

53–62.

Контактная информация: a.pomerantsev.1981@gmail.com

Статья поступила в редакцию 19.01.2023

УДК 796/799

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Александр Викторович Попов старший преподаватель, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва

Аннотация

В ходе исследования было проведено анкетирование студентов Национального исследовательского Московского государственного строительного университета разных курсов, с целью выявления аспектов, которые мотивируют студентов заниматься физической культурой и спортом помимо получения отметки «зачтено» по данному предмету. Результаты исследования прошли обсуждение профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта, выработан ряд предложений для совершенствования занятий по предмету физическая культура и спорт (элективная дисциплина).

Ключевые слова: студенты, мотивация, анкета, физическая культура и спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p395-398

MOTIVATIONAL ASPECTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF STUDENTS OF THE TECHNICAL UNIVERSITY

Alexander Viktorovich Popov, the senior teacher, National Research Moscow State University of Civil Engineering, Moscow

Abstract

in the course of the study, the questionnaire was conducted among students of the National Research Moscow State University of Civil Engineering of different courses, in order to identify aspects that motivate students to engage in physical culture and sports in addition to receiving the mark "credited" in this subject. The results of the study were discussed by the teaching staff of the department of physical education and sports, a number of proposals were developed to improve classes on the subject of physical culture and sports (elective discipline).

Keywords: students, motivation, questionnaire, physical education and sports.

ВВЕДЕНИЕ

14 ноября 2020 года Председатель Правительства Российской Федерации Михаил Мишустин утвердил Стратегию развития физической культуры и спорта до 2030 года. Стратегия основана в том числе на такой ценности физической культуры и спорта как: ориентированность на человека, что обуславливается формированием умений и навыков в сфере физической культуры и спорта, в основе своей для укрепления и поддержания здоровья, активного долголетия. Исходя из трактовки данной ценности Стратегии, нами была поставлена цель: выявить основные мотивационные аспекты/причины для занятия физической культурой и массовым спортом студентами технического вуза разных курсов, на примере НИУ МГСУ.

Актуальность данной проблемы наиболее ярко выражена как раз у молодежи, представителей студенческой прослойки общества. Современный образ жизни тесно и неразрывно связан с гаджетами, с компетенциями их применения, что, конечно, упрощает и улучшает жизнь, но в то же время на второй план отходят прикладные умения и навыки, двигательная активность, всестороннее и гармоничное развитие организма. Нынеш-

ние студенты часто любят задавать вопросы: а зачем? Почему? Для чего? Что я за это получу? Какая мне будет польза и выгода? В ответах на данные вопросы студент ищет для себя мотивацию что-либо делать. Нам стало интересно выяснить у ребят, какие есть причины заниматься физической культурой и спортом в стенах вуза, помимо отметки «зачтено» в ведомости и зачетной книжке.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В анкетировании приняли участи 1107 студента разных курсов, юношей и девушек: 1 курс – 243 юноши, 192 девушки; 2 курс – 193 юноши, 118 девушек; 3 курс – 165 юноши, 97 девушек; 4 курс – 67 юноши, 32 девушки. В анкете был один вопрос: что мотивирует Вас заниматься физической культурой и спортом в стенах вуза, помимо отметки «зачтено». Предложено 6 вариантов ответа, с пояснением:

1. Здоровье – укрепление, поддержание здоровья путем регулярных занятий, чтобы без проблем справляться с ежедневными нагрузками, быть в тонусе.
2. Развитие – улучшение физических качеств и двигательных способностей организма, развитие морально-волевых качеств.
3. Красота – привести себя в форму, улучшив фигуру, стать более подтянутым, сбросить лишний вес.
4. Эмоции – при физических нагрузках вырабатывается дофамин (гормон радости), адреналин и кортизол (гормоны стресса), происходит психоэмоциональная разгрузка.
5. Общение – новые знакомства, социальная интеграция, общие интересы.
6. Спорт – участие в Спартакиаде университета, в Московских спортивных студенческих играх.

Студенты могли выбрать один или несколько вариантов ответа.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования представлены на рисунках 1–4.

