

больше 1) наблюдалась средняя, обратная взаимосвязь размаха рук к результату выполнения жима лежа на скамье $r=-0,59$. Взаимосвязь между другими сравниваемыми параметрами оказалась слабой или очень слабой.

В легких весовых категориях взаимосвязь размаха рук к результату выполнения тяги оказалась очень слабой в обеих группах, что позволяет констатировать очень слабое влияние размаха рук, роста и их отношений на результат выполнения тяги.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев И.С. Некоторые аспекты методики подготовки пауэрлифтеров с учетом различных антропометрических характеристик / И.С. Беляев, К.Н. Аксенов, О.В. Мартынов // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Сборник научных трудов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Ульяновск, 2020. С. 150–154.
2. Назаренко Ю.Ф. Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье / Ю.Ф. Назаренко, С.Ю. Те ; Сибирский ГУФК. – Омск, 2011. – 87 с.
3. Николаев П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Система образования в физической культуре и спорте. Материалы международной научно-практической конференции. – Москва, 2019. – С. 197–199.
4. Стеценко А.И. Пауэрлифтинг. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для студентов вузов / А.И. Стеценко. – Черкассы: Черкасский национальный университет имени Богдана Хмельницкого, 2008. – 460 с.
5. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг (учебное пособие для студентов высших учебных заведений) / Б.И. Шейко – Москва : [б. и.], 2005. – 544 с.
6. Щетина Б.М. Двигательная структура соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Материалы межрегиональной науч. и науч.-практ. конф. Ч. 3. / Б.М. Щетина, Б.В. Райский. – Хабаровск, 2009. – С. 80–81.

REFERENCES

1. Belyaev, I.S., Aksenov, K.N. and Martynov, O.V. (2020), "Some aspects of the training methodology for powerlifters, taking into account various anthropometric characteristics", *Modern problems of physical education and life safety in the education system. Collection of scientific papers of the IV All-Russian scientific-practical conference with international participation, dedicated to the 75th anniversary of the Victory in the Great Patriotic War*, Ulyanovsk., pp. 150–154.
2. Nazarenko, Yu.F. and Te, S.Yu.. (2011), *Technique of competitive exercises in power triathlon*, Siberian GUFK, Omsk.
3. Nikolaev, P.P. (2019), "Factors of individualization of training activity in women's power triathlon", *The system of education in physical culture and sports. Materials of the international scientific-practical conference*, Moscow, pp. 197–199.
4. Stetsenko A.I. (2008), *Powerlifting. Theory and methodology of the chosen sport*, Cherkasy.
5. Sheiko, B.I. (2005), *Powerlifting (textbook for students of higher educational institutions)*, Moscow.
6. Shchetina, B.M. (2009), "Motor structure of competitive exercises in powerlifting", *Proceedings of the interregional scientific and scientific-pract. conf.*, Part 3, Khabarovsk, pp. 80–81.

Контактная информация: 88konstantin16@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.05.2023

УДК 372.879.6

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Алексей Владимирович Тертычный, кандидат педагогических наук, доцент, **Александр Петрович Кизько**, кандидат педагогических наук, доцент, *Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск*

Аннотация

В статье рассматривается современное состояние отношения студентов Новосибирского государственного технического университета (НГТУ) к занятиям по физическому воспитанию, выявлены ведущие факторы, негативно влияющие на мотивацию, уточнена мотивационная структура отношения студентов учебного отделения «Легкая атлетика». В результате анкетирования установлено, что в сознании студентов сосуществует физкультура и спорт как сфера деятельности, имеющая к ним отстраненное отношение, и физкультура и спорт как учебный предмет. К первому – в целом отношение принимающее, ценностное, ко второму – менее принимающее. В иерархии структуры управления физическим воспитанием студентов преподаватель высшего учебного заведения находится на самом нижнем уровне иерархии возможностей объективно влиять на положительный результат в решении проблемы мотивации. В этой связи необходимо признать, что деятельность преподавателя является не определяющей, а лишь способствующей выполнению этой задачи, т. е. не существует «волшебных» педагогических технологий, способных разрешить эту проблему самостоятельно.

