

состояние сердца (хор.р.с.) перешёл 1 человек; из категории уд.р.с. в хор.р.с. перешло – 5 человек; из категории хор.р.с. в отл.р.с. перешёл – 1 человек; и осталось в своих категориях: уд.р.с. -1 человек и хор.р.с. – 6 человек.

К показателям физической подготовленности были отнесены следующие: сгибание рук в упоре (отжимание); поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс); приседание на двух ногах за 1 мин и на выносливость; наклон вперёд (гибкость); 6-ти минутный бег (выносливость) и другие.

В среднем по наблюдаемой группе показатели физической подготовки улучшились следующим образом: отжимание на ~9 раз; пресс на ~12 раз; приседание за 1 мин на ~7 раз; приседание на выносливость на ~67 раз; гибкость на ~6 см; 6-ти мин. бег на ~190 м (11 человек).

Итак, согласно представленным данным, можно заключить, что в целом физическая подготовка студентов выбранной группы из 16 человек существенно улучшилась, причём почти все результаты стали соответствовать максимальной оценочной шкале для студентов специальной медицинской группы.

Таким образом, положительная динамика изменения физических показателей, показателей работы функциональных систем и физической подготовленности, по нашему мнению, связана с систематичностью посещения занятий, заинтересованностью студентов к предлагаемым видам двигательной активности, а также с доступностью физических нагрузок и, конечно же, верою в свои возможности и силы.

Литература

1. Макарова Н.О. Исследование влияния занятий, содержащих элементы пилатеса и йоги на физическую подготовленность студентов с отклонениями состояния здоровья / Н.О.Макарова, А.В.Аристова. Иркутск: Издательство ФГБОУНИИрГТУ. 2014, Том 1, с.301-304.

2. Бутримов В.А. Оздоровительный цигун. Путь для начинающих / В.А.Бутримов. Ростов на Дону: Издательство Феникс. 2005, 208 с.

УДК 378.172

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENTS TO THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

*Малыгина Ольга Александровна,
помощник ректора по воспитательной работе
ФБГОУ ВО Ярославская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Ярославль, Россия
Malygina Olga Alexandrovna,
assistant rector for educational work
FSBEU IN Yaroslavl State Agricultural Academy,
Yaroslavl, Russia
malygina@yarcx.ru*

Аннотация. Рассмотрены приоритеты государственной политики РФ в контексте реализации Государственной программы развития физической культуры и спорта; в ходе проведенного опроса студентов выявлены условия и разработаны рекомендации по формированию у студентов к занятиям физической культуре.

Abstract. The priorities of the state policy of the Russian Federation are considered in the context of the implementation of the State program for the development of physical culture and sports; In the course of the survey of students, the conditions were identified and recommendations were developed on how to form physical culture among students.

Ключевые слова: образ жизни, мотивация, потребность, студент, физкультура, условия.

Index terms: lifestyle, motivation, need, student, physical education, conditions.

Введение. Развитие мотивации студентов к занятиям физической культурой является одной из главных социально-педагогических проблем учебного процесса в высшем учебном заведении. На современном этапе перед преподавателями практически во всех вузах ставятся важные задачи по поиску средств и методов повышения мотивационной активности студентов посредством выбора эффективных педагогических и психологических подходов воздействия на сознание студентов с целью развития у них устойчивой потребности к здоровому образу жизни – с одной стороны, и достижению высоких спортивных результатов – с другой. [3, с. 119] Актуальность решения данных задач предопределена в Государственной программе «Развитие физической культуры и спорта» РФ до 2020 года (утвержденной постановлением Правительства от 15 апреля 2014 года № 302), в которой, в частности, отмечается необходимость «развития студенческого спорта на базе профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования». [2] Очевидно, что выбранный курс Правительства позволяет сформировать в студенческой среде факторы, стимулирующие потребность студентов к занятиям физической культурой и спортом. В то же время создаваемые на государственном уровне стимулы должны на практике обеспечить устойчивые мотивы в студенческой среде для формирования потребностей к занятиям физкультурой и спортом, что предполагает применение преподавателями современных методик, способствующих развитию мотивацию к данному виду деятельности.

Целью данной статьи является изучить условия и предложить решение проблемы формирования мотивации студентов вуза к занятию физкультурой. В качестве методов исследования нами выбраны изучение современной литературы, опрос, статистическая обработка данных.

Современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностном общении. Все это ведет к снижению мотивации или даже ее отсутствию к занятиям физической

культурой и спортом, что как результат приводит к снижению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности всего населения. В связи с этим огромное значение приобретает формирование мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом у молодежи. [1, с.18]

С нашей точки зрения, актуальным является разрешение проблемы развития мотивации в студенческой среде посредством выбора определенных форм и методов в зависимости от уровня физической подготовки и потребностей студентов. С целью изучения мотиваций к занятиям физической культурой нами было проведено исследование, в ходе которого студентам 1–4 курсов был предложен опрос, направленный на изучение наиболее значимых мотивов для занятий физической культурой. В качестве респондентов выступали студенты ФГБОУ ВО Ярославской государственной сельскохозяйственной академии. Общий объем выборки составил 65 человек (38 юношей и 27 девушек). В ходе опроса было выявлено, что у студентов преобладают личностные мотивации к занятию физкультурой. На вопрос «Почему вы хотите заниматься физической культурой?» были получены ответы: «иметь красивое тело», «укрепить свое здоровье» и «поддерживать «форму», «быть красивой». Меньшее число респондентов ответили: «надо» и «похудеть». Также студентам был задан вопрос «Нравятся ли вам занятия физической культурой в академии?», в результате 82 % опрошенных дали положительный ответ, а остальные 18% ответили отрицательно. При объяснении причины они руководствовались личными проблемами, ссылаясь на наличие больших учебных нагрузок. На вопрос: «Почему вы остаетесь недовольны от занятий и что бы вы хотели изменить в занятиях физической культурой?»- большинство студентов ответили, что занятия можно было бы дополнить различными фитнес – направлениями (гимнастикой) (57% девушек), играми соревновательного характера, в т.ч. с другими вузами (71% от числа всех опрошенных), а также добавить силовые тренировки на тренажерах (63% юношей).