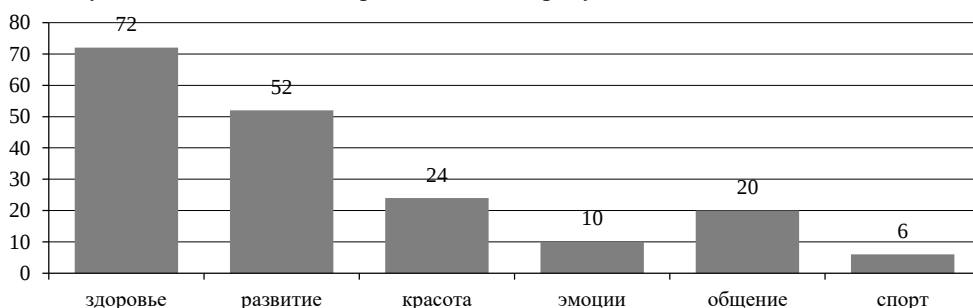


Рисунок 1 – Процентное соотношение мотивационных аспектов у студентов 1 курса

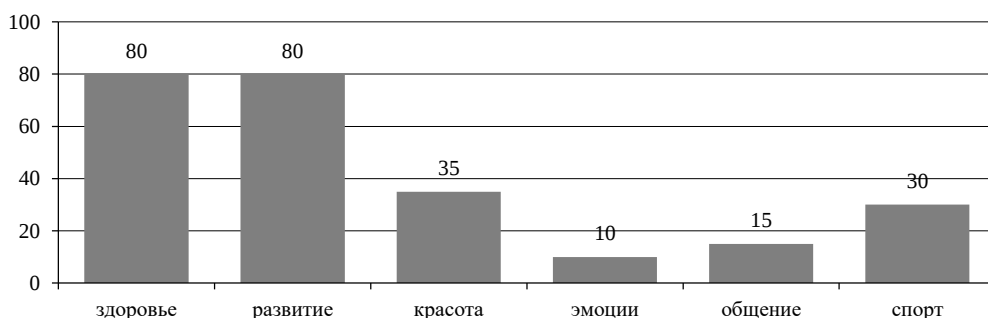


Рисунок 2 – Процентное соотношение мотивационных аспектов у студентов 2 курса

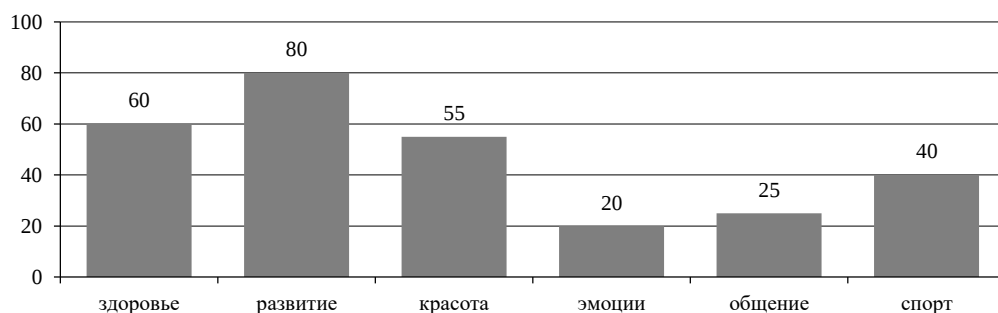


Рисунок 3 – Процентное соотношение мотивационных аспектов у студентов 3 курса

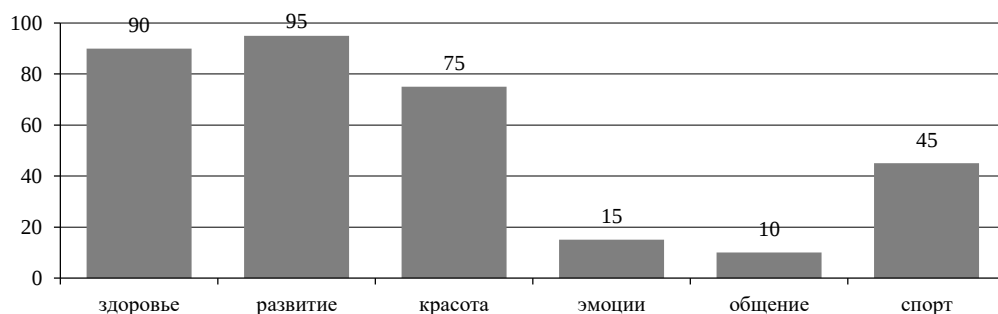


Рисунок 4 – Процентное соотношение мотивационных аспектов у студентов 4 курса

На рисунке 5 представлена динамика изменения результатов анкетирования студентов разных курсов. Характерно, что интерес к массовому спорту, его студенческой составляющей вырос с 10% на 1 курсе до 45% на 4 курсе.