Ключевые слова: студенты технического университета, физическая культура, мотивация, отделение легкой атлетики.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p398-406

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR INCREASING STUDENTS' MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION

Alexey Vladimirovich Tertychny, the candidate of pedagogical sciences, docent, Alexander Petrovich Kizko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk

Abstract

The article examines the current state of Novosibirsk State Technical University (NSTU) students' attitudes towards physical education classes, the leading factors negatively affecting motivation were identified, the motivational structure of the attitude of students of the training department "Athletics" was clarified. As a result of the questionnaire it was found that physical education and sports as a sphere of activity, which has a detached attitude to them, and physical education and sports as an educational subject coexist in the minds of students. The attitude to the first is generally accepting, valuable, to the second – less accepting. In the hierarchy of the management structure of students' physical education the teacher of a higher education institution is at the lowest level of the hierarchy of possibilities to influence objectively the positive result in solving the problem of motivation. In this regard, it should be recognized that the teacher's activity is not determining, but only contributing to this task, i.e. there are no "magic" pedagogical methods capable of solving this problem independently.

Keywords: technical university students, physical education, motivation, athletics department.

ВВЕДЕНИЕ

В XXI в. проблема укрепления и сохранения здоровья, формирования ценности здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и к спорту, перешла на первый план во многих странах мира.

К сожалению, статистика свидетельствует о том, что у большинства студентов преобладает пассивное отношение к физической культуре, а около 20% негативно относится к занятиям физическими упражнениями [6].

Государственный интерес к проблеме сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи объясняется постоянным увеличением числа данной категории населения, имеющей те или иные отклонения в состоянии здоровья при неправильном образе жизни, что в дальнейшем приводит к снижению работоспособности кадров различных сфер экономики [2, 3, 4].

Одним из важнейших компонентов успешного выполнения любой деятельности является мотивация. Мотивационная сфера – значимый компонент в процессе организации учебной деятельности, отображающий активное, осознанное отношение к учению, внутреннее желание и интерес к занятиям, в том числе физической культурой и спортом [1, 5,

7, 9].

По мнению ряда специалистов, низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом и отсутствие осознанной потребности в этом, несомненно, обусловлены слабой организацией спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях [5].

Другие считают, что среди факторов, определяющих нежелание студентов посещать занятия по физическому воспитанию, ведущим является их нацеленность только на получение зачета. Это объясняется неэффективной организацией уроков физической культуры, однотипностью занятий, загруженностью другими предметными дисциплинами. Неблагоприятное отношение к урокам физической культуры в основном влечет за собой и отсутствие интереса к спорту, но, помимо этого, и не исключает его полностью [3, 4].

Третьи решение проблемы видят в том, чтобы привлечь студентов к занятиям физической культурой и спортом, обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий, видов и содержания, а также на формирование учебного процесса в форме нормативного подхода, где приоритет установлен не только на внешние показатели, но и на самих занимающихся. В данном случае у студентов не будет создаваться негативного отношения к занятиям, станет понятной их суть [3, 8].

Обзор литературных источников показывает, что большое число специалистов анализируют проблему формирования мотивации к занятиям физической культурой, предложений для ее решения много, а результат невелик. Соответственно требуется поиск оснований, способствующих формированию адекватной мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию.

Цель исследования: мотивационная заинтересованность студентов НГТУ к занятиям физической культурой и объективные пути ее повышения.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников по рассматриваемой проблеме.
2. Определить отношение студентов НГТУ к физической культуре.
3. Анализ процесса формирования мотивации студентов как результата деятельности иерархической системы управления физическим воспитанием.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Для реализации цели исследования был разработан анонимный анкетный опросник и проведено анкетирование студентов первых-третьих курсов дневной формы обучения, проходящих курс по дисциплине «Физическая культура и спорт». Исследование проводилось в весеннем семестре 2021–22 учебного года в Новосибирском государственном техническом университете.

В анкетировании приняли участие 98 человек: 44 студента и 54 студентки 11 факультетов НГТУ, выбравших для своих занятий физической культурой отделение легкой атлетики. Среди них было 25 человек студентов и студенток первого курса, 28 – второго и 45 – третьего.

