й курс	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Удовлетворяет интерес к физической культуре	15	45,7	6	37,3
Соответствует состоянию здоровья и физической подготовленности	25	35,6	29	37,3
Престижность вида физической культуры	22	3,9	18	4,1
По совету друзей	13	8,8	12	4,6
Не было выбора	17	4,2	28	8,2
По совету преподавателей	5	1,6	2	8,2
Другие	3	0,2	5	0,3

Как показано в таблице, у юношей на первом курсе ведущую роль играют факторы здоровья и физической подготовленности и факторы престижности определенных видов физической культуры. Большое значение имеют советы друзей (гораздо в большей степени, чем педагогов). Осознанный интерес к выбору видов физической культуры проявляли не более 15% респондентов. Ко второму курсу картина существенно не изменяется, хотя возрастает доля студентов, выбор которых был обусловлен внешними обстоятельствами. Иная картина отмечена в группе женщин. Здесь ведущими факторами являются здоровье, интерес к занятиям физической культурой; практически не играют роли факторы престижности отдельных видов двигательной деятельности. Женщины в меньшей степени склонны обращать внимание на советы друзей и подчиняться сложившимся обстоятельствам. Ко 2-му курсу снижается фактор интереса, однако в группе женщин заметно увеличивается внимание к рекомендациям педагогов и тренеров.

Среди факторов, ограничивающих занятия физической культурой (таблица 2) большинство называют отсутствие времени. Причем здесь мы снова сталкиваемся с противоречием, которое уже упоминалось выше: если в группе мужчин к 2-му курсу, когда возрастает количество свободного времени та же, на втором курсе отсутствие времени по-прежнему оставалось ведущей причиной.

По-видимому, у женщин ко 2-му курсу формируются иные мотивационные устремления к распоряжению свободным временем, хотя субъективно они этого не признают.

Таблица 2 – Распределение причин, ограничивающих участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности, %

Причина	1-й курс		2-й курс	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Отсутствие времени	35	46	27	47
Недостаточная материальная обеспеченность	13	1	20	0,9
Состояние здоровья	12	44	11	39
Отсутствие интереса	11	2	10	5
Отдаленность спортивных сооружений	5	5	7	7
Недостаток умения и навыков	9	1	8	0,4
Прочие	15	1	17	0,7

Число молодых людей, не занимающихся физическими упражнениями вообще, сравнительно не велико. Примерно 40% студентов, которые не занимались физической культурой до поступления в вуз, удастся вовлечь в процесс физического воспитания, благодаря комплексу личностно-ориентированных методов, в том числе специально разработанных для лиц с нарушениями здоровья [1].

Студенты нашего вуза сами могут определить, чем им заниматься на занятиях по физической культуре [3]. Многие молодые люди от установленных программой занятий

физкультурой, которые проходят 1 раз в неделю, переходят к занятиям любительским спортом.

Как показывают наши наблюдения, тяжелая атлетика занимает одно из первых мест в предпочтениях студентов. Анализ анкетного опроса среди занимающихся позволил оценить значимость задач, которые реализовывались в процессе занятий тяжелой атлетикой. Для мужчин ведущим мотивом было развитие физической силы – этот мотив присутствовал в ответах 89,2 опрошенных. Среди студенток 1-2-го курсов 42,3 опрошенных хотели бы с помощью занятий с отягощениями уменьшить количество жировых отложений и иметь красивую женственную фигуру. Эта же часть респондентов не желала бы при этом иметь хорошо развитые мышцы, особенно плечевого пояса и ног, 31,8% – хотели бы увеличить мышечную массу и иметь красивую спортивную фигуру, 10,1% занимающихся желали бы в результате занятий повысить функциональные возможности организма. Лишь 15,8% из числа опрошенных, посещали отделение тяжелой атлетики с целью получения зачета по физвоспитанию.

Таким образом, ведущим мотивом выбора данной специализации у женщин в той или иной форме является корректировка фигуры и развитие внешних данных. Аналогичная структура мотивации была характерна для студенток, выбравших специализацию «гимнастика». Наряду с развитием внешних данных отмечались также престижность данного направления физической культуры.

Студенты, которые выбирают игровые виды спорта (футбол, баскетбол), в числе мотивов выбора называли формирование физических способностей, а также интерес к игровым видам спорта и развитие навыков игровой деятельности, которая может пригодиться им в будущем. Мотивы развития специальных навыков преобладали и в группе студентов, выбравших специализацию «легкая атлетика».

В группе общефизической подготовки преимущественно занимаются студенты, которые не были приняты в основные группы по состоянию здоровья, либо по уровню исходной физической подготовки. Однако определенная часть студентов выбирала данное направление физической подготовки в силу отсутствия интереса к физической культуре, имея в качестве основной мотивации получения зачета.

ВЫВОД

Таким образом, организация процесса физкультурного образования в вузе с использованием лично-ориентированного подхода позволила добиться выраженной положительной динамики показателей формирования позитивной мотивации к занятиям физической культурой. Предлагаемая работа раскрывает механизм непрерывного физкультурного образования, позволяющий обеспечить переход от жесткой регламентации обязательного курса физического воспитания в вузе к самостоятельной форме физкультурно-спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальность формирования позитивного отношения студентов к физической культуре средствами ценностных ориентаций у студентов с овз / Ю.С. Каюкова, Н.В. Колямина, А.О. Федорова, С.Я. Биктина // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования: тез. докл. 78-й междунар. науч.-техн. конф. / Магнитогорский Гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова. – Магнитогорск, 2020. – С. 507.
2. Колямина Н.В. Трудности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у прогрессивной молодежи / Н.В. Колямина // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования: тез. докл. 77-й междунар. науч.-техн. конф. / Магнитогорский Гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова. – Магнитогорск, 2019. – С. 402.
3. Федорова А.О. Значение физической культуры и любительского спорта для студентов нефизкультурного вуза / А.О. Федорова, Ю.С. Каюкова, Н.В. Колямина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 327–330.

4. Федорова, А.О. Необходимость учета психологических особенностей студентов младших курсов при формировании мотивации к занятиям любительским спортом / А.О. Федорова, С.Я. Биктина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2018. – № 9 (163). – С. 279–283.

REFERENCES

1. Kayukova, Yu.S., Kolyamina, N.V., Fedorova, A.O. and Biktina, S.Y. (2020), “The relevance of forming a positive attitude of students to physical education by means of value orientations in students with high school”, *Actual problems of modern science, technology and education: Abstract of the 78th international scientific and technical conference*, Magnitogorsk, pp. 507.

2. Kolyamina, N. V. (2019), “Difficulties of formation of motivation to physical culture and sports in progressive youth”, *Actual problems of modern science, technology and education: Abstract of the 77th international scientific and technical conference*, Magnitogorsk, pp. 402.

3. Fedorova, A. O., Kayukova, Yu. S. and Kolyamina, N. V. (2019), “The importance of physical education and amateur sports for students of a non-cultural university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 178, No. 12, pp. 327–330

4. Fedorova, A.O. and Biktina, S.Y. (2018), “The need to take into account the psychological characteristics of junior students in the formation of motivation for amateur sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 163, No. 9, pp. 279–283.

Контактная информация: alen4ik17@bk.ru

Статья поступила в редакцию 13.04.2023

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Евгения Викторовна Кирий (Боченкова), кандидат педагогических наук, доцент, Краснодарский филиал Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Краснодар; Ирина Владимировна Тихонова, кандидат педагогических наук, доцент, Павел Юрьевич Жигайлов, магистрант, Анастасия Игоревна Иванова, студент, Светлана Эдуардовна Суркова, студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Алексей Александрович Небрат, преподаватель, Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», Краснодар

Аннотация

Введение. В настоящее время широко обсуждается вопрос об использовании потенциала физической культуры и спорта для коррекции различных аспектов здоровья населения. Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью оптимизации процесса физического воспитания путём повышения степени осознания физических возможностей и способностей личности, социально-психологическими запросами общества. Цель исследования – разработать методику формирования позитивного самоотношения обучающихся вуза в процессе занятий физической культурой и спортом. Методика и организация исследования. Содержание эксперимента заключалось в повышении реалистичности уровня физического развития и в содействии формированию позитивного самоотношения обучающихся 1 курса вуза средствами физической культуры и спорта. Результаты исследования и их обсуждение. На фоне повышения уровня объективных показателей физической подготовленности в экспериментальных и контрольной группах, в последних отмечается повышение степени осознания физического «Я» обучающихся, в то время как в контрольной группе показатели самооценки физического развития остались на прежнем уровне. Для повышения уровня физической подготовленности в контрольной группе не изменяет самоотношение личности в области физической культуры и спорта, для этого нужны специальные приёмы психологически ориентированного физического воспитания. Выводы. Использование на занятиях по физической культуре и спорту в вузе различных методик, способствующих осознанию студентами собственного физического развития, является эффективным средством влияния этих занятий на личность обучающихся вуза.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, самоотношение, личность, вуз.