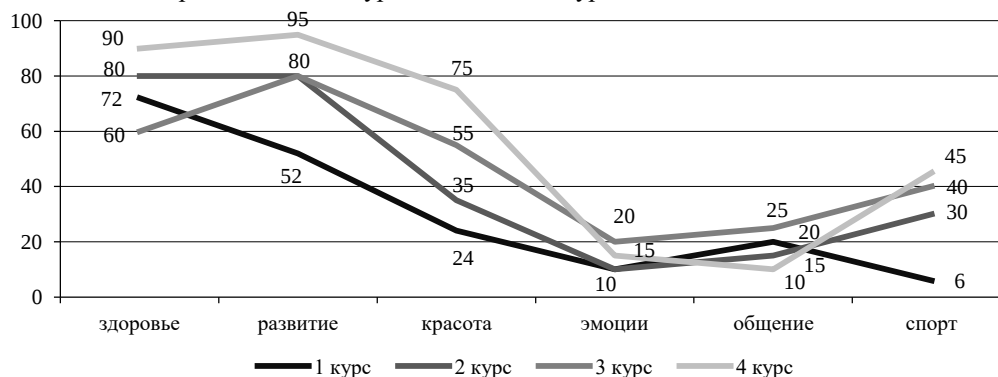


Рисунок 5 – Динамика результатов анкетирования по курсам

На рисунке 6 представлены результаты анкетирования 1107 студентов НИУ МГСУ.

Исходя из полученных и проанализированных данных, их обсуждения профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания НИУ МГСУ нами были разработаны ряд предложений, которые должны способствовать повышению мотивации студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом:

1. Проведение дополнительных теоретических занятий, направленных на улучшение грамотности студентов непрофильных учебных заведений в данном вопросе.
2. Внести еще большее разнообразие в выборе средств, методов и форм при проведении практических занятий дисциплины «Физическая культура». Это позволит повысить интерес к занятиям и впоследствии побудит студентов к самостоятельным занятиям

физической культурой.



Рисунок 6 – Процентное соотношение мотивационных аспектов у студентов НИУ МГСУ 1–4 курсов

3. Проведение большого числа спортивно-массовых мероприятий, направленных на привлечение большого числа студентов. Необходимо сделать эти мероприятия обязательными для участия или ввести систему поощрений для соревнующихся.

4. Создание на базе НИУ МГСУ дополнительных кружков/секций, что позволит увеличить вовлеченность студентов.

5. При сдаче контрольных нормативов, учитывать рост показателей студентов, по сравнению с предыдущими результатами и поощрять их. Это позволит занимающимся отстающим в своих результатах получить возможность иметь

более высокий балл при условии, если их собственный результат улучшается. Данная мера заставит студентов стремиться к росту показателей.

ВЫВОДЫ

Полученные и проанализированные данные результатов исследования позволили выявить основные мотивационные аспекты для занятий физической культурой и спортом студентов НИУ МГСУ, на основе которых были сформулированы ряд предложений для совершенствования педагогического процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мотивационные аспекты для самостоятельных занятий физической культурой студентов непрофильных учебных заведений / А.А. Стеблев, А.В. Попов, А.Н. Дмитриева, Н.В. Горелов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. № 2 (180). – С. 316–319.
2. Попов А.В. Анализ уровня подготовленности студенток-футболисток технического вуза. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: сборник материалов XII международной научно-практической конференции, Москва, 2019. – С. 339–342.

REFERENCES

1. Steblev, A.A., Popov, A.V., Dmitrieva, A.N. and Gorelov, N.V. (2020), "Motivational aspects for independent physical education of students of non-core educational institutions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (180). pp. 316–319.
2. Popov, A.V. (2019), "Analysis of the level of preparation of female football students of the technical university", *Current problems of physical culture and sports in the XXI century: collection of materials of the XII international scientific and practical conferences*, Moscow, pp. 339–42.

Контактная информация: sasha00.00@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.01.2023

УДК 796.81

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ НА РАБОЧИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЦА

Людмила Николаевна Порубайко, кандидат медицинских наук, доцент, Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар; **Владимир Юрьевич Карпов**, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет, Москва; **Игорь Валерьевич Николаев**, старший преподаватель, Финансовый