Опросник состоял из трех блоков, в каждом блоке по 15 вопросов. Ответы на каждый вопрос предполагали выбор одного из трех вариантов: «да», «нет», «затрудняюсь ответить». В первом блоке вопросы были ориентированы на выявление отношения студентов к физической культуре в целом. Во втором рассматривались негативные факторы, влияющие на мотивацию к посещению занятий по физическому воспитанию. Третий блок был посвящен исследованию мнения студентов об организации занятий на выбранном ими в начале семестра учебном отделении. В процессе подведения итогов анкетирования были получены процентные соотношения мнений студентов на вопросы тестов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Представление результатов нашего исследования будет более эффективным, если их оформить в виде таблицы. При этом совершенно понятно, что ограниченные возможности

объема статьи не позволили обсудить все 45 ответов на вопросы трех анкет. В этой связи нами был избран определенный подход, позволивший сократить число обсуждаемых ответов и в то же время представить полученные результаты исследования достаточно полно.

Для составления таблицы мы выбирали из каждого блока те вопросы, на которые было получено максимальное количество ответов «да». Другую сторону подхода к отбору вопросов составил выбор вопросов, на которые было получено минимальное количество положительных ответов. Таким образом, мы скомпоновали сводную таблицу, включившую по 6 вопросов из каждой анкеты (таблица 1).

Ответы на вопросы первого блока дают противоречивую картину. Как видно из данных, ответы свидетельствуют о том, что большинство студентов в целом положительно относятся к физкультуре. Они считают, что физкультура и спорт полезны для их здоровья и работоспособности. Студенты утверждают, что им нравится заниматься, что физическая культура удовлетворяет определенные их потребности. Этот же факт подтверждается результатом ответа на вопрос 2 третьей анкеты.

Складывается, на первый взгляд, оптимистичная картина. Однако ответы на вопросы 4–6 вступают в некоторое противоречие с предыдущими. Так, на вопрос 4 большинство уверенно отвечает, что не стали в вузе серьезнее относиться к этим занятиям, хотя объективно в вузе организация занятий осуществляется не так, как в школе, главное отличие – студенты имеют право выбирать интересующий их вид спорта, балльно-рейтинговая система также создает некоторый простор для режима, времени посещения залов и бассейнов. Это, казалось бы, должно больше располагать студентов к занятиям физкультурой и спортом, однако этого не происходит у большинства.

Также удручает ответ на вопрос 6: две трети решительно отказываются от дополнительных занятий. Не повысит приятие занятий физкультуры и перспектива введения дифференцированного зачета – две трети утверждают решительно либо предпочтительно – что он не повлиял бы на их отношение. Создается впечатление, что в сознании студентов (если исключить формальное отношение к ответам) сосуществует физкультура и спорт как таковые, имеющие к ним отстраненное отношение, и физкультура и спорт как учебный предмет. К первому – в целом отношение принимающее, ценностное, ко второму – менее принимающее.

Эта мысль развивается в ответах второго блока вопросов – заметно еще большее отчуждение от физкультуры – теперь несовпадение отношения к предмету и «себя в предмете». Студенты показывают полное принятие дисциплины – абсолютно положительное восприятие и квалификацию преподавателя, и достаточную удовлетворяющую нагрузку, и разнообразие занятий. Об этом же говорит и вопрос 4 третьей анкеты. Однако две трети тут же указывают на загрузку по профильным дисциплинам как причину нежелания посещать занятия физкультурой. Никаких других факторов, отражающих мнение большинства, выявлено не было. Половина студентов принимает, а другая не принимает расписание, необходимость носить с собой спортивную форму и некоторые другие обстоятельства.

Ответы на вопрос 4 третьей анкеты отражают, что выбор занятия на отделении легкой атлетики в большей мере соответствует личным интересам студентов, которые, скорее всего, обусловлены природной предрасположенностью к этому виду спорта.

Важная составляющая в формировании интереса к посещению занятий студентами отделения легкой атлетики – профессионализм и личностные качества преподавателя физической культуры (ответы 1, 6).

Учитывая формирование интереса на основании предрасположенности и качеств преподавателя, студенты собираются посещать занятия легкой атлетикой даже в режиме факультативных занятий. Данные третьей анкеты подтверждают мнения, полученные ранее. В ответах по поводу непрофилирующей спортивной дисциплины прослеживаются те же оценки, что и в отношении физкультуры и спорта вообще. К таким совпадающим мнениям относится и отношение к «неудобному» расписанию, и к загруженности по

профильным дисциплинам. Незначимыми факторами оказывается и слабая физическая подготовка (наряду с выявленными в первой анкете стеснением своей фигуры, и также слабой подготовкой). Также подтверждается слабая мотивировка на возможность введения дифференцированного зачета.