Мы пришли к **выводу**: чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, которые не должны проходить монотонно; использовать игровой и соревновательный метод; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой. Исходя из полученных результатов, нами были сформулированы общие рекомендации по формированию у студентов мотивации к занятиям физической культурой в академии, а именно:

– создавать ситуации–стимулы, благоприятно воздействующие на развитие личности студента, предоставляющие ему пространство для свободного выбора тех или иных средств и форм занятий физической культурой. Преподавателям необходимо руководствоваться особенностями и личными устремлениями студента. Здесь особую роль играют методы убеждения и стимулирования, беседы со студентами по таким вопросам, как влияние занятий физическими упражнениями на функциональные системы организма, значение физкультурных занятий для реализации жизненных планов, достижения с

помощью физкультуры намеченных целей в учебной и профессиональной деятельности.

– добиваться, чтобы мотивационная тенденция продолжала свое развитие и выражалась в побуждении студентов к определенным действиям – занятиям физкультурой. В индивидуальных беседах со студентом необходимо помочь ему в оценке своих возможностей и выборе направленности занятий. Творческое применение преподавателем наиболее значимых и эффективных средств и методов воздействия обеспечивается добросовестным исполнением своих обязанностей, а не формальным исполнением функций педагога.

– для поддержания устойчивости мотивационного процесса в реализации намерения необходимо предоставить студентам комфортные условия для выполнения деятельности. Со стороны преподавателя обязательны контроль над реализацией студентом своих намерений и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью до фактического достижения цели. Для этого могут использоваться такие методы и средства, как предоставление возможности выбора физических упражнений для разминки в подготовительной части занятия; предоставление возможности выбора специальных физических упражнений для развития физических качеств; предоставление спортивного инвентаря для занятий, помогающих реализовать самостоятельные замыслы студентов; проведение занятий под музыку; поочередное выполнение обязанностей спортивного судьи среди студентов группы, что поднимает престижность собственного статуса в глазах одноклассников; просмотр видеозаписей занятий.

– проводить анализ полученных результатов, осмысление удовлетворенности деятельностью не реже одного раза за семестр. Этому способствуют теоретические и методические сведения, озвученные на занятиях, информация, представленная на стендах, поиск сведений в сети Интернет. Сведения могут быть о набранных студентом баллах за пройденный период занятий; необходимом уровне физической подготовленности; способах и формах самостоятельных занятий; развитии физических качеств; достижениях студенческих команд в спортивных соревнованиях; правилах самоконтроля за физическим состоянием организма; проведении конкурсов и спортивных мероприятий.

– закреплять личностные эмоциональные оценки студента проделанной физкультурной деятельности на протяжении всего срока обучения в вузе. Положительные эмоции, оставшиеся у студента от занятий в дружном коллективе, где доминировали схожие интересы, оказывают наиболее сильное влияние на появление мотивационной тенденции стремления к физкультурно-оздоровительной деятельности. Создаваемая комфортная психологическая атмосфера в процессе общения при занятии физкультурой станет побуждением к продолжению общения в физкультурной среде, послужит стимулом для занятий физической культурой и после окончания срока обучения.

Таким образом, формирование у студентов вуза мотивации к занятиям физической культурой – комплексный процесс, затрагивающий различные

сферы жизнедеятельности, что требует от преподавателя выполнения определенных правил: воздействовать на эмоционально-чувственную и поведенческую сферу жизнедеятельности студентов; следовать личностно-ориентированному подходу при учете мотивационных тенденций к стремлению продолжить физкультурно-оздоровительные занятия; развивать у студентов умение осмысливать, анализировать и вносить коррективы в достижение результатов.

Мы не ограничиваемся материалами данной статьи, дальнейшие исследования в данном направлении будут проведены на базе академии в будущем году.

Литература

1. Дрокина К.Е. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч. –практ. конф. № 6(34). – С. 231–234.

2. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

3. Ханевская Г.В. Проблема популяризации физической культуры среди детей и молодежи// в сб.: Взаимодействие науки и общества проблемы и перспективы. Сборник статей Международной научно–практической конференции 2016. –С.119–121

УДК 796.322:796.015

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ STRUCTURE CONSTRUCTION OF ANNUAL CYCLE OF PREPARATION OF HANDBALL PLAYERS OF HIGH QUALIFICATION

*Мамков Олег Михайлович, старший преподаватель,
Приднестровский государственный университет
имени Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровье*
*Mamkov Oleg Mikhailovich, Senior Lecturer,
Transnistrian State University. Taras Shevchenko, Tiraspol, Transnistria*
mamkov.2017@mail

Аннотация. Статья посвящена поиску новых путей и подходов к планированию годичного цикла спортивной тренировки гандболистов высшей квалификации на основе анализа календаря игр Чемпионата Молдовы по гандболу среди мужских команд.

Abstract. The article is devoted to the search for new ways and approaches to planning the annual cycle of sports training of highly qualified handball players based on the analysis of the calendar of games of the Moldova Handball Championship among men's teams.