

**Д.Г. Сидоров, О.В. Сидорова**

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ АДАПТАЦИОННО-МОТИВАЦИОННЫЕ  
ПОКАЗАТЕЛИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ  
СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ**



**Монография**

Нижний Новгород  
2024

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

---

Д.Г. Сидоров, О.В. Сидорова

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ АДАПТАЦИОННО-МОТИВАЦИОННЫЕ ПОКА-  
ЗАТЕЛИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ СТУДЕН-  
ТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Монография

Нижегород  
ННГАСУ  
2024

УДК 796  
С 34  
ББК 75

*Печатается в авторской редакции*

*Рецензенты:*

*Гутко А.В.* – канд. псих. наук, заведующий кафедрой теории методики спортивной подготовки факультета «Физическая культура и спорт» ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

*Баранов А.Н.* – канд. пед. наук, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Волжский государственный университет водного транспорта»

Сидоров, Д.Г. Исследовательские адаптационно-мотивационные показатели занятий физической культуры и спортом студентов первокурсников : монография / Д.Г. Сидоров, О.В. Сидорова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2024 – 94 с. – ISBN 978-5-528-00587-4. – Текст : непосредственный.

В данной монографии собраны научно-исследовательские материалы, получившие апробацию в двух нижегородских вузах (ННГАСУ, ВГУВТ) на протяжении 5-7 лет. В проводимых исследованиях были изучены аспекты, связанные с мотивацией к занятиям физической культурой и спортом, их воздействие на социальные, педагогические и психологические факторы, вызывающие адаптивные реакции, как организма, так и личности в целом в период начального обучения студентов первокурсников в вузе.

Монография содержит педагогическую модель формирования двигательной активности студенческой молодежи в процессе физического воспитания студентов в образовательном пространстве вуза. Научно-теоретические и практические результаты работы дополняют и расширяют общую концепцию физического воспитания студентов, дают установку на ведение ими здорового образа жизни.

Монография имеет большую практическую значимость для формирования двигательных навыков, привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом, как в учебное, так и во внеучебное время.

Монография адресована специалистам (преподавателям) (СПО, ВПО), магистрантам, аспирантам, готовящимся и занимающимся исследованиями в области физической культуры и спорта в системе образования.

ББК 75

ISBN 978-5-528-00587-4

© Д.Г. Сидоров,  
О.В. Сидорова, 2024  
© ННГАСУ, 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа остается важной и актуальной во все времена. Здоровье – бесценное состояние не только отдельного человека, но и всего человеческого общества. Это феномен человеческой жизни, который в значительной степени определяется условиями ее организации, то есть образом жизни.

В настоящее время формированием здорового образа жизни занимаются ученые из таких фундаментальных наук как:

- ✓ медицина и физиология (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков);
- ✓ психологии (О.С. Осадчук);
- ✓ экология (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд);
- ✓ педагогика (В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

По мнению ученых, здоровый образ жизни – это категория эко биосоциальная, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью человека, начиная с раннего детства, но и от влияния экологических факторов, от степени гармонизации взаимоотношений каждого из нас с внешней социальной и экологической средой.

Понятие «здоровье» имеет множество различных интерпретаций, определений, где наиболее лаконичным и доходчивым в понимании является формулировка ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Среди факторов здорового образа жизни трудно выделить главные и второстепенные, так, как только в комплексе они могут оказывать желаемый оздоровительный эффект, формировать и сохранять здоровье человека. Тем не менее, необходимо выделить такие факторы образа жизни как двигательная активность, индивидуальный двигательный режим, от особенностей которого в значительной степени зависит здоровье, гармоничность физического развития, функциональное состояние организма, и по особенностям которого можно судить о мотивационно-ценностных особенностях, направленности личности, о ее жизненных установках.

Одной из особенностей современного образа жизни является прогрессирующая тенденция к уменьшению объема двигательной активности и снижению мышечных затрат в сочетании с нервно-психическими перегрузками.

Образование является гарантом наследования культуры, социализации и развития личности. Ведь именно на образование возложена функция государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения. Ведь здоровый образ жизни является одним из составляющих национальной культуры здоровья общества.

Проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи является приоритетной задачей в образовании, от решения которой зависит не только здоровье отдельного человека, но и населения страны в целом. Несмотря на высокие достижения медицины, современный этап развития характеризуется ростом заболеваемости и смертности, а также снижением продолжительности жизни, ухудшением демографических показателей (Н.А. Хвыля-Олинтер).

Принято считать, что именно подрастающее поколение является наиболее здоровой частью населения. Тем не менее, высокий темп роста различных заболеваний, отмечается именно в студенческие годы. По данным медико-социальных исследований, около 80-85% студентов имеют

нарушения в состоянии здоровья, приблизительно треть поступающих в вузы имеют серьезные хронические заболевания, препятствующие полноценной, энергичной и активной жизни человека (Р.С. Наговицын).

Важнейшим фактором ухудшения здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма является очень высокая интенсивность учебного труда (В.С. Бабина).

Причинами отклонений могут быть малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима сна, безразличие студентов к своему здоровью – отсутствие валеологической грамотности, а также низкая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом (Р.С. Наговицын).

Как отмечают многие специалисты, современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта становится причиной постепенного снижения двигательной активности молодежи. Студенты сталкиваются с высокими учебными нагрузками, многие из них работают дистанционно. На сегодняшний день практика свидетельствует об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечнососудистых и других хронических и инфекционных заболеваний, в том числе из-за «двигательного голода» (Г.В. Орлов).

Студенчество представляет собой основной кадровый резерв страны, поэтому главной задачей вузов является подготовка физически здоровых специалистов, способных продолжительное время сохранять работоспособность и активную жизненную позицию. Речь идет, прежде всего, о потребностях и способностях человека, о мотивах его поведения, его интересах и творческих возможностях, трудоспособности, об интеллекте и эмоциях, о воле и характере, сознании и самосознании, о формировании социальных установок и ценностных ориентаций (А.Н. Базанов).

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей,

связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями (М.Я. Виленский).

Результаты ряда исследователей указывают на то, что в начале обучения у студентов сначала активизируются резервы организма, потом происходит их истощение, так как приспособление к комплексу новых факторов, характерных для высшей школы, сочетается с большим напряжением, а также нарушениями режима работы, отдыха, питания и особенно двигательной активности (Г.Л. Апанасенко).

Исходя из названных неблагоприятных факторов, сопутствующих повседневной жизни учащейся молодежи, наблюдается ухудшение физического, психического и нравственного здоровья. В современной системе среднего специального и высшего Российского образования наиболее первостепенной является задача культивирования здорового образа жизни, направленная на оздоровление молодежи. Создание мотивационно-ценностных ориентиров, которые способствуют осознанному отношению молодежи к занятиям физическими упражнениями, является одним из средств решения этой задачи, без которой педагогический процесс не мыслим (Ю.А. Моргунов).

## ГЛАВА 1

### НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОНЯТИЯ МОТИВАЦИИ

Субъектом формирования здорового образа жизни является человек, определяющийся как существо деятельное в биологическом и социальном отношении. В настоящее время состояние здоровья становится национальной проблемой, важной государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в конкретном образовательном учреждении.

Как отмечают многие специалисты в своих научных работах, что повышение эффективности показателей здоровья во многом зависят от физкультурно-оздоровительной деятельности, формирования мотивации и интересов к занятиям физическими упражнениями, необходимо иметь представление о мотивах студентов, побуждающих их к занятиям физической культурой, в каком направлении они развиваются (И.С. Сырвачева).

Понятие «*мотив*» (фр. *motif* –побуждение, от лат. *moveo* –двигаю) означает побуждение к деятельности, побудительную причину действий и поступков. Мотивы бывают различными: интерес к содержанию и процессу деятельности, различные вознаграждения, заслужить авторитет и прочее. Мотив – материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает предметом деятельности. Мотив представлен человеку в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными. Для осознания мотива, то есть для включения данных переживаний в культурно обусловленную категориальную систему, требуется особая работа. В роли мотивов выступают во взаимосвязи потребности и интересы, стремления и эмоции, установки и идеалы (Р.С. Немов).

Процесс формирования мотива включает в себя несколько этапов:

- мотив начинается с появлением потребности, нужды в чем-то, сопровождаемой эмоциональным беспокойством, неудовольствием;
- сознание мотива постепенно: сначала осознается причина эмоционального неудовольствия, потом осознается объект, отвечающий данной потребности, и удовлетворяющий ее (формируется желание), далее осознается, как, с помощью чего можно достигнуть желаемого результата;
- реализуется энергетический компонент мотива в реальных действиях.

Довольно часто поведение человека обуславливается несколькими мотивами, находящимися в определенном отношении друг к другу по степени их влияния на поведение человека. Из-за этого мотивационная структура может рассматриваться как основа исполнения человеком определенных действий. Структура мотивации человека обладает определенной стабильностью. При этом она способна изменяться, в частности, сознательно в ходе воспитания человека, его образования (Е.О. Панова и др.).

При изучении научной и учебно-методической литературы, были выделены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, эстетические, коммуникативные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, познавательно-развивающие, профессионально-ориентированные, творческие, психологически значимые, административные, воспитательные, культурологические и статусные мотивы (М.П. Стародубцев).

- Оздоровительные мотивы. Направленность студента на укрепление и сохранение своего здоровья, а также на профилактику заболеваний. Данный вид является наиболее крепкой мотивацией молодежи к занятиям физической культурой. Оздоровительное влияние на организм физических упражнений давно известно и не вызывает сомнений. Такие мотивы следует рассматривать в двух тесно связанных направлениях: ведение здорового образа жизни и уменьшение вероятности

заболеваний, включая профессиональные; лечебный эффект физических упражнений при различных видах заболеваний.

- Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физической культурой может строиться на желании изменить внешний вид, улучшить впечатление, производимое на других людей (совершенствование телосложения, придание пластичности движениям). Эта группа взаимосвязана с развитием «моды» на занятия физической культурой.
- Коммуникативные мотивы. Занятия физической культурой в группе единомышленников. Например, занятия в клубах по интересам (гимнастика, оздоровительный бег, туризм, спортивные игры и т.п.), являются одной из существенных мотиваций к ведению активного образа жизни. Совместные занятия физическими упражнениями обуславливают развитие коммуникации между социальными и гендерными группами.
- Двигательно-деятельностные мотивы. Длительное, однообразное, монотонное выполнение физической работы влечет за собой спад производительности труда. Непрерывный умственный процесс неизбежно приводит к уменьшению процента восприятия информации, количество профессиональных ошибок растет. Правильно подобранный комплекс специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата заметнее увеличивает эффективность расслабления, чем пассивный отдых. Систематическая двигательная активность вызывает в организме человека изменения деятельности всех систем, особенно в сердечнососудистой и дыхательной системе.
- Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот вид мотивации базируется на желании студента улучшить собственные спортивные результаты. Человеческая история, процесс эволюции создавались на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Желание достичь определенного спортивного уровня, победить в

состязаниях соперника – значимая мотивация к активным занятиям физической культурой.

- Познавательные-развивающие мотивы. Представленная мотивация взаимосвязана с желанием человека узнать свой организм, свои возможности, а после и улучшить их, используя средства физической культуры и спорта. Она во многом похожа на соревновательную мотивацию, однако базируется на стремлении победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Эта мотивация подразумевает под собой стремление эффективно использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.
- Профессионально-ориентированные мотивы. Этот вид мотивации связан с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к будущей трудовой деятельности. Профессионально – прикладная физическая подготовка содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.
- Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом создают обширные возможности для развития и воспитания творческой личности. Изучая большие ресурсы собственного организма, занимаясь физическими упражнениями, студент ищет новые возможности в своем духовном развитии.
- Психолого-значимые мотивы. Занятия физической культурой благотворно воздействуют на психическое состояние молодежи, особенно обучающейся. Студенты обретают уверенность в своих силах, снижается эмоциональное напряжение, предупреждается развитие стресса, происходит отвлечение от негативных мыслей, восстанавливается психическая работоспособность. Некоторые виды

физических упражнений обладают незаменимым средством устранения отрицательных эмоций.

- Административные мотивы. Занятия физической культурой является обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, избежание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физическими упражнениями.
- Воспитательные мотивы. Занятия физическими упражнениями подталкивают студентов совершенствовать навыки самоподготовки и самоконтроля. Регулярные занятия физической культурой влекут за собой развитие морально – волевых качеств, а также воспитание патриотизма и гражданственности.
- Культурологические мотивы. Данный вид мотивации формируется у подрастающего поколения под воздействующим влиянием средств массовой информации, общества, социальных институтов, в формировании у студента потребности в двигательной активности. Он характеризуется воздействием на учащегося культурной среды, законами социума и законами «группы».
- Статусные мотивы. С помощью развития физических качеств у студентов увеличивается их жизнестойкость. Повышается личностный статус при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличивается потенциал жизнестойкости в экстремально – личностных конфликтах, активизируется участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

Приведенный выше список мотивов не включает улучшение когнитивных способностей личности при занятиях физической культурой. Поэтому следует дополнить его еще одной группой мотивов: когнитивно-развивающих, что

отражает функциональные и структурные изменения в головном мозге вместе с производством новых нейронов и выживанием старых, способствующие развитию памяти, мышления и обучаемости (Н.М. Сланевская).

Важно понимать, что каждый вид мотивов может сыграть важную роль в процессе формирования мотивации обучающегося к разнообразным типам занятий. Однако какой-то определенный из них доминирует в каждом человеке в отдельности и будет служить важнейшим ключом к стимулированию его активной деятельности. Процесс формирования мотивации настолько хрупкое, длительное и индивидуализированное явление, что требует научного подхода и усердной работы в своей реализации.

## **1.1. МОТИВАЦИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

На сегодняшний день в сфере образования чрезвычайно актуальной остаются проблемы социализации адаптации студентов к условиям обучения в вузе, в том числе и ключевые вопросы, связанные с занятиями физической культурой и спортом, которые находят свое отражение в государственных стандартах образования разного уровня.

Согласно современной концепции образования проблема сохранения здоровья участников образовательного процесса является одной из приоритетных. По утверждению многих специалистов занятия физической культурой и спортом необходимо рассматривать как многофакторный процесс, связанный с усвоением личностью социального опыта вузовской среды, включением ее в систему поведения, в духовный мир, потребности, интересы, психологию и жизнедеятельность студенчества.

С каждым годом здоровье молодежи ухудшается не только в связи с индивидуальными причинами, но и потому что возникают новые

экологические и социальные проблемы в обществе. Особенно на первых курсах обучения, студенты являются легкоуязвимыми к возникновению стрессовых ситуаций, а сокращение продолжительности двигательной нагрузки приводит к наступлению ряда проблем со здоровьем.

Как отмечают специалисты-физиологи, при поступлении студентов в вуз одним из факторов, препятствующих нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности почти наполовину: 80-85% дневного времени они находятся в сидячем положении. К сожалению, не многие понимают необходимость и пользу этих занятий, поэтому проблема формирования мотивации к ним является актуальной проблемой. В связи с этим необходимо формировать заинтересованность к занятиям физкультурой, потребность в регулярных занятиях и совершенствовании физической формы с целью повышения общей работоспособности.

Мотивация к реализации физической деятельности является определенным состоянием человека как личности, которое должно быть направлено на достижение некоторого уровня физической работоспособности. В настоящее время потребность к занятиям физической культурой и спортом у студентов не сформирована и, как следствие, наблюдается низкий уровень склонности к ведению здорового образа жизни, за исключением учащихся спортивных учреждений, что, прежде всего, вызвано недостаточной организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы учебных заведений. Так как формирование мотивации – это достаточно сложный процесс, необходимость которого человек должен осознать прежде, чем он приступит к занятию спортом, безусловно, не без помощи внешних источников (И.В. Жеребцова и др.).

Дисциплина «физическая культура и спорт» в вузе является одним из инструментов формирования физической активности, ценностей, психологического и социального состояния у студенческой молодежи. В

связи с этим проблема формирования их мотивации к этому виду деятельности является актуальной.

*Целью исследования* явилось изучение мотивации занятий физической культурой и спортом и их воздействие на социальные, педагогические и психологические факторы, вызывающие адаптивные реакции, как организма, так и личности в целом в период начального обучения студентов первокурсников в вузе.

*Задачи исследования* выявить позитивные и негативные стороны физической культуры и спорта (анкетный опрос), воздействующие на ведение здорового образа жизни у студенческой молодежи.

В исследовании приняли участия студенты первых курсов (юноши и девушки) Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета (ННГАСУ) и Волжского государственного университета водного транспорта (ВГУВТ) в количестве 218 человек (96 – дев. и 122 – юн.).

На ранних курсах обучения многие обучающиеся имеют плохую физическую подготовленность, отрицательное отношение к физкультуре, им не нужны занятия, у них отсутствует достаточный уровень физкультурной грамотности, в принципе. В связи с этим вопрос о том, как замотивировать студентов к регулярному применению форм физической активности в повседневной жизни, является актуальным. Необходимо научить студента основным понятиям физической культуры, донести важность физической активности в его жизни и постепенно повышать показатели их двигательной активности и физической подготовленности (И.В. Манжелей).

Персонализация информационного контента осуществлялась посредством анкетного опроса студентов:

- о теоретических и практических основах здорового образа жизни;
- о регуляризации занятий физической культурой и спортом, о способах физической активности (в вузе и вне вуза);
- о формировании устойчивой внутренней мотивации личности студента на здоровый образ жизни;

- о саморазвития, самообразования в области здоровьесформирования, выработки субъектного подхода к организации здорового образа жизни.

*Результаты исследования и их обсуждение.* С целью изучения мотиваций к занятиям физической культурой и спортом было проведено исследование (анонимный анкетный опрос), в ходе которого студентам было предложено ответить на ряд вопросов, направленных на изучение наиболее значимых мотивов для занятия физической культурой и спортом.

Из полученных данных анкетного опроса совершенно очевидна слабая мотивация (ради получения зачета по предмету) у студентов первокурсников к занятиям по физической культуре в вузе. Так, на вопрос, стоявший в анкете: «Я занимаюсь на занятиях «ФКиС» только для получения оценки» (см. табл. № 1) – были получены следующие ответы: «ДА» – 122 (55,9%) студентов (из них 62 – дев. и 60 – юн.), «НЕТ» – 96 (44,1%) студентов (из них 34 – дев. и 62 – юн.) (см. рисунок № 1-3).

Таблица 1

***Результаты анкетирования студентов первых курсов  
(мотивационный аспект)***

Вопросы	Студенты девушки (96)	Студенты юноши (122)	Всего студентов (218)
<i>Я занимаюсь на занятиях «ФКиС» для укрепления своего здоровья:</i>			
«Да»:	44	70	114 (52,3%)
«Нет»:	52	52	104 (47,7%)
<i>Я занимаюсь на занятиях «ФКиС» только для получения оценки:</i>			
«Да»:	62	60	122 (55,9%)
«Нет»:	34	62	96 (44,1%)
<i>Я занимаюсь «ФКиС» и спортом, чтобы иметь стройную фигуру и сильные мышцы:</i>			
«Да»:	84	92	176 (80,7%)
«Нет»:	12	30	42 (19,3%)
<i>Я занимаюсь «ФКиС» и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи:</i>			
«Да»:	14	32	46 (21,1%)
«Нет»:	82	90	172 (78,9%)
<i>Я получаю удовольствие от занятий «ФКиС» и спортом:</i>			
«Да»:	60	98	158 (72,5%)
«Нет»:	36	24	60 (27,5%)

Следующий показатель относительно внешнего вида студентов; – «Я занимаюсь «ФКиС», чтобы иметь стройную фигуру и сильные мышцы» (см. табл. № 1) – были получены следующие ответы: «ДА» – 176 (80,7%) студентов (из них 84 – дев. и 92 – юн.), «НЕТ» – 42 (19,3%) студентов (из них 12 – дев. и 30 – юн.) (см. рисунок № 1-3).

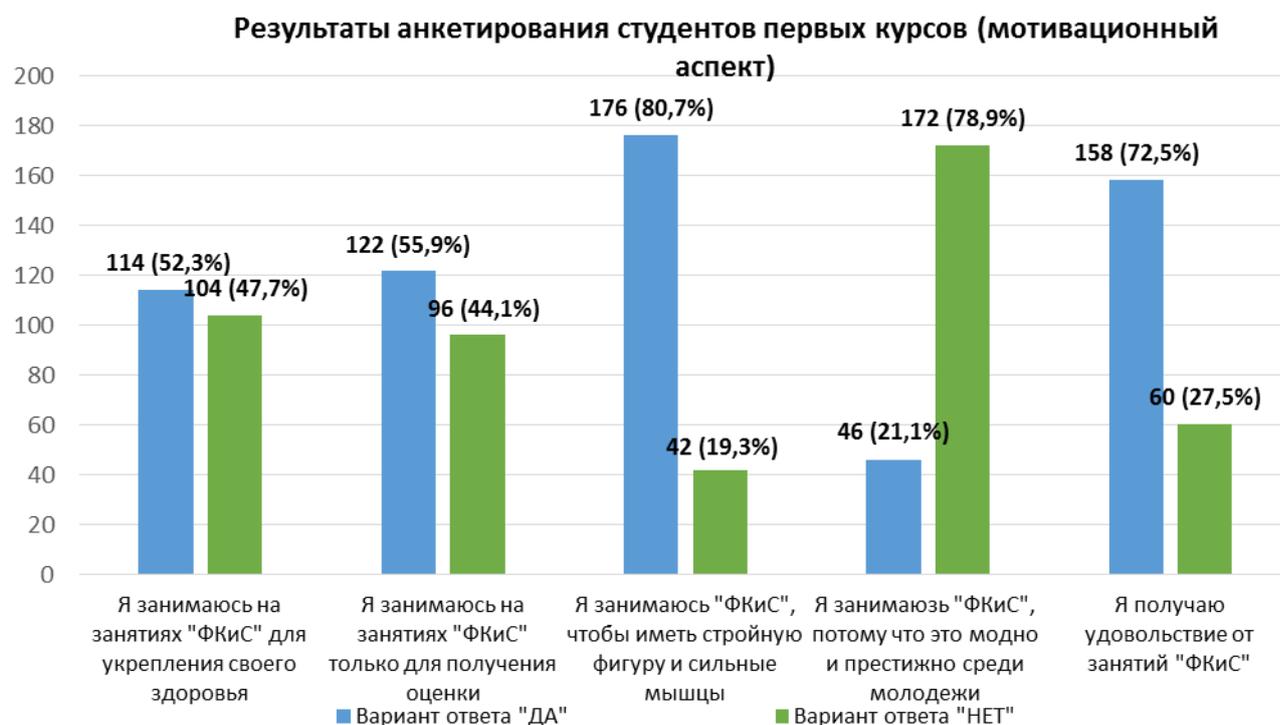


Рис. 1. Результаты анкетирования студентов первых курсов (мотивационный аспект)

Далее по результатам опроса были установлены личностные мотивы к занятиям физической культурой и спортом среди первокурсников, где на поставленный анкетный вопрос: «Я занимаюсь на занятиях «ФКиС» для укрепления своего здоровья» (см. табл. № 1) – были получены следующие ответы: «ДА» – 114 (52,3%) студентов (из них 44 – дев. и 70 – юн.), «НЕТ» – 104 (47,7%) студентов (из них 52 – дев. и 52 – юн.) (см. рисунок № 1-3).

Мотивы посещения занятий физической культуры у студентов могут быть различны: студенты, которые довольны занятиями, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен – посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов и долгов.



Рис. 2. Результаты анкетирования студентов первых курсов (мотивационный аспект) – вариант ответов «ДА»

Несмотря на разнообразные ответные данные, большинство респондентов положительно относятся к учебным занятиям по данной дисциплине с целью: укрепления своего здоровья, снятия нервного напряжения, коррекции фигуры, для приобретения навыков (обогащение двигательного опыта) с использованием их в дальнейшем в повседневной жизни.

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, необходимость в сохранении и укреплении здоровья – вот мотивационные основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо создать интерес к занятиям физической культуры, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.



Рис. 3. Результаты анкетирования студентов первых курсов (мотивационный аспект) – вариант ответов «НЕТ»

Положительное отношение к двигательной активности возникает в результате внутренней мотивации, которая образуется при соответствии мотивов и целей занимающегося. Внутренняя мотивация взаимосвязана с чувством удовлетворения от самого процесса занятий физическими упражнениями. Фактически, внутренняя мотивация является активным интересом к занятиям физическими упражнениями. Базой для формирования внутренней мотивации служит соответствие внешних мотивов и целей физическим возможностям занимающихся. Слишком трудные, либо слишком легкие режимы внешней мотивации влекут за собой не удовлетворительный результат, внутренняя мотивация и интерес не формируются, появляются тревожность и неуверенность в своих силах в первом случае, и эмоции скуки и равнодушия во втором.

При благоприятной реализации мотивов и целей занимающийся удовлетворен результатом, вдохновлен успехом и желает продолжать занятия по собственной инициативе, в связи с этим, формируется интерес к

занятиям, а, следовательно, и внутренняя мотивация. Помимо этого, внутренняя мотивация образуется, когда занимающийся получает удовлетворение от самого процесса занятия, от характера взаимоотношений с преподавателем и другими занимающимися (Л.Г. Шиховцова).

Как отмечают специалисты в своих исследованиях (И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова): – студенты, включенные в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывают определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, удовлетворены социальным признанием.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, нацеленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и трудоспособности. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многошаговый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики воспитания (Г.А. Ивахненко).

В мотивационную сферу личности входит многогранный процесс организации интенсивной физкультурно-оздоровительной деятельности, где студент должен и осмыслено направить себя на осознание потребности в занятиях физической культурой и спортом. Так, на вопрос, стоявший в анкете: «Самостоятельные занятия «ФКиС» и спортом, уже стали моей привычкой» (см. табл. № 2): были получены следующие ответы: «ДА» – 94 (43,1%) студентов (из них 38 – дев. и 56 – юн.), «НЕТ» – 124 (56,9%) студентов (из них 58 – дев. и 66 – юн.) (см. рисунок № 4-6).

Развитие физических сил, укрепление здоровья, развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей, а также соблюдение санитарно-гигиенических норм и привычек здорового образа жизни у

студенческой молодежи – все это должно стать формой проявления мотивации на протяжении всей жизни.

Таблица 2

**Результаты анкетирования студентов первых курсов  
(мотивационный аспект)**

Вопросы	Студенты девушки (96)	Студенты юноши (122)	Всего студентов (218)
<i>Самостоятельные занятия «ФКиС» и спортом, уже стали моей привычкой:</i>			
«Да»:	38	56	94 (43,1%)
«Нет»:	58	66	124 (56,9%)
<i>Занятия «ФКиС» и спортом воспитывают смелость, решительность и самодисциплину:</i>			
«Да»:	60	80	140 (64,2%)
«Нет»:	36	42	78 (35,8%)
<i>Занятиях «ФКиС» и спортом мне необходимы, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки, умения в жизни:</i>			
«Да»:	54	76	130 (59,6%)
«Нет»:	42	46	88 (40,4%)
<i>В каникулярный период я продолжаю заниматься «ФКиС» и спортом:</i>			
«Да»:	48	88	136 (62,4%)
«Нет»:	48	34	82 (37,6%)
<i>Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры вошли в мою привычку:</i>			
«Да»:	42	70	112 (51,4%)
«Нет»:	54	26	106 (48,6%)

Постоянное стремление человека удовлетворить потребности в движении, развитии физических качеств способствовало тому, что физические упражнения постепенно превращались в современные виды спорта и изолировались в отдельном виде человеческой деятельности – в спортивных мероприятиях, соревнованиях, физическом самосовершенствовании, физической культуре, в которой человек задействует ряд конкретных мотивов (С.А. Нагорная).

Мотив появляется, когда нужно удовлетворить потребности индивида. Реализация физической деятельности даст возможность оптимальному росту и функционированию организма студента, станет психологическим

фундаментом для занятий спортивной деятельностью, как в пределах учебной части программы, так и вне ее.

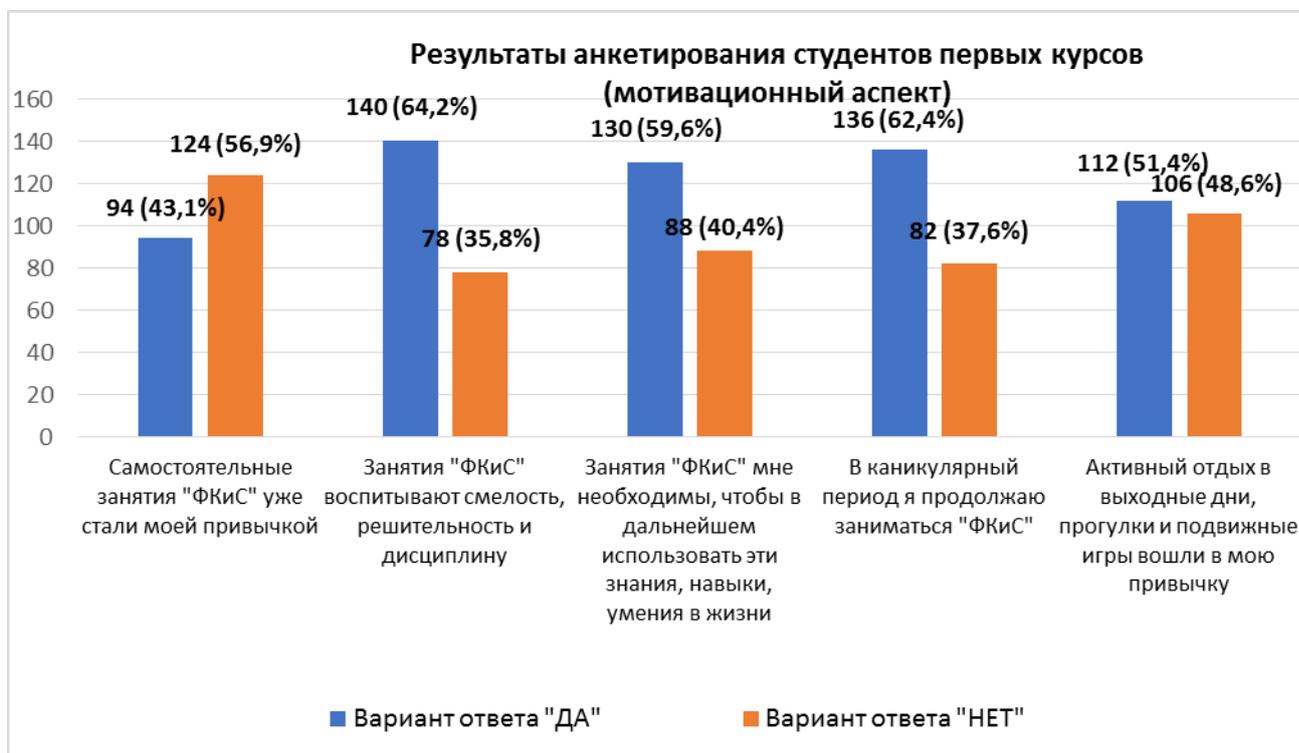


Рис. 4. Результаты анкетирования студентов первых курсов (мотивационный аспект)

Мотивы, побуждающие человека развивать физическую культуру, имеют свою структуру. Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

- потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;
- потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, скоростью, гибкостью, ловкостью;
- желание проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
- стремление добиться рекордных результатов, доказать свои спортивные навыки и добиться победы;
- потребность в самовыражении, самоутверждении, стремлении к общественному признанию, славе.



Рис. 5. Результаты анкетирования студентов первых курсов (мотивационный аспект) – вариант ответов «ДА»

Как отмечает в своих работах Е.П. Ильин: – «на начальном этапе важнейшими составляющими формирования навыков физической культуры (независимо от вида деятельности) могут быть»:

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из этих причин имеет большую или меньшую эффективность для конкретного человека в связи с его ценностными ориентациями. Таким образом, в рамках мотивационной сферы правомерно выбирать набор устойчивых мотивов, на личном или групповом уровне признания и деятельности, иметь определенную иерархию и отражать направление

индивидуального и группового сознания и деятельности (В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода).



Рис. 6. Результаты анкетирования студентов первых курсов (мотивационный аспект) – вариант ответов «НЕТ»

Формирование мотивов к занятиям физической культурой у будущих специалистов является фундаментом эффективной профессиональной подготовки студентов к осуществлению послевузовской практической деятельности. Процесс адаптации будет происходить эффективно и успешно, если выделяются факторы, обуславливающие динамику формирования мотивов к занятиям физической культурой у студентов вуза, при этом физкультурно-спортивные мотивы приобретают для студента актуальный личностный смысл и находятся в тесной связи с учебно-профессиональными мотивами.

Самостоятельные занятия физической культурой призваны компенсировать недостаток физической активности обучающихся в отдельное от основных занятий время. Планирование таких занятий должно выполняться с обязательным участием преподавателей, а не самостоятельно.

Ведь задачей таких занятий, в том числе относительно студентов, состоящих в специальной группе по состоянию здоровья, является ликвидация последствий после перенесенных заболеваний, устранение недостатков физического развития, повышение уровня здоровья и физических качеств (Т.И. Ахмедова и др.).

Активное вовлечение первокурсников к самостоятельным занятиям вне учебной программы является увеличением их образовательного уровня в теме оздоровительной физической культуры. Потребность в двигательной активности есть база физиологических, социально-экономических и культурных ценностей. Реализация потребности в движении сделает возможным нормальный рост и жизнедеятельность организма учащегося и будет содействовать привлечению его к регулярным занятиям физической культурой как в ходе учебного процесса, так и вне его (Л.О. Артемьева).

### *Заключение*

Основными факторами, влияющие на внешнюю мотивацию студентов (в адаптационном периоде) являются педагогические средства: содержание, принципы, методы обучения и воспитания, формы организации, способы и стили обучения и др. Требование обеспечения условий, способствующих саморазвитию, самообучению, самообразованию обучающегося, означает, что оно направлено на предоставление обучающемуся возможности самостоятельного приобретения знаний, развитие его социальных, творческих, интеллектуальных способностей, на удовлетворение потребностей личности в самопознании, самоопределении, самоуправлении и самореализации.

На основании полученных данных были выявлены некоторые различия в отношении студентов (юн.) и студентов (дев.) к физической культуре и спорту. Это обусловлено, прежде всего, тем, что существуют различия между мотивацией у данного контингента, их отношением к занятиям и той ценностной ориентации, которая занимает физическая культура и спорт в их жизни. Полученные результаты анкетного опроса студентов первокурсников

необходимо учитывать при планировании учебных занятий, с учетом дифференцировании работы со студентами разного пола, в том числе при определении видов двигательной активности в условиях высшей школы.

## **2. ГЛАВА**

### **АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА**

В последние годы актуальность здорового образа жизни современной молодежи возрастает как никогда.

Внедрение в современное промышленное производство широкого спектра средств автоматизации, компьютеризации ведут к значительному сокращению доли физического труда. Смещение акцентов с двигательной сферы на умственную, психоэмоциональную приводит к снижению естественной двигательной активности, что актуализирует развитие функциональных и адаптационных возможностей организма средствами двигательной деятельности.

Обучение в вузе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-психических напряжений, достигающих в период экзаменационных сессий до максимальных. Кроме того, эти напряжения, накладываясь на социальные, бытовые, экологические и другие нагрузочные факторы, могут приводить к различным функциональным и психическим срывам. Возросли также требования к интеллектуальным и адаптационным способностям человека (М.Я. Виленский).

Повышение сложности и интенсивности труда предъявляют повышенные требования к развитию быстроты и точности решений, выдержки и самообладания, умения общаться с людьми, концентрации внимания специалиста, а экстремальные и стрессовые ситуации требуют

наличия крепкого физического и психического здоровья, устойчивой высокой работоспособности. Все это неизбежно ведет к значительному напряжению работы организма, повышению координации и культуры движений. Эти качества нуждаются в постоянном развитии, поскольку, чем сложнее технология и совершеннее техника, тем более совершенным и гармонично развитым должен быть человек, управляющий ими.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что длительное и значительное ограничение двигательной деятельности человека приводит к отрицательным изменениям его высшей нервной деятельности: ухудшается умственная работоспособность (возрастает число ошибок), увеличивается время простых и сложных реакций, снижаются показатели функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Длительное ограничение движений приводит к снижению точности двигательных действий, к ухудшению временной и пространственной координации не только сложных, но и простых двигательных навыков. Недостаток мышечной активности является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов (М.Ф. Гриненко, Г.Г. Саноян).

Хронический недостаток мышечных усилий у современного городского жителя, создавая дефицит возбуждения в нервных центрах, приводит к дезорганизации систем организма на всех уровнях, от молекулярного до целостного. Организму человека свойственна врожденная потребность в мышечной активности, которая может быть приравнена к потребности самосохранения. Скелетная мускулатура, связанная с физическими нагрузками, запрограммирована природой на физическую работу, и двигательная активность человека принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов в организме, состояние костной, мышечной, сердечнососудистой и других систем.

Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» И.А. Аршавского, энергетический потенциал и функциональное состояние всех органов и систем организма человека зависят от характера деятельности

скелетных мышц. Двигаясь, человек сам как бы заводит часы своей жизни. «Если бы не работа мышц, энергетические потенциалы не накапливались бы, не создавалась бы протоплазма – живое вещество клетки, а значит, сам процесс роста и развития был бы невыносим» (И.А. Аршавский). Чем интенсивнее двигательная активность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа человека, увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни.

По мнению В.М. Зацюрского, рациональные занятия физическими упражнениями могут затормозить процесс старения организма человека на 10-15 лет. Учеными установлено, что если человек не занимается активно физическими упражнениями, то после 25-ти летнего возраста у него резко ухудшаются физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В то же время у тренирующихся подобных изменений не наблюдается вплоть до 60 лет.

Движение – важнейший естественно-биологический стимулятор роста, развития, поддержания и совершенствования физиологических функций, а также формирования всего организма. «Ничто так не истощает и не разрушает человека как продолжительное бездействие» – наставлял древнегреческий философ Аристотель. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь (Гиппократ).

Учение М.Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показывает взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц, вегетативных органов и центральной нервной системы (ЦНС). До 90% структур головного мозга связаны с механическим движением. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности различных систем организма. Одним из важнейших

физиологических механизмов в действии физических упражнений следует считать ту доминанту, которая возникает в коре больших полушарий при выполнении физических упражнений, и которая оказывает разностороннее влияние на проявления всего организма.

Физическая культура дает возможность сохранять телесное здоровье, делать тело красивым, управлять им и, что особенно важно, значительно расширять диапазон компенсаторно-приспособительных механизмов организма, повышать иммунитет, устойчивость к действию многих неблагоприятных факторов: гипоксии, стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, переохлаждения, инфекции, проникающей радиации, токсических веществ.

Физические упражнения, оказывая сложное, необычайно сильное и многообразное воздействие на организм, способствуют совершенствованию определенных функций организма, являются самым надежным фактором укрепления здоровья. Поскольку, основная цель воспитания и образования современной молодежи остается, очевидно, прежней – формирование гармонически развитой личности, то следует признать, что для достижения этой цели немаловажно воспитание у молодого человека осознанного отношения к формированию собственного здоровья, понимание его значимости как общечеловеческой ценности.

В настоящее время состояние здоровья, физического развития и двигательной подготовленности молодежи, поступающей в вузы, заметно ухудшилось (Г.В. Венгерский, В.Д. Кудрявцев, Г.М. Перова, В.В. Розенфельд и др.). В то же время, здоровье студенческой молодежи имеет особую ценность, так как она представляет собой интеллектуальный, репродуктивный, экономический, социальный и культурный резерв государства, его стратегический капитал.

Большую роль в решении задач укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, двигательной подготовленности и формирования личностных качеств студенческой молодежи играют занятия физической

культурой и спортом. Однако, в последние годы преподаватели вузов, эксперты и специалисты отмечают у значительной части студентов не только отсутствие потребности в физическом самосовершенствовании, но и отсутствие мотивации к занятиям физической культурой, а также неадекватное отношение к предмету физическая культура вообще (А.П. Березовский, М.Я. Виленский, В.И. Конников, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева и др.). Чтобы сформировать мотивационный комплекс к занятиям физической культурой, целесообразно применять современные и модернизировать традиционные средства, методы и формы организации занятий, сущностной характеристикой которых является проблемная организация двигательной активности и мыслительной деятельности студентов.

Современный учебный процесс в высшем учебном заведении характеризуется большим объемом информации, усложнением современных программ, что подвергает студентов большому психологическим и физиологическим испытаниям, которые зачастую превышают их физические возможности.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни людей. Она определяется социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, зависит от организации физического воспитания, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей организма, обуславливается родом занятий, количеством свободного времени и характером его использования, доступностью спортивных сооружений и мест отдыха (А.В. Иванов).

Характерной особенностью студенческой молодежи является низкий уровень ответственности за собственное здоровье, распространенность факторов риска здоровью (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). В связи с этим процесс физического воспитания в вузе должен быть направлен, прежде всего, на формирование у студентов здорового образа жизни, активного стиля поведения, направленного на активизацию у молодежи двигательной активности.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения высшего образования. Таким образом, возникают противоречия между возросшей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в вузе как необходимое условие укрепления и поддержания здоровья (Д.В. Козлов).

Как отмечают в своих работах многие авторы – отсутствие физической активности приводит к тяжелым последствиям:

- гиподинамии – нарушению функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц;
- гипокинезии (состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движений).

У тех, кто регулярно испытывает физическую нагрузку, лучше развита мозговая активность. В результате кислородного обмена веществ, происходящих в ходе выполнения физических упражнений, легче усваивается новая информация. Кроме того, физическая активность снижает подверженность стрессу и уровень тревожности. Результаты недавнего исследования показали, что гормоны, вырабатываемые в процессе выполнения физических упражнений, положительно влияют на психическое здоровье. Улучшается настроение, способность концентрироваться, повышается мотивация к выполнению учебных заданий – все это способствует лучшей мозговой активности (Д.В. Козлов).

Активизация физкультурной деятельности студентов может быть в значительной степени связана с компенсацией отставания в физкультурном образовании, с совершенствованием этих методов.

Отсутствие у студентов мотивов для занятий физической культурой, они не получают в процессе занятий ощущения «мышечной радости», радости общения, удовлетворенности в усвоении навыков и эмоциональной экспрессии (М.П. Прохорова, С.В. Булганина).

Изучение информации в периодических научно-популярных изданиях показывает, что человеку для сохранения его здоровья важно, кроме развития физических качеств и двигательных навыков, иметь навыки закаливания, самовнушения, самомассажа, простейшей рефлексотерапии, знать, как движения связаны с состоянием организма, с детских лет уметь самостоятельно заниматься и пр.

В системе физического воспитания студентов должны применяться разнообразные формы занятий:

- физические упражнения в режиме учебного дня;
- учебные занятия;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, туризмом;
- занятия в спортивных клубах, секциях.

Возможность на выбор любого вида спорта, любой формы двигательной активности поддержит у студента интерес к таким занятиям, которые в свою очередь укрепят здоровье, скорректируют телосложение и осанку, повысят общую работоспособность и психическую устойчивость. Чем больше увлеченность студента в этих занятиях, тем выше и продуктивность учебного труда и профессиональной деятельности. Следовательно, в структуре профессиональной подготовки будущих специалистов физическая культура и спорт выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития органичной личности.

## **2.1. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Особенности современных условий жизни, стремительное развитие технического прогресса, модернизация учебных и трудовых процессов, резкий рост объемов информации, проблемы с экологией окружающей среды, преимущество вредных привычек над здоровым образом жизни – все это негативно влияет на организм студенческой молодежи. Пластичность функциональных систем здорового молодого человека способствует ее быстрой адаптации к различным воздействиям внешней среды. В то же время незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к тому, что организм не всегда адекватно реагирует на учебные нагрузки. Обучение в вузе усугубляет эту тенденцию. Недостаточная двигательная активность приводит к функциональным расстройствам, которые в дальнейшем переходят в хронические заболевания.

На современном этапе общественного развития, на правительственном уровне, было принято ряд законов, законопроектов, связанных с социальной политикой государства, в том числе в сфере образования, которые являются наиболее значимыми и актуальными в сегодняшней социокультурной реальности. Не остались без внимания вопросы, связанные с сохранением и укреплением здоровья учащихся всех звеньев образования.

Учащиеся молодежь является наиболее уязвимой прослойкой общества, подверженная воздействию различных стресс-факторов, которые, негативно влияют на процессе формирования личности.

Студенчество – это единственная категория организованного населения, где возрастные границы чрезвычайно узкие: основная масса студентов – это люди в возрасте 17-25 лет. У студентов младшего возраста еще полностью не завершено физическое развитие. У 25% юношей и 10% девушек в возрасте 18 лет не завершен рост тела в длину; нарастание

массы тела и мышечной силы у большинства студентов завершается к 19-20 годам (Т.Н. Гнатюк).

Состояние здоровья студенческой молодежи, как известно, во многом зависит от поведенческих форм, в том числе, и от физического воспитания.

Многие специалисты-физиологи заявляют, что у студентов, поступивших в вуз, почти наполовину снижается двигательная активность. Данный показатель препятствует нормальному протеканию адаптации студенчества к новым условиям, что в конечном итоге, негативно отражается на состоянии их здоровья. По данным многих авторов почти у 90% студентов имеются паталогические отклонения, и у половины из них уровень физической подготовленности находится на очень низком уровне.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки (Е.В. Морозова).

Успешность занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи во многом зависит от их отношения к ним. Сознательное и активное участие человека к любой деятельности, в том числе физкультурно-спортивной, во многом базируется на потребностях, мотивах, интересах, целевых установках, убеждениях, ценностях, которые лежат в ее основе (М.Я. Виленский, А.В. Лотоненко).

*Цель исследования:* рассмотрение вопросов, связанных с мотивацией регулярных и повседневных занятий физической культурой и спортом, повышением двигательной активности студентов, а также изучением причин, препятствующих воспитанию сознательного отношения к ценности своего здоровья.

*Задачи исследования:* определить благоприятные и неблагоприятные, проблемные стороны, влияющие на показатель устойчивой внутренней мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, воспитание сознательного отношения к ценности здоровья. Установить положительные и отрицательные факторы, оказывающие непосредственное воздействие на укрепление здоровья, отражающиеся на академической успеваемости студентов.

Для определения заинтересованности учащейся молодежи в занятиях физической культурой и спортом, посредством индивидуального анкетного опроса, было проведено исследование, где в роли респондентов выступали студенты первых курсов (юноши и девушки) Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета (ННГАСУ) и Волжского государственного университета водного транспорта (ВГУВТ). Количество привлеченных студентов, принимавших участие в исследовательской деятельности, составило – 218 человек (из них – 96 дев. – 122 юн.).

*Результаты исследования и их обсуждение.* Для реализации выполнения целей и задач данного исследования, нашедших свое отражения в сформулированных вопросах по заданной тематике, был применен один из методов эмпирического исследования – анкетирование. Анкетный опрос респондентов осуществлялся посредством персонализации информационного контента: о теоретических и практических основах здорового образа жизни; о регуляризации занятий спортом, о способах физической активности (в вузе и вне вуза); о формировании устойчивой внутренней мотивации личности студента на здоровый образ жизни.

Студентам, привлеченным к исследовательской работе, необходимо было заполнить анкеты и ответить на поставленные вопросы: «Вовлечены ли Вы в регулярные занятия спортом?» – были даны следующие ответы: «ДА» – 132 студентов (из них – 50 дев. – 82 юн.) (см. табл. № 3), «НЕТ» – 86 студентов (из них – 46 дев. – 40 юн.) (см. рисунок № 7).

Физическое воспитание особенно важно в сложном механизме развития личности, поскольку закладывает первоначальный фундамент для повышения культуры человека и обеспечивает эффективность преподавания и обучения. Многие студенты отмечают, что потеряли интерес к физической культуре и спорту, отсутствует мотивация заниматься физической активностью для улучшения и поддержания своего здоровья, будучи перегруженными повседневной учебной работой, зачетами, экзаменационными сессиями.

Таблица 3

**Спорт и физическая активность**

Вопросы	Студенты девушки всего (96)	Студенты юноши всего (122)	Всего студенто в (218)
	1 курс	1 курс	
«Вовлечены ли Вы в регулярные занятия спортом?»	«Да»:	82	132
	«Нет»:	40	86
«Занимаетесь ли в спортивных секциях Университета?»	«Да»:	10	16
	«Нет»:	112	202
«Цель (мотивация) Ваших занятий спортом?»:	«Для физического развития»:	78	138
	«Хорошее настроение»:	42	76
	«Проведение своего досуга»:	42	72
	«Укрепления здоровья»:	38	72
	«Для общения и обмена информацией»:	32	48

Следует подчеркнуть, что в современных реалиях требования работодателей к физическому состоянию и здоровью выпускников высших учебных заведений значительно возросли. Физическое воспитание функционирует как слой социокультурной практики, ориентированный на врожденные сильные стороны студента и опосредованный его собственными культурными установками в отношении физических способностей. Работодателям нужны квалифицированные специалисты с высшим образованием, которые могут быстро адаптироваться к современным

условиям работы и обладают способностями и психоэмоциональной устойчивостью для работы. Статистика показывает, что около 60% выпускников вузов не готовы физически и психологически к работе с максимальной эффективностью, которую требуют современные рыночные отношения.

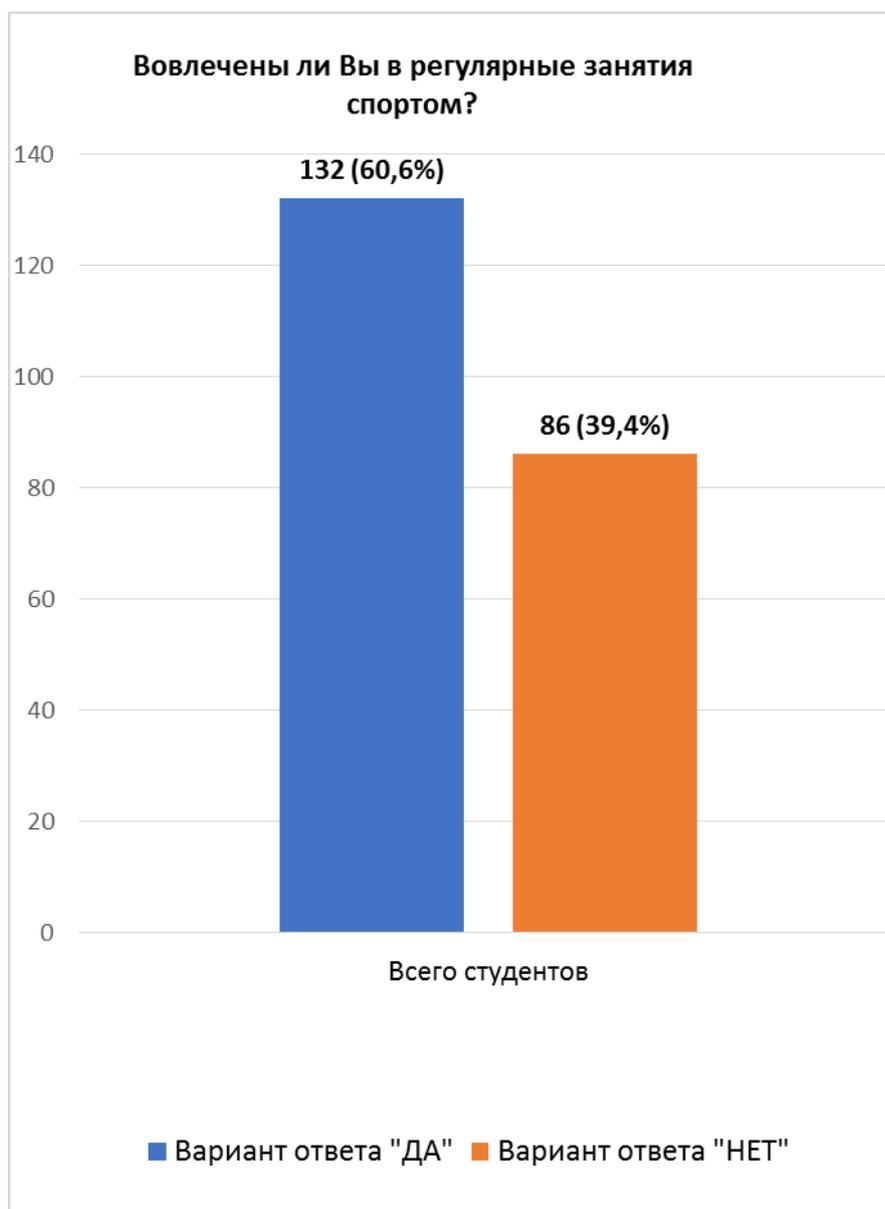


Рис. 7. Результаты анкетирования студентов первых курсов (вовлечение занятиями спортом)

Другой вопрос, непосредственно связанный с проявлением активности к занятиям спортом студенческой молодежи – звучал: «Занимаетесь ли в спортивных секциях Университета?» (см. табл. № 3), – итоговый результат

ответа: «ДА» – 16 студентов (из них – 6 дев. – 10 юн.), «НЕТ» – 202 студентов (из них – 90 дев. – 112 юн.) (см. рисунок № 8).

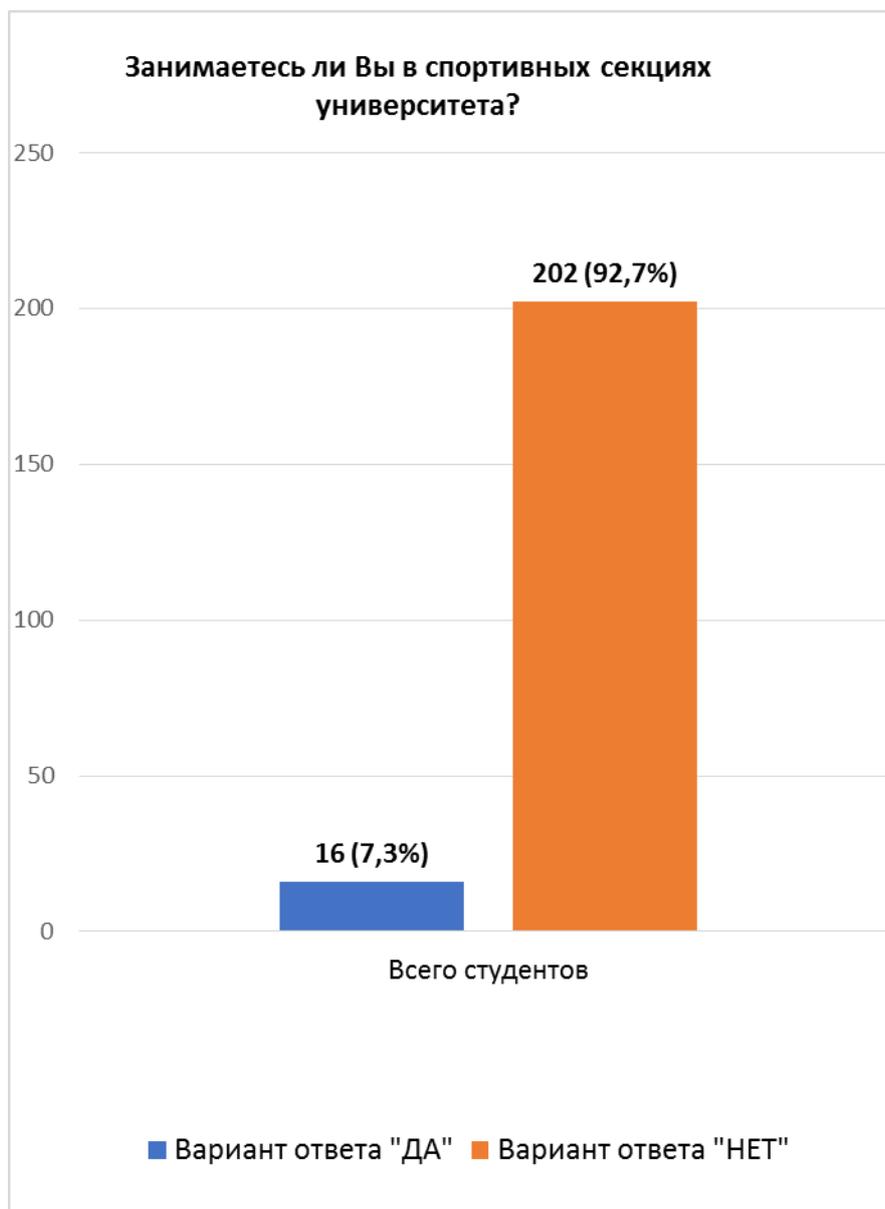


Рис. 8. Результаты анкетирования студентов первых курсов (занятия в спортивных секциях университета)

Результаты (факторы), полученных анкетных ответов могут быть как субъективного, так и объективного характера.

Субъективные факторы включают:

- ✓ личностные качества человека, такие как лень, бездеятельность, пассивность, нежелание заниматься спортом;

- ✓ отсутствие наглядного примера со стороны родителей или традиций здорового образа жизни в доме.

Объективные факторы включают:

- ✓ плохое здоровье учащихся и наличие многочисленных медицинских противопоказаний для занятий физической культурой;
- ✓ недостаточное содержание занятий, учебная нагрузка, частота занятий, отсутствие интереса у студентов и т.д.
- ✓ отношение студентов к спорту только как к университетской дисциплине, отсутствие должной мотивации, непонимание ценности и функции спорта, а также места физической активности в их жизни.

Из числа респондентов, занимающихся спортом, наибольшее предпочтение было отдано мотивационному показателю – «*Для физического развития*» – 138 студента (из них – 60 дев. – 78 юн.), далее – «*Хорошее настроение*» – 76 студента (из них – 34 дев. – 42 юн.), и следующий показатель – «*Укрепления здоровья*» – 72 студента (из них – 34 дев. – 38 юн.). А вот, что касается общения, знакомства с новыми друзьями, то в этом случае, студенты не проявляют особого интереса: «*Для общения и обмена информацией*» – 48 студентов (из них – 16 дев. 32 юн.) (см. табл. № 3).

С точки зрения студенческой молодежи, эта сфера деятельности не вызывает у них заинтересованности, так как в большинстве случаев, они предпочитают общаться «в контакте», в соцсетях, и только там, с помощью интернета они находят себе «сподвижников» по интересующим их вопросам. Можно отметить, что современное поколение привыкло общаться через соцсети (интернет), и совершенно не удивительно, что данный пункт опроса имеет очень низкий показатель. Да и свободное время (свой досуг) у молодежи принято проводить, в совершенно другом формате, где занятия спортом уходят на другой план.

Физкультурная безграмотность студентов, неумение организовать свою двигательную деятельность – вот одна из главных причин недостаточного интереса к физкультурно-спортивным занятиям. Поэтому самая актуальная и

требующая срочного решения проблема – это низкая физическая подготовленность и физическое развитие студентов. Таким образом, умственные и физические нагрузки студентов в высших учебных заведениях должны быть идеально соизмеримы.

В тоже время, совершенно очевидно, что обучение в вузе для молодого подрастающего поколения является наиболее трудоемким процессом в их жизнедеятельности. Сложившееся положение необходимо рассматриваться как один из значимых, ключевых условий пребывания студентов в вузе, где взаимодействия, взаимоотношения между субъектами образовательной среды требуют максимальных сил и способностей, в том числе: интеллектуальных, физических, эмоциональных.

Основная задача физического воспитания в вузе заключается в сохранении здоровья, повышении уровня физической подготовленности, формировании профессионально важных двигательных навыков студентов и воспитании потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом (П.П. Николаев и др.).

Как показывают результаты исследований последних лет, наблюдается «значительный разрыв между декларацией высокой ценности здоровья и ее практической реализацией на поведенческом уровне» (Р.А. Березовская).

Следующий вопрос, заданный при анкетировании студентов: – *«Проводите ли Вы утреннюю физическую зарядку?»* (см. табл. № 4): были получены следующие ответы: «ДА» – 10 студентов (из них – 4 дев. – 6 юн.), «НЕТ» – 128 студентов (из них – 44 дев. – 84 юн.), «НЕ ВСЕГДА» – 80 студентов (из них – 48 дев. – 32 юн.) (см. рисунок № 9-10).

По мнению многих авторов, причинами, сдерживающими вовлечение студентов в активные занятия спортом, являются отсутствие мотивации, несоответствие спортивной базы вуза современным требованиям, отсутствие спортивных залов, устаревшее оборудование и инвентарь, отсутствие в вузе спортивных традиций, неэффективная работа спортивного клуба, недостаточное количество массовых физкультурно-спортивных проектов с

участием студенческой молодежи, отсутствие в отдельных вузах спортивных клубов (О.С. Красникова, Л.И. Лубышева, Л.Г. Пащенко и др.).

Таблица 4

**Спорт и физическая активность**

Вопросы	Студенты девушки всего (96)	Студенты юноши всего (122)	Всего студенто в (218)
	1 курс	1 курс	
«Проводите ли Вы утреннюю физическую зарядку?»	«Да»:	6	10
	«Нет»:	84	128
	«Не всегда»:	32	80
«Каковы причины, мешающие Вам заниматься спортом?»:	«Лень»:	88	150
	«Отсутствие интереса»:	50	102
	«Не считаю это необходимым»:	6	8
	«Нет времени»:	58	106
	«Нет средств»:	8	20
	«Противопоказания по здоровью»:	4	4

Практика проведенного анкетирования показала, что степень реального вовлечения студенчества в активные занятия физической культурой и спортом, в настоящее время, находится на низком уровне. Отсутствие у студентов знаний о способах и методах движений, физической нагрузке, воздействие нагрузки на организм, – все это контактирует с неумением проводить самостоятельные занятия и осуществлять самоконтроль в ходе проведения этих занятий. У студенческой молодежи, также, наблюдается отсутствие объективной оценки уровня собственного физического состояния и здоровья.

Физическое воспитание должно проводиться в течение всего периода обучения студентов и содействовать полноценному развитию, укреплению здоровья, повышению эмоционального состояния, психической устойчивости и физической дееспособности. К тому же, спортивная подготовка гарантирует воспитание таких качеств, как уверенность, настойчивость, решительность, упорство, самодисциплина.

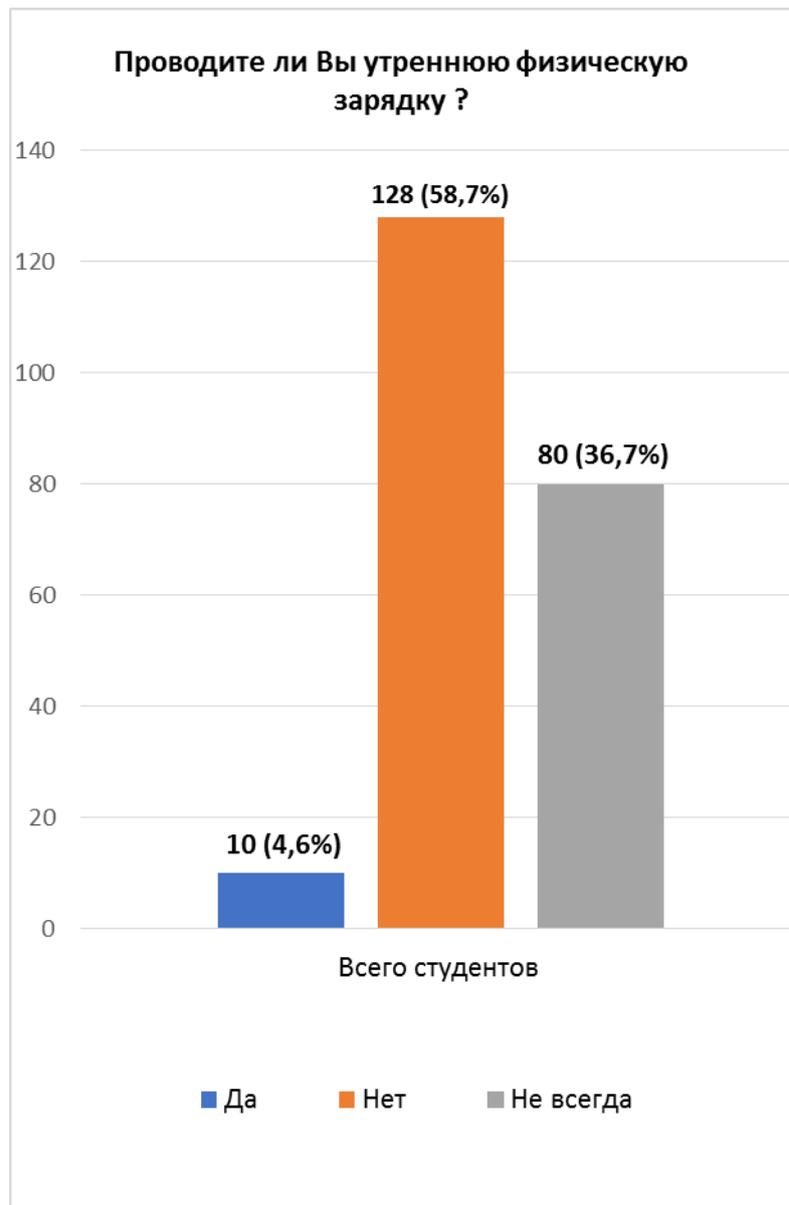


Рис. 9. Результаты анкетирования студентов первых курсов (утренняя физическая зарядка)

Так, по утверждению респондентов (студентов), одной из главных причин мешающих заниматься спортом являются – «Лень» – 150 студентов (из них – 62 дев. – 88 юн.). Этот показатель имеет гораздо большее значение, чем, казалось бы, на первый взгляд. Если более детально разобрать полученные ответы, то здесь в четком понимании отражается реальная действительность, негативно влияющая и мешающая активизации занятий физической культурой и спортом. Прежде всего, – это усталость после проведенных занятий, постоянное недосыпание, условия проживания, отсутствие возможностей правильного, рационального, сбалансированного

питания. Вторым показателем значимости – «Нет времени» – 106 студентов (из них – 48 дев. – 58 юн.). Сюда входят плановые занятия в вузе, различные факультативы, выполнение курсовых заданий, трудовая деятельность (после учебы).

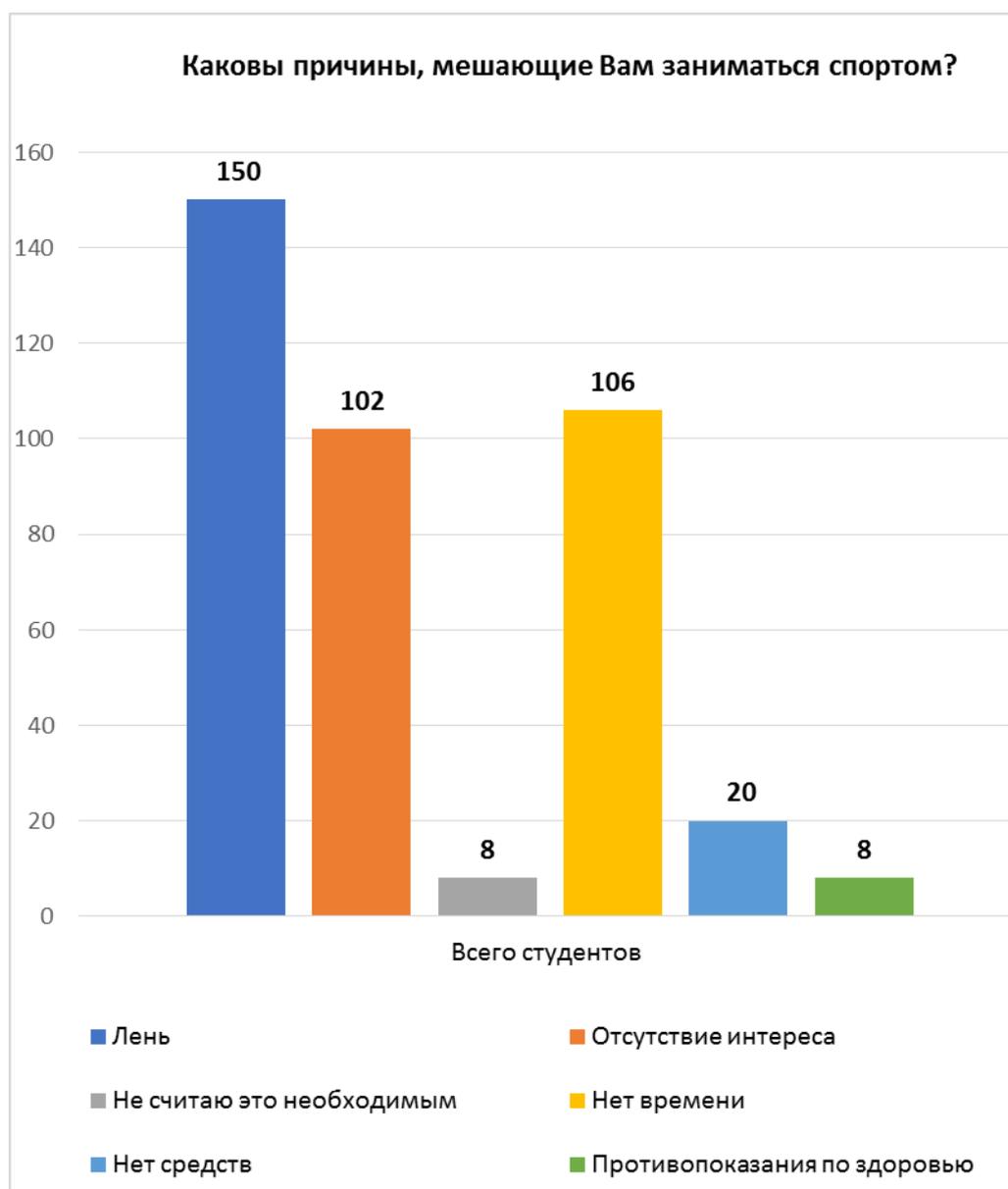


Рис. 10. Результаты анкетирования студентов первых курсов (причины, мешающие заниматься спортом)

Многими студентами занятия физической культурой и спортом, к большому сожалению, не рассматриваются, как значимые, необходимые условия ведения здорового образа жизни, а скорей наоборот – как

обремененная индифферентность «Отсутствие интереса» – 102 студентов (из них – 52 дев. – 50 юн.), не имеющая для их жизнедеятельности никакого значения.

Необходимо отметить, что наряду с мотивационной сферой к занятиям спортом на первые позиции выходит – базовый уровень, характерной особенностью которого является детерминация физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи. В соответствии с Государственным стандартом общего образования, программы средней (полной) школы представлены для двух уровней образования – базового и профильного. Согласно Федеральному базисному учебному плану, освоение учебного содержания базового уровня является обязательным для всех учащихся и включается в целостный общеобразовательный процесс.

Начальная стадия (базовый цикл) привития и формирования практических навыков к занятиям физической культуры и спорту – это семья, где происходит ознакомление, делаются первые шаги, закладывается основа физкультурно-спортивной деятельности. Второй (базовый цикл) – это общеобразовательная школа, где в соответствии с руководящими документами (рабочая программа по физ. культуре), осуществляется учебный процесс, в котором специально отводится время для занятий ОРУ, развития координации, скорости, силы и выносливости. И третий базовый цикл (не всегда бывает) – детская спортивная секция с уклоном на выбранный вид спорта. Это три основных условия (базовый уровень), где и формируется позитивная личностная динамика и основы физического развития, ориентированные на здоровье и здоровый образ жизни молодого поколения.

Если эти условия не соблюдаются, по каким-то причинам (объективного и субъективного характера), и молодежь с таким «багажом» поступает в вуз – то в дальнейшем говорить о мотивации занятий по физической культуре и спорту, формирование навыков и потребностей в

здоровом образе жизни, а также привлечении к активному отдыху – не целесообразно.

### *Заключение*

В результате исследования были выявлены причины (факторы), влияющие на мотивационный показатель занятий физической культурой и спортом у студентов двух Нижегородских вузов. Главной причиной, тормозящей улучшение двигательной активности (занятия спортом) у студенческой молодежи – это слабый базовый показатель физического развития, недостаток самодисциплины, неосознанное отношение к ценности здоровья.

Многие студенты совершенно не интересуются и не участвуют в спортивной жизни университета. Чаще всего, главный фактор, определяющий их жизнедеятельность – это решение бытовых вопросов и сиюминутных проблем, реализация которых занимает много времени.

Показатели таблицы (см. табл. 1,2,) свидетельствует, что сложившаяся в образовательной среде система, направленная на улучшение двигательной активности (занятия спортом) нуждается в инновационных методологических технологиях, с постановкой на прочную фундаментальную научную основу, которые будут способствовать дальнейшему физическому развитию и укреплению здоровья студентов. ,

Основным фактором влияния на внешнюю мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у студентов должны являться педагогические средства: содержание, принципы, методы обучения и воспитания, формы организации, способы и стили обучения и др.

Для организации качественного управления учебным процессом в вузе необходимо использовать как традиционные, так и инновационные методологические технологии, с целью привлечения студенческой молодежи к самостоятельному мышлению, активизации социальных, творческих, интеллектуальных способностей, формирующие профессиональные навыки и умения для избранной профессии.

### **3. ГЛАВА**

#### **ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Вступление человечества в XXI век ставит перед ним новые ориентиры, которые, прежде всего, направлены на совершенствование процесса образования, подготовки высококвалифицированных специалистов, обладающих системными и интегративным знаниями для принятия современных и компетентных решений в своей будущей профессиональной деятельности.

Студенчество представляет собой социально-демографическую группу, которая играет важную роль в формировании трудового потенциала страны, поэтому главной задачей вузов является подготовка физически здоровых специалистов, способных продолжительное время сохранять работоспособность и активную жизненную позицию.

Студенческие годы – это период, когда заканчивается биологическое созревание организма человека, а на первый план выступает социальное развитие личности. Студенчество как социальная структура представляет собой группу, находящуюся в зоне действия многих факторов риска. Студенты чаще, чем их сверстники из других социальных групп, страдают различными заболеваниями нередко слагающие, так как длительное состояние напряжения, возникающее в какой-то системе как ответная реакция на дисгармонию, может распространиться и на другие системы (Л.Б. Андрющенко).

Современный учебный процесс в высшей школе характеризуется большим объемом информации, усложнением современных программ, что предъявляет к студентам большие психологические и физиологические требования, которые зачастую превышают их физические возможности.

Как известно, здоровье студентов зависит как от объективных факторов, так и от субъективных особенностей личности. Объективные факторы связаны:

- ✓ с организацией учебного процесса и гигиеническими условиями образовательной деятельности (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, перерывы между занятиями, состояние учебных аудиторий и др.);
- ✓ с работой медицинских учреждений;
- ✓ с обеспечением студентов общежитием;
- ✓ с качеством питания в студенческих столовых и его доступностью в перерывах между занятиями;
- ✓ с организацией летнего каникулярного, оздоровительного отдыха;
- ✓ с наличием спортивных площадей для организации планового учебного процесса по физической культуре, в том числе и для спортивно-тренировочных занятий студентов по видам спорта во внеурочное время.

Как отмечают многие авторы, что в реальных условиях обучения субъективные особенности личности, характеризующие образ жизни студентов (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и др.), в большей степени влияют на их здоровье.

Исследования академика Ю.П. Лисицына и его учеников показали, что здоровье человека на 20% зависит от наследственности, еще на 20% – от факторов внешней среды, на 10% – от уровня медицинской помощи и свыше 50% влияния на здоровье человека оказывает его образ жизни (Ю.П. Лисицын).

Важнейшим фактором становления личности будущего профессионала и оптимальной сочетаемости в ней социального и биологического являются физическая культура и на основе ее формирование двигательной активности, овладение которыми обеспечивает сохранение и укрепление здоровья у молодежи. Уровень физической активности определяется, прежде всего, степенью образованности в данной области знаний, осознанной потребностью в использовании физических упражнений и других видов

двигательной деятельности в целях укрепления здоровья, всестороннего самосовершенствования и трансляции полученных знаний в будущую профессиональную деятельность.

Под двигательной активностью понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности. С позиции физиологии эти движения условно можно разделить на организованные или регламентированные физические упражнения на занятиях физической культурой, в спортивных секциях и др. и нерегламентированные. Все эти движения произвольные, целенаправленные, они удовлетворяют двигательную потребность молодого человека, представляя этап поведенческого акта (Е. Бондаревский, М.Я. Виленский, Н.М. Дедовская, А.В. Дзюбалов, А. Дорофеев, В.М. Зациорский и др.).

По утверждению многих специалистов (Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, В.У. Агеевец, Р.И. Айзман, А. Андреев, С.Ю. Алькова), двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового образа жизни человека, в основе которого лежит разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья систематическое использование средств физической культуры и спорта. Термин «двигательная активность» объединяет разнообразные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем. Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни людей. Она определяется социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, зависит от организации физического воспитания, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей организма, обуславливается родом занятий, количеством свободного времени и характером его использования, доступностью спортивных сооружений и мест отдыха (В.И. Ильинич).

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни. Движение является одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции. От активности скелетной мускулатуры зависит резервирование энергетических ресурсов, экономное их расходование в условиях покоя и как следствие этого – увеличение продолжительности жизни (И.Б. Куркина).

В современном быстроменяющемся мире особенно важно раскрывать возрастающую глобальную роль физической культуры в профессиональном становлении студентов в вузе. Роль физической культуры, в непростом механизме формирования человека как индивидуума, закладывает фундамент для улучшения отдельных сторон культуры личности, обеспечивая продуктивность учебно-воспитательного процесса. Поэтому одной из главных целей физического воспитания в высшем учебном заведении должно быть повышение внимания студентов к занятиям физической культурой. По окончании вуза выпускник должен иметь не только диплом специалиста, но и приобрести теоретические знания и практические умения владения двигательными навыками. Поэтому возникает острая необходимость в студенческие годы формировать двигательную (физическую) активность, как базовое условие подготовки гармонично развитой и востребованной молодежи.

Большинство исследователей указывают на снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом. Данные показывают, что

физической культурой и спортом на данный момент занимается менее 20 % всего населения. У людей отсутствует желание, необходимость и мотивация к занятиям физической культурой с целью улучшения и сохранения здоровья. По статистике, последние несколько лет фиксируется рост количества студентов с неудовлетворительным состоянием здоровья.

Необходимо отметить, что в современных реалиях значительно возрастают требования работодателей к физическому состоянию и здоровью выпускников высших учебных заведений. Работодателям необходимы квалифицированные специалисты с высшим образованием, которые могут быстро приспособиться к новым условиям труда, с высоким показателем работоспособности и психоэмоциональной устойчивости. Статистика показывает, что около 60% выпускников не готовы физически и психологически работать с максимальной эффективностью, как этого требуют современные рыночные отношения.

Два академических часа в неделю, без каких-либо дополнительных самостоятельных занятий не способны создать основу для эффективного приспособления организма к мышечным нагрузкам.

Высокий уровень физической и умственной работоспособности молодых людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем, у не занимающихся. Снижение активной двигательной деятельности пагубно сказывается на здоровье. В первую очередь оно способствует развитию сердечнососудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ (А.А. Николаев).

Важнейшей специфической функцией физической культуры в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей молодых людей в вузе в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической и профессиональной дееспособности.

Одной из целей физического воспитания студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе является формирование двигательной активности, которая решает следующие педагогические задачи:

- оздоровительные (укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма, формирование правильной осанки);
- образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
- воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие умственному, трудовому и эстетическому воспитанию).

Оптимальная физическая активность индивидуальна должна учитывать особенности жизнедеятельности, состояния, возможности и способности индивида. В соответствии с этим под оптимальной двигательной активностью принимается такой ее уровень, который способен дать максимальный оздоровительный эффект (Н.А. Фомин). Следовательно, оптимальная двигательная активность должна обеспечить нормальное развитие и функционирование организма для сохранения здоровья и совершенствования различных процессов жизнедеятельности, компенсацию возрастных изменений в организме.

Необходимым условием гармоничного развития личности является достаточная двигательная активность. У большинства молодых людей отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме студентов. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у студентов при продолжительном и напряженном умственном труде – это активный отдых от занятий и организованная физическая деятельность.

Двигательный режим складывается в основном из утренней зарядки, занятий физической культурой, участием в спортивных соревнованиях и

праздниках, занятий в спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

Привычной считается такая активность, которая устойчиво проявляется в процессе жизнедеятельности. Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологическим потребностям организма в движениях и существующим возрастным нормам, способствующим благоприятному развитию, сохранению и укреплению здоровья (А.А. Николаев).

Многочисленными исследованиями установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается здоровый стереотип поведения. Эти студенты коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, у них наблюдается высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им свойственны оптимизм и энергия. Среди них много настойчивых, решительных людей, способных повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени, чем другим, присущи чувство долга, добросовестность, собранность, они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства и напряжения. Они свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается осуществлять самоконтроль.

В процессе формирования физической активности студенты осваивают различные двигательные умения и навыки, которые впоследствии служат основой для формирования разнообразных профессиональных трудовых навыков, способствующие развитию физических качеств: силы, выносливости, быстроты и ловкости, повышает общую работоспособность.

Двигательная (физическая) активность молодого человека – это постоянный процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды, направленный на бесконечное совершенствование приспособительных механизмов, способствующая формированию гармонично развитой личности, которая помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает

умственную работоспособность, позволяет втиснуть в рамки учебного процесса выполнение всех намеченных дел, вырабатывает потребность в здоровом образе жизни.

Формированию у молодых людей осознанной потребности в активной двигательной деятельности, то есть соответствующей мотивации, в большей степени способствует образ жизни семьи, ее двигательный режим. Установка на регулярные занятия физической культурой – обязательное условие здорового образа жизни, один из основных элементов, входящих в это понятие. Следовательно, воспитывать с раннего детства потребность в таких занятиях – значит создавать реальную базу для здорового образа жизни в дальнейшем (И.Б. Куркина).

В заключении можно сделать вывод о значимости физической культуры и спорта в жизни студента, ведь очень важно в течение процесса обучения в образовательном учреждении, и после его окончания, понять роль физической активности в своей жизни. И немаловажно если студент, сможет это понять как можно раньше для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Физическая культура и спорт, здоровый образ жизни должны стать надежной защитой, способной помочь студентам адаптироваться в новых условиях жизни, профессиональной деятельности, противостоять ухудшающейся экологической обстановке. Чтобы охватить студентов системами физических упражнений в режиме аудиторного и внеаудиторного времени, необходимо привить студентам потребность к физическому совершенствованию, к регулярным занятиям физическими упражнениями. Особенность состоит в том, что потребность – это психологическое состояние, характеризующее влечение личности к определенным действиям, которые воспринимаются как необходимые условия в существовании.

Физическое воспитание обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, физическое совершенствование, способствует всестороннему и гармоническому развитию личности, оказывает положительное влияние на качество учебного труда, работоспособность, способствует повышению

эффективности процесса адаптации студентов к условиям обучения в образовательной организации.

Двигательная активность студентов будет повышаться, если интегрировать формы физического воспитания в вузе на основе единства и взаимосвязи учебного и вне учебного процессов, и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи в следующие организационно-педагогические блоки и реализовать их на практике:

- *образовательно-оздоровительный* – комплексные занятия оздоровительной и игровой направленности, лекции, беседы о здоровом образе жизни, необходимости двигательной активности, тренинги, работа с рефератами;
- *спортивно-массовый* – спартакиады, спортивные вечера, клубы оздоровительного бега;
- *индивидуально-самостоятельный* – утренняя гимнастика, прогулки, пробежки, терренкур, самостоятельные занятия спортом.

Реализация интеграционных форм повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе будет способствовать укреплению и поддержанию здоровья, повышению умственной работоспособности и академической мобильности, что позволит готовить компетентных и конкурентоспособных специалистов (Н.А. Агаджанян).

### **3.1. ИНДУКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛОВИЙ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ**

В настоящее время тенденции развития физической культуры и спорта становится важнейшей составляющей социальной государственной политики. Основной из актуальных задач государства в сфере образования является создание для учащейся молодежи необходимых условий по

поддержанию и укреплению общего состояния здоровья, занятий физической культурой и спортом, физического совершенствования.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, становится рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы, особенно если они соответствуют мотивам и интересам занимающихся (О.О. Бриллиантова).

Двигательная активность является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма, сохранения и укрепления здоровья во всех периодах жизнедеятельности. Ограничение двигательной активности приводит к негативным функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения высшего образования, когда предъявляются высокие требования не только к умственной деятельности, но и физической работоспособности.

Ограничение двигательной активности снижает у студентов не только физическую, но и умственную работоспособность, так как происходит сокращение импульсов от мышц, к двигательным центрам коры головного мозга. Как следствие, у молодых людей возникает повышенная нервно-психическая усталость, утомление, нарушение деятельности сердечнососудистой, дыхательной и других систем, а это приводит к снижению защитных функций организма и возникновению «новых заболеваний».

Обеспечение оптимальной двигательной активности студента должно осуществляться на основе внутренней потребности в двигательной активности, под воздействием средо-мотивационных факторов. Доминирующими мотивами регулярных занятий физической культурой для студентов: рационально-волевой мотив подготовки к профессиональной

деятельности, мотив физического самоутверждения и мотив эмоционального удовольствия. Наличие этих мотивов положительно сказывается на личных результатах в выполнении нормативных требований по физическому воспитанию (Е.В. Гавришова).

По данным многих авторов почти 90% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья и 50% студентов имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности (А.А. Илюхин).

В настоящее время очень актуальна умственная готовность студенческой молодежи к обучению и профессиональной деятельности. Сочетание умственной и физической работоспособности молодежи в вузе представляют собой высшие формы индивидуальной адаптации, повышают приспособляемость организма студентов к различным факторам среды профессионального обучения (Н.А. Агаджанян, Е.Е. Адакин).

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и ориентированных в ней на высокую двигательную активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив.

Формирование двигательных навыков можно рассматриваться как совокупность форм, средств и методов образования и практики, стимулирующих развитие двигательной культуры, творчества личности, ее способности к продуктивному освоению всего объема новейшей информации, разнообразию и диапазону знаний, к грамотному и эффективному решению разнообразных социально-профессиональных задач на основе единства и взаимосвязи умственной и физической деятельности.

Университетская среда оказывает влияние на процесс социальной и психофизической адаптации студентов. Вследствие высоких эмоционально-информационных нагрузок у студентов растет психоэмоциональное напряжение, связанное с психическим стрессом во время учебы, что является началом социальной дезадаптации, и этапом дезадаптации функционального состояния студентов (В.В. Бойко).

Обучение в вузе для первокурсников является достаточно трудным моментом их жизни, так как, они испытывают воздействие новых социальных, педагогических и психологических факторов, вызывающих адаптивные реакции, воздействующие как на организм, так и личность в целом. Это не только новые условия жизни и деятельности, но и новые контакты, новые отношения, новые обязанности. В этот период студенческой молодежи необходимо адаптироваться к новой системе обучения, которая требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил и по своим целям, задачам, требованиям и методам значительно отличается от системы обучения в школе.

*Целью исследования* явилось изучение базового уровня и мотивационной сферы занятий спортом, их воздействие на социальные, педагогические и психологические факторы, вызывающие адаптивные реакции как организма, так и личности в целом в период начального обучения студентов первокурсников в вузе.

*Задачи исследования* выявить позитивные и негативные стороны занятий спортом (анкетный опрос), воздействующие на ведение здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Для получения информационных данных по заданной тематике, были привлечены обучающиеся студенты первых курсов (очная форма обучения) двух нижегородских вузов: ННГАСУ и ВГУВТ в количестве 218 человек (96 – девушек и 122 юношей).

Персонализация информационного контента осуществлялась посредством анкетного опроса студентов: о теоретических и практических

основах здорового образа жизни; о регуляризации занятий спортом, о способах физической активности (в вузе и вне вуза); о формировании устойчивой внутренней мотивации личности студента на здоровый образ жизни; о саморазвития, самообразования в области здоровьесформирования.

*Результаты исследования и их обсуждение.*

По результатам анкетного опроса из общего числа опрошенных студентов первокурсников (всего 218 студентов) на тему: *«Дайте определения Вашей физической активности»*, были получены следующие варианты ответов (см. табл. № 5): *«Высокая»* – 38 (17,4%) студентов юн. и дев.; *«Средняя»* – 140 (64,2%) студентов юн. и дев.; *«Низкая»* – 40 (18,3%) студентов юн. и дев. (см. рис. № 11).

Таблица 5

***Спорт и физическая активность студентов первокурсников***

Вопросы	Студенты девушки всего (96)	Студенты юноши всего (122)	Всего студенто в (218)
	1 курс	1 курс	
<i>«Дайте определения Вашей физической активности»:</i>			
<i>«Высокая»:</i>	6	32	38
<i>«Средняя»:</i>	66	74	140
<i>«Низкая»:</i>	24	16	40
<i>«Сколько раз (в неделю) Вы занимаетесь спортом?»</i>			
<i>«1-2»:</i>	42	46	88
<i>3-4»:</i>	16	32	48
<i>«5-6»:</i>	2	0	2
<i>«каждый день»:</i>	0	4	4
<i>«не занимаюсь»:</i>	36	40	76
<i>«Временной регламент Ваших занятий спортом (во внеучебное время?)»:</i>			
<i>«Регулярно»:</i>	12	20	32
<i>«Нерегулярно»:</i>	48	54	102
<i>«Не занимаетесь»:</i>	36	48	84
<i>«Занимаетесь ли Вы в бассейне?»:</i>			
<i>«Регулярно»:</i>	4	2	6
<i>«Нерегулярно»:</i>	22	12	34
<i>«Не посещаю»:</i>	70	108	178

Здесь, хотелось бы отметить, что социально значимый феномен – физической (двигательной) активности позволяет обеспечивать воздействие на физическое, психическое и духовное состояние студентов как действенное и естественное средство профилактики негативного влияния социальной напряженности в обществе и стрессовых ситуаций; успешно удовлетворять потребности государства в повышении уровня физической подготовленности и работоспособности населения.

Подготовка специалистов в интеграции с формированием двигательных навыков должна быть ориентирована не только на создание образовательного пространства, обеспечивающего активное овладение знаниями и практическими навыками самостоятельного физического совершенствования, но и на осознание здорового образа жизни, т.е. способствует внедрению в учебный процесс оптимальных физических и научно-методических инновационных решений.

Двигательная активность студентов будет повышаться, если интегрировать формы физического воспитания в вузе на основе единства и взаимосвязи учебного и вне учебного процессов, и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи в следующие организационно-педагогические блоки и реализовать их на практике:

- ✓ *образовательно-оздоровительный* – комплексные занятия оздоровительной и игровой направленности, лекции, беседы о здоровом образе жизни, необходимости двигательной активности, тренинги, работа с рефератами; спортивно-массовый – спартакиады, спортивные вечера, клубы оздоровительного бега;
- ✓ *индивидуально-самостоятельный* – утренняя гимнастика, прогулки, пробежки, терренкур, самостоятельные занятия спортом.

Реализация интеграционных форм повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе будет способствовать укреплению и поддержанию здоровья, повышению

умственной работоспособности и академической мобильности, что позволит готовить компетентных и конкурентоспособных специалистов (Д.В. Козлов).

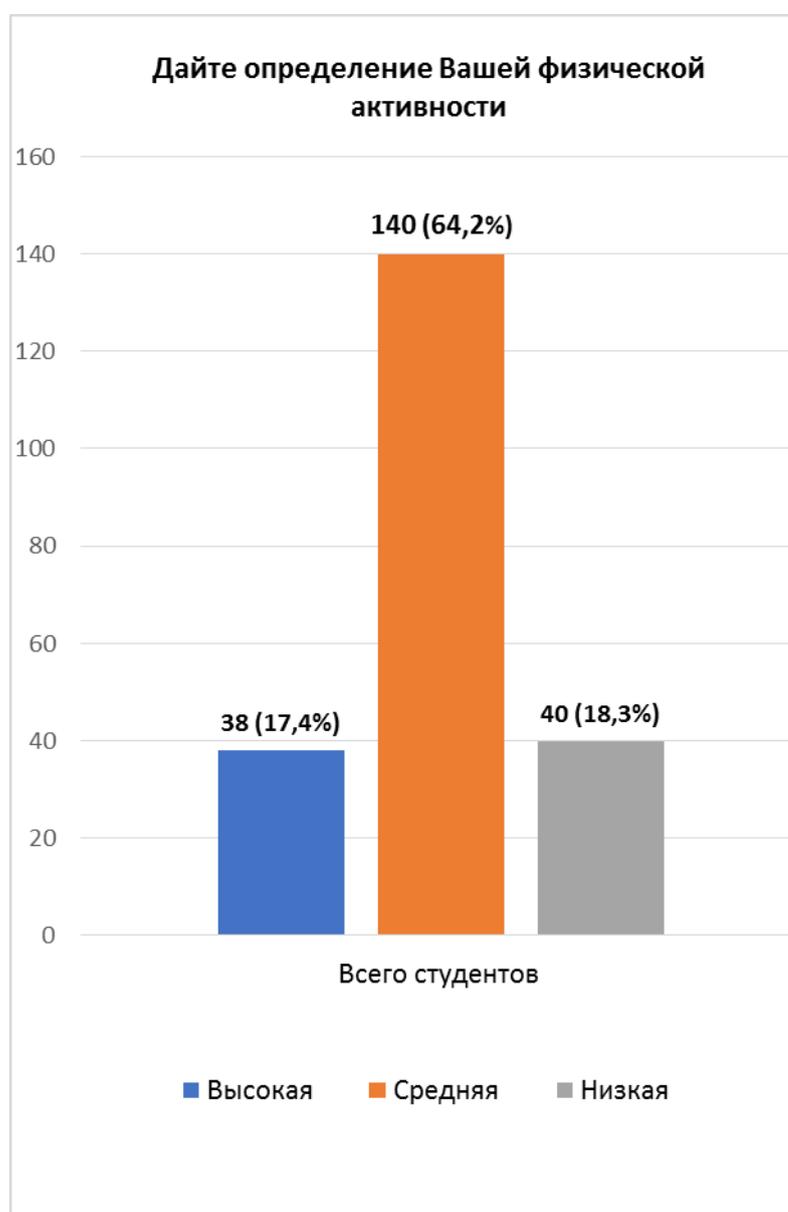


Рис. 11. Результаты анкетирования студентов первых курсов (физическая активность первокурсников)

Для дальнейшего понимания затронутой тематики, студентам был задан последующий вопрос: *«Сколько раз (в неделю) Вы занимаетесь спортом?»*, где были получены следующие варианты ответов (см. табл. № 5): *«1-2 раза»* – 88 (40,4%) студентов (из них – 42 дев. – 46 юн.), *«3-4 раза»* – 48 (22%) студентов (из них – 16 дев. – 32 юн.), *«5-6 раза»* – 2 (1%) студентов

(из них – 2 дев. – 0 юн.), «каждый день» – 4 (1,8%) студентов (из них – 0 дев. – 4 юн.), «не занимаюсь» – 76 (34,9%) студентов (из них – 36 дев. – 40 юн.) (см. рис. № 12).

Студенты, особенно на начальном этапе обучения в образовательных учреждениях, является легкоуязвимым для приобретения различных дисфункций организма, так как сталкиваются с различными проблемами в учебе, адаптации. Двигательная нагрузка уменьшается и, как следствие, наступает ряд проблем со здоровьем. Ограничение двигательной активности снижает у студентов не только физическую, но и умственную работоспособность, так как происходит сокращение импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Как следствие, у молодых людей возникает повышенная, нервно-психическая усталость, утомление, нарушение деятельности сердечнососудистой, дыхательной и других систем, а это приводит к снижению защитных функций организма и возникновению «новых заболеваний». Борьба с этими проблемами кроется в одном решении – занятии физической культурой, которая является неотъемлемой частью обучения в образовательных учреждениях. Но, к сожалению, не вся студенческая молодежь понимает пользу этих занятий.

Необходимость повышения двигательной и социальной активности студентов, неоднозначность их отношений к физкультурно-спортивной деятельности, условий обеспечения занятий физическими упражнениями непременно должны найти отражение в работе со студентами. Исходя из опыта, можно предложить следующие основные направления деятельности студентов: обогащение имеющихся знаний, опыта физкультурно-спортивной деятельности на основе развития инициативы и самостоятельности студентов в коллективных делах. Постепенное овладение физическими упражнениями и методами организации физкультурно-спортивных занятий, сопровождаемых положительными переживаниями достигнутых успехов (О.А. Тарасова).

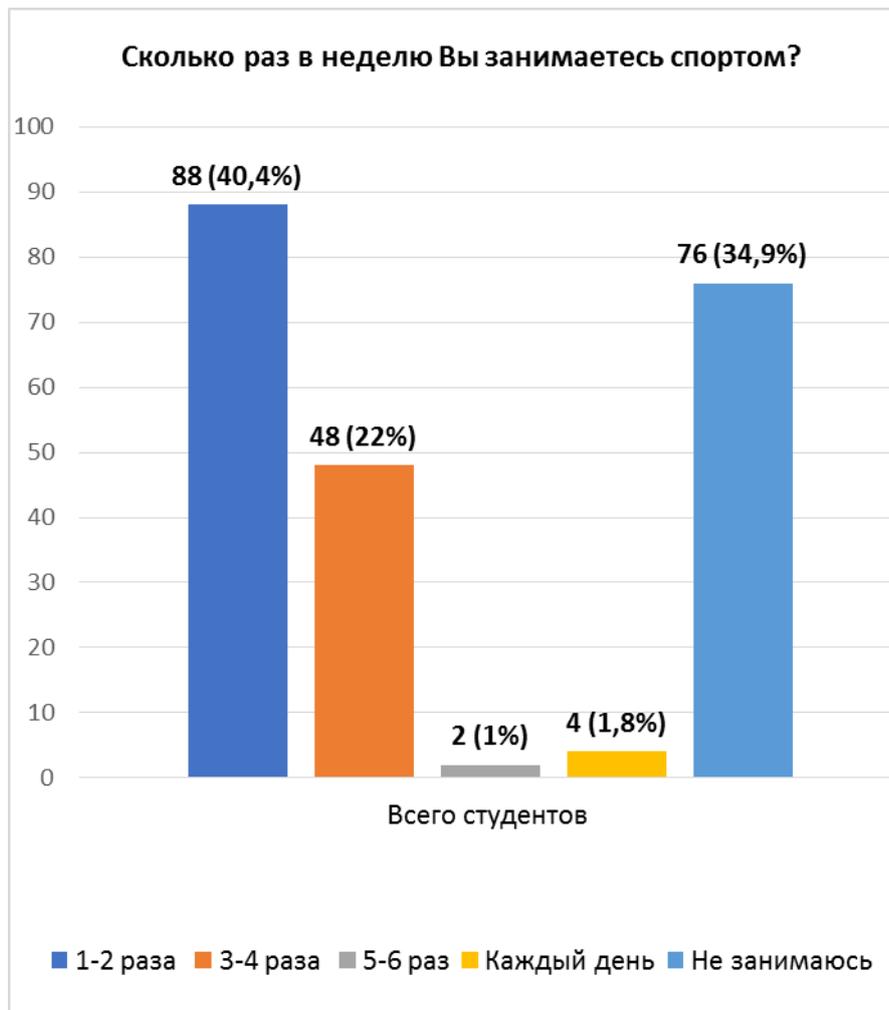


Рис. 12. Результаты анкетирования студентов первых курсов (количество физкультурно-спортивных занятий в неделю)

В первые годы обучения студенты сталкиваются с рядом трудностей, которые связаны с большой учебной нагрузкой, проблемами в социальном и межличностном общении, а также с невысокой двигательной активностью. Одной из причин низкой двигательной активности студентов первых курсов вузов является отсутствие мотивационно-ценностных ориентиров, которые формируют потребность в повседневных физических упражнениях. В основе мотивационно-ценностных ориентиров лежат мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой, а также интересы студентов (В.В. Беяничева).

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, необходимость в сохранении и укреплении здоровья – вот мотивационные основы занятий физической культурой и спортом. Таким

образом, для повышения двигательной активности студенческой молодежи необходимо создать интерес к занятиям физической культуры и спортом, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

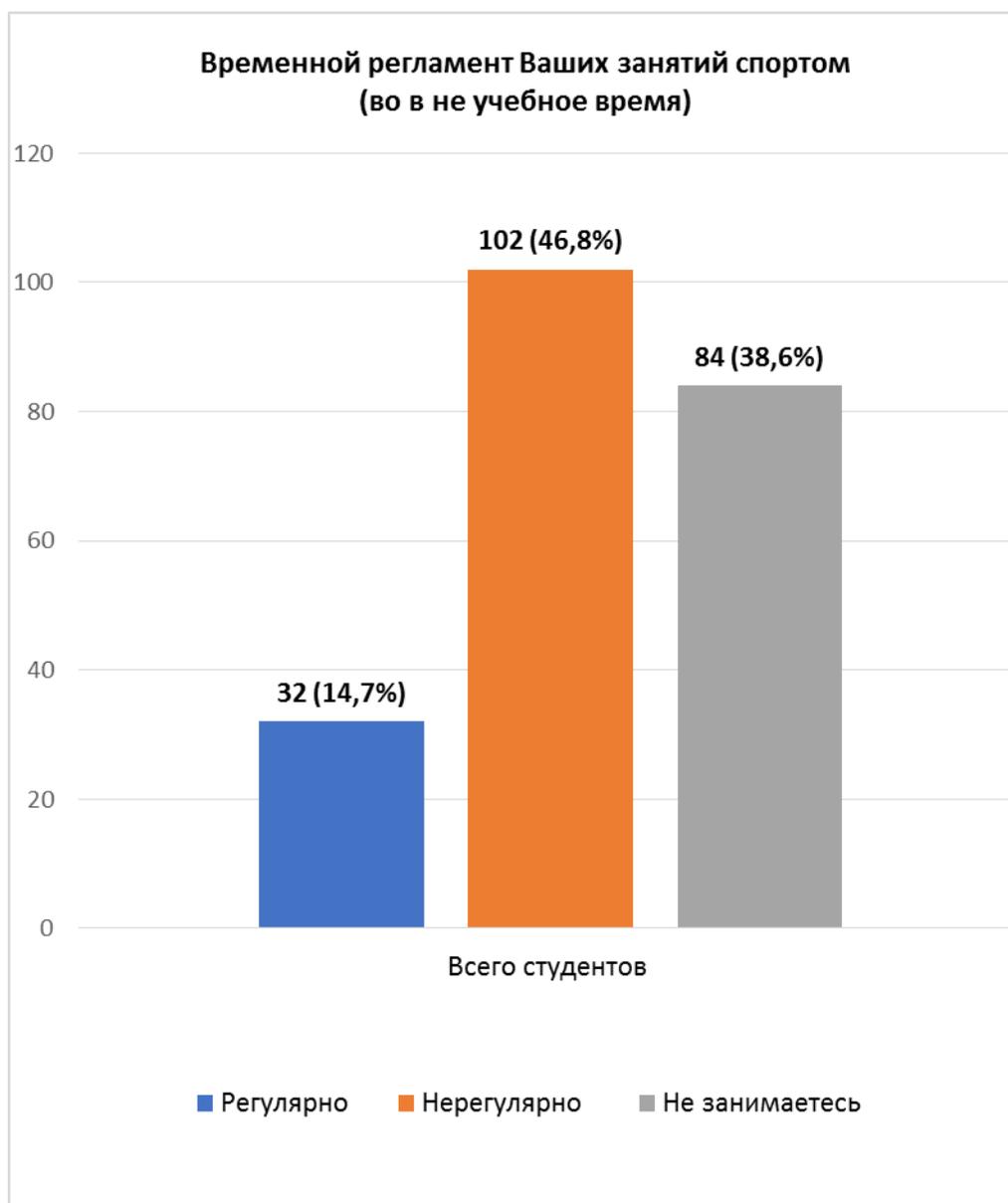


Рис. 13. Результаты анкетирования студентов первых курсов (временной регламент занятий спортом)

Создание условий в вузовском пространстве по формированию двигательной активности у студентов как современного и продуктивного направления в физическом воспитании будет способствовать корректному

формированию будущих профессионально-прикладных качеств у молодых людей. Только в единстве и взаимосвязи двигательной и умственной деятельности необходимо готовить современных специалистов в процессе обучения в вузе. Так, на вопрос «Временной регламент Ваших занятий спортом (во внеучебное время?)» (см. табл. № 5): – были получены варианты ответов: «Регулярно» – 32 (14,7%) студентов (из них – 12 дев. – 20 юн.), «Нерегулярно» – 102 (46,8%) студентов (из них – 48 дев. – 54 юн.), «Не занимаетесь» – 84 (38,6%) студентов (из них – 36 дев. – 48 юн.), (см. рис. № 13).

Следует отметить, что занятия физической культурой и спортом будут тем эффективнее, чем яснее учащаяся молодежь осознает цели физической культуры и личностную ценность таких занятий. Поэтому необходим поиск таких методов организации таких занятий, способов воздействия, которые наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности студенческой молодежи на активизацию двигательной активности.

Увеличение роли направленного пользования средствами физической культуры при обучении в вузе обосновано, а именно, тем, что режим работы студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочего положения времени – 10-12 часов. Физические упражнения (физическая активность) в этих критериях являются главным фактором противодействия пагубным последствиям гиподинамии, а также психологическому напряжению.

Следующий вопрос, стоящий в анкетах: – «Занимаетесь ли Вы в бассейне?» (см. табл. № 5): – были получены следующие варианты ответов: «Регулярно» – 6 (2,8%) студентов (из них – 4 дев. – 2 юн.), «Нерегулярно» – 34 (15,6%) студентов (из них – 22 дев. – 12 юн.), «Не посещаю» – 178 (81,7%) студентов (из них – 70 дев. – 108 юн.), (см. рис. № 14).