Таблица 1 – Сводная таблица результатов исследования

№	Утверждения	Мнения студентов, %		
		Да	Нет	Затрудняюсь
Анкета 1	1. Нравится ли вам заниматься физической культурой?	79.3	10.2	11.2
	2. Способствуют ли занятия физическим воспитанием укреплению Вашего здоровья, работоспособности?	77.5	9.2	13.3
	3. Отвечают ли занятия физической культурой и спортом в вузе каким-то вашим потребностям?	71.4	14.3	14.3
	4. Можете ли сказать, что в вузе Вы стали более серьезно относиться к занятиям физической культурой по сравнению со школой?	11.2	77.5	11.2
	5. Необходимы ли Вам в вузе дополнительные самостоятельные занятия физической культурой?	15.3	64.3	20.4
	6. Изменится ли Ваше отношение к предмету, если формой аттестации станет дифференцированный зачет?	36.7	42.8	20.4
Анкета 2	1. На физкультуру времени не хватает, много времени уходит на профилирующие дисциплины	53.0	34.7	12.2
	2. Проблематично постоянно носить с собой спортивную форму	43.9	52.0	4.1
	3. Неудачное расписание занятий	43.8	53.1	3.1
	4. Занятия по физкультуре проходят однообразно и неинтересно	2.0	90.8	7.1
	5. Низкая профессиональная квалификация преподавателей кафедры	2.0	97.9	0
	6. Не получаю на занятиях достаточную физическую нагрузку, от них нет пользы	2.0	91.8	6.1
Анкета 3	1. Удовлетворяет ли Вас организации занятий легкой атлетикой, реализуемая Тертычным А.В.?	96.9	0	3.1
	2. Верите ли Вы, что регулярные занятия легкой атлетикой могут содействовать вашей учебной деятельности, работоспособности, сохранению и упрочению здоровья?	80.6	7.1	12.2
	3. Считает ли Вы необходимым для развития скоростных способностей использовать только бег с максимальной интенсивностью	72.4	13.3	14.3
	4. Является ли для вас легкая атлетика видом спорта, выбранным вынужденно, под давлением обстоятельств?	11.2	77.5	11.2
	5. Является ли для Вас необходимым бег с интенсивностью ЧСС=170–180 уд/мин?	20.4	56.1	23.5
	6. Является ли Ваша слабая физическая подготовленность причиной низкой активности на занятиях легкой атлетикой?	22.4	62.2	15.3

Дополнительную информацию дают вопросы, касающиеся непосредственно физических нагрузок и готовности студентов их принять. Так в ответах на вопросы 2–6 явно видна неготовность к большим нагрузкам – предпочтительнее бег с умеренной мощностью, постепенное увеличение.

Однако на уровне понимания, большинство соглашается, что легкая атлетика способствует и развитию скоростных способностей, и более того – в целом работоспособности, сохранению и упрочению здоровья и даже учебной деятельности.

Таким образом, и третья анкета показывает в целом адекватное понимание студентами значения легкой атлетики (как и в целом физкультуры и спорта) в жизни человека и неготовность (отсутствие достаточной мотивации) реализовывать это понимание.

Полученные нами результаты исследования мотивационной сферы студентов НГТУ к занятиям физической культурой и спортом полностью совпадают с мнением специалистов [2, 5, 7 и др.], что формирование мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой является востребованной задачей и требует пристального внимания со стороны как государства, министерства высшего образования, вуза, так и преподавателей физической культуры как непосредственно ответственных за организацию учебной работы по физическому воспитанию студентов.

Вопрос о приобщении молодого поколения к физической культуре на сегодняшний день остается открытым. Почему пропасть между реальным состоянием и осознанием нынешней молодежью необходимости физического воспитания только растет? Что влияет на снижение физической активности и интереса к спорту? К сожалению, эти вопросы возникают все чаще.

Остановимся на анализе ряда негативных факторов, несомненно влияющих на снижение мотивации студентов к занятиям физическим воспитанием, на уровне нашего университета.

Если взглянуть на количество пропусков в журнале преподавателя физического воспитания, то один из ответов вырисовывается сам собой (таблица 2).

Таблица 2 – Текущая успеваемость студентов НГТУ по дисциплине «Физическая культура и спорт» в осеннем семестре 2021-22 учебный год (7 контрольная неделя)

Факультет	АВТФ	МТФ	РЭФ	ФБ	ФГО	ФЛА	ФМА	ФПМИ	ФТФ	ФЭН	ИСТР	
1 курс	Кол. ст-ов	660	273	292	439	498	273	163	221	110	206	144
	7 к/н «0»	226	110	123	162	180	95	39	61	38	64	54
	%	34	40	42	37	36	35	24	28	35	31	38
2 курс	Кол. ст-ов	521	239	243	356	419	266	144	170	88	180	74
	7 к/н «0»	255	120	128	131	177	109	72	49	49	70	28
	%	49	50	53	37	42	41	50	29	56	39	38

Примечание: «0» – соответствует посещению студентом менее 50% занятий

Приведенные в таблице 2 данные свидетельствуют о низкой посещаемости студентами занятий по физическому воспитанию. Данная тенденция количественно сохраняется и на 12 контрольной неделе. Более того, от года к году эти процентные соотношения по посещаемости студентов увеличиваются. В этом случае если исходить из общепризнанного понимания, что количество занятий по физическому воспитанию взаимосвязано как с динамикой развития показателей физической подготовленности, здоровья, так и со степенью формирования осознанного отношения к результатам этого процесса, то итоговый результат, в частности, низкий уровень осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом, закономерен.

Не является открытием истины, что значимость достижения положительного результата для студента в любом виде деятельности будет более ценным, если он закреплен обязательными количественными критериями, значимыми как в учебе, так и в его будущей профессии. С этой точки зрения важное место занимает система контроля текущей и итоговой аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт». В нашем университете она реализуется на двух уровнях: балльно-рейтинговая система оценки текущей и итоговой аттестации студентов на кафедре физического воспитания и общеуниверситетская.

В этом случае возникает ряд вопросов. Например, если имеется система факторов, стимулирующих студентов к занятиям физической культурой, то какие причины не позволяют этой системе способствовать эффективному формированию этого качества в отношении личности к своему здоровью, будущему производительному труду на благо себя и нашему обществу?

Рассмотрим эту проблему на примере нашего вуза, НГТУ.

В 60-е годы минувшего столетия в вузе была введена система контроля текущей и итоговой успеваемости студентов, в соответствии с которой, если студент на первой контрольной неделе имел суммарный балл по предметным дисциплинам меньше единицы, то он приглашался на заседание учебной комиссии факультета. Ему давалось указание исправить недочеты в успеваемости. Если студент на второй контрольной неделе также получал балл меньше единицы, ему выносился выговор и возникала вероятность его отчисления из вуза за текущую неуспеваемость. Однако, начиная с 1990-х гг, в связи формированием в системе образования процесса либерализации взаимоотношения между государством и личностью, в системе контроля обозначилась тенденция к снижению роли учета и

контроля, что в конечном счете привело к быстрому снижению эффективности учебного процесса. Более того, переход в последующее десятилетие к подушевому финансированию образования в высшей школе усугубил эту ситуацию. В настоящее время система контроля текущей и итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» не создает условия для реализации у студентов как повышения уровня физической подготовленности, так и привития умения и навыков к здоровому образу жизни, в частности, через использования средств физической культуры и спорта.

В нашем случае обозначенные выше тенденции отражаются в том, что кафедра физического воспитания регулярно фиксирует текущую посещаемость студентами занятий по физическому воспитанию. Итоги контрольных недель доводятся до администрации факультетов, но действенной реакции, направленной на исправление в нарушении исполнения содержания требований рабочих программ, рекомендованных Минобрнауки РФ, кафедры ФВиС, не происходит. Данная ситуация усугубляется тем, что плохая посещаемость студентами занятий по физическому воспитанию (таблица 2) предполагает в конце учебного семестра наличие большого количества незачетников по дисциплине «Физическая культура и спорт». В практике, чаще всего, эта проблема нивелируется на кафедрах за счет введения в итоговый раздел балльно-рейтинговой системы успеваемости студентов максимально низких требований к выполнению учебной программы.

Обозначенные выше проблемы дают основание к пониманию, что формирования осознанного отношения учащейся молодежи к занятию физической культурой и спортом является результатом деятельности иерархической структуры управления этим процессом. В этой иерархии структуры управления преподаватель физической культуры и спорта высшего учебного заведения, как, в частности, и на других уровнях образования, находится на самом нижнем уровне иерархии возможностей объективно влиять на положительный результат в решении проблемы мотивации. В этой связи необходимо признать, что деятельность преподавателя является не определяющей, а лишь способствующей выполнению этой задачи, т. е. не существуют «волшебные» педагогические технологии, способные решить эту проблему самостоятельно.

Как показывает наш длительный педагогический опыт работы в области преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении действительно квалификация и личный авторитет преподавателя способствует формированию мотивационной сферы у некоторого числа занимающихся на занятиях физического воспитания, но это лишь эпизодические случаи не определяющие решения проблемы в полной мере.

Ниже представлен ряд средств педагогического воздействия, способствующих повышению мотивации студентов НГТУ и используемых при проведении занятий по физическому воспитанию со студентами на учебном отделении «Легкая атлетика», но их ответственность, с точки зрения формирования устойчивой мотивации, ограничена.

1. Проведение теоретических занятий, раскрывающих ключевые моменты воздействия физических упражнений на организм человека и соответствующие результаты.

2. Проведение микросеминаров перед занятиями, при этом раскрывается смысл и важность для студентов содержания предстоящего занятия или системы занятий.

3. Организация составления индивидуального целеполагания студентами на семестр, на учебный год.

4. Аналитические занятия. Студентам предлагаются сравнить личные показатели физической подготовленности по тестам единых контрольных нормативов (ЕКН) за текущих и предшествующих семестры и дать оценку результатам. При этом студенты выявляют причину итогов сравнения.

5. Выставление дополнительных баллов за прирост ЕКН за семестр, учебный год.

6. Внедрение дневника самоконтроля. За ведение дневника начисляются дополнительные баллы.

7. Начисление дополнительных баллов за отсутствие пропусков занятий.
8. Индивидуальные карты посещения занятий. Студент, не имеющий возможности посетить занятия основного преподавателя, занимается в удобное для него время у другого преподавателя и получает соответствующую запись в свою индивидуальную карту.
9. Системно изменяется направленность занятий и их содержание.
10. Создание атмосферы психологического комфорта на занятиях со студентами.

ВЫВОДЫ

1. Современная система образования высших учебных заведений в области дисциплины «Физическая культура и спорт» характеризуется поиском эффективных подходов в организации физического воспитания студенческой молодежи. Одна из проблем дисциплины – это повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.
2. В результате анкетирования установлено, что в сознании студентов сосуществуют физкультура и спорт как, имеющая к ним отстраненное отношение, и физкультура и спорт как учебный предмет. К первому – в целом отношение принимающее, ценностное, ко второму – менее принимающее.
3. В иерархии структуры управления преподаватель физической культуры и спорта высшего учебного заведения находится на самом нижнем уровне иерархии возможностей объективно влиять на положительный результат в решении проблемы мотивации. В этой связи необходимо признать, что деятельность преподавателя является не определяющей, а лишь способствующей выполнению этой задачи, т. е. не существует «волшебных» педагогических технологий, способных разрешить эту проблему самостоятельно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенов А.Р. Роль мотивации в повышении результатов личности в физической культуре и спорте / А.Р. Аксенов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы межведомственного круглого стола. Посвящается 300-летию российской полиции, Иркутск, 23 ноября 2018. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России. – С. 72–78.
2. Бриленок Н.Б. Педагогические условия повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н.Б. Бриленок // Форум молодых ученых. – 2020. – № 2 (42). – С. 51–56.
3. Исмаев П.А. Мотивация как способ повышения эффективности физического воспитания у студентов вуза / П.А. Исмаев // Наука и мир. – 2020. – № 2-2 (78). – С. 44–45.
4. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева, А.Н. Усатов, Д.А. Скруг // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. ;URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861> (дата обращения: 01.02.2023).
5. Морозов А. П. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. П. Морозов, А. С. Вербицкий, В. Д. Паначев // Актуальные вопросы в науке и практике: сборник статей по материалам X международной научно-практической конференции, Самара, 18 сентября 2018 года. – Самара : Дендра, 2018. – С. 197–200.
6. Питкин В. А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В. А. Питкин, Д. Д. Иванова, Л. А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171–177.
7. Шабалина Ю.С. Повышение мотивации студентов 1 курса к занятиям физической культуры и спортом / Ю.С. Шабалина // Россия молодая: сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Кемерово, 16–19 апреля 2019 года. – Кемерово: Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева, 2019. – URL: <https://science.kuzstu.ru/wp-content/Events/Conference/RM/2019/RM19/pages/Articles/90806.pdf> (дата обращения: 01.02.2023).
8. Юдашкина Е.Е. Подходы повышения мотивации студентов к элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика» / Е. Е. Юдашкина, Т. Н. Шутова, В. А. Зайцев, Т. В. Буянова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 4. – С. 40–46.
9. Яковлев С.В. Повышение мотивации обучающихся вузов к занятиям физической культурой и спортом для выполнения норм комплекса ГТО / С. В. Яковлев // Международный журнал

REFERENCES

1. Aksenov A.R. (2018), "The role of motivation in enhancing individual performance in physical education and sport", *Physical culture and sport in the structure of vocational education: retrospective, reality and future: materials of the interdepartmental round table. Dedicated to the 300th anniversary of the Russian police*, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Irkutsk, pp. 72–78.
2. Brilenok N. B. (2020), "Pedagogical conditions for increasing students' motivation to engage in physical culture and sports", *Forum molodykh uchenykh*, No. 2 (42), pp. 51–56.
3. Ismatov P. A. (2020), "Motivation as a way to increase the effectiveness of physical education among university students", *Nauka i mir*, No. 2 (42), pp. 51–56.
4. Kondakov V. L., Kopeikina E. N., Balysheva N. V., Usatov A. N., Skrug D. A. (2015), "Students' attitudes towards physical education and sports in the educational space of a modern university", *Modern problems of science and education*, No. 1-1, available at <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861>.
5. Morozov A. P., Verbitskii A. S., Panachev V. D. (2018), "Increasing students' motivation to engage in physical education", *Current Issues in Science and Practice: Collection of Articles on the Materials of the 10th International Scientific-Practical Conference*, Samara, September 18, 2018, Samara, pp. 197–200.
6. Pitkin V. A., Ivanova D. D., Kholodnaya L. A. (2019), "Improving motivation for classes of physical education", *Problems of modern education*, No. 5, pp. 171–177.
7. Shabalina Iu. S. (2019), "Increasing the motivation of first-year students to engage in physical education and sports", *Russia is young: collection of materials of the XI All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Kemerovo: Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev, Kemerovo, available at: <https://science.kuzstu.ru/wp-content/Events/Conference/RM/2019/RM19/pages/Articles/90806.pdf>
8. Iudashkina E. E., Shutova T. N., Zaitsev V. A., Buianova T. V. (2020), "Approaches to increasing motivation students for the elective discipline «Athletic Gymnastics»", *News of TulGU. Physical Culture. Sport.t*, No. 4, pp. 40–46.
9. Iakovlev S. V. (2020), "Increasing the motivation of university students to engage in physical culture and sports to meet the standards of the «GTO» complex", *International Journal of the Humanities and Natural Sciences*, No. 6-1 (45), pp. 221–223.

Контактная информация: a.p.kizko@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.04.2023

УДК 796.894:79-055.2

ЖЕНЩИНА: ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЙ СПОРТ И ЕЁ ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Светлана Эдуардовна Тё, доцент, *Сибирский государственный университет физической культуры и спорта*, Омск; **Сергей Юрьевич Тё**, кандидат педагогических наук, доцент, *Омский автобронетанковый инженерный институт филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва*, Омск; **Наиль Нариманович Мухамедьяров**, кандидат филологических наук, доцент, *Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова*, Симферополь

Аннотация

С момента наступления менархе и на протяжении всего периода активных занятий тренировочной скоростью-силовой направленности, каковой является тяжёлая атлетика, функциональное состояние организма женщин-тяжелотлеток подчинено биологическим ритмам. Рассматриваемые в данной статье актуальные вопросы предсоревновательной подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов, представляющих сборную команду России, затрагивают, в том числе, и физиологические особенности овариально-менструального цикла (ОМЦ) в 21, 28, 35 и 42 дня. В проведённом исследовании авторским коллективом был детально проработан 28-дневный цикл, который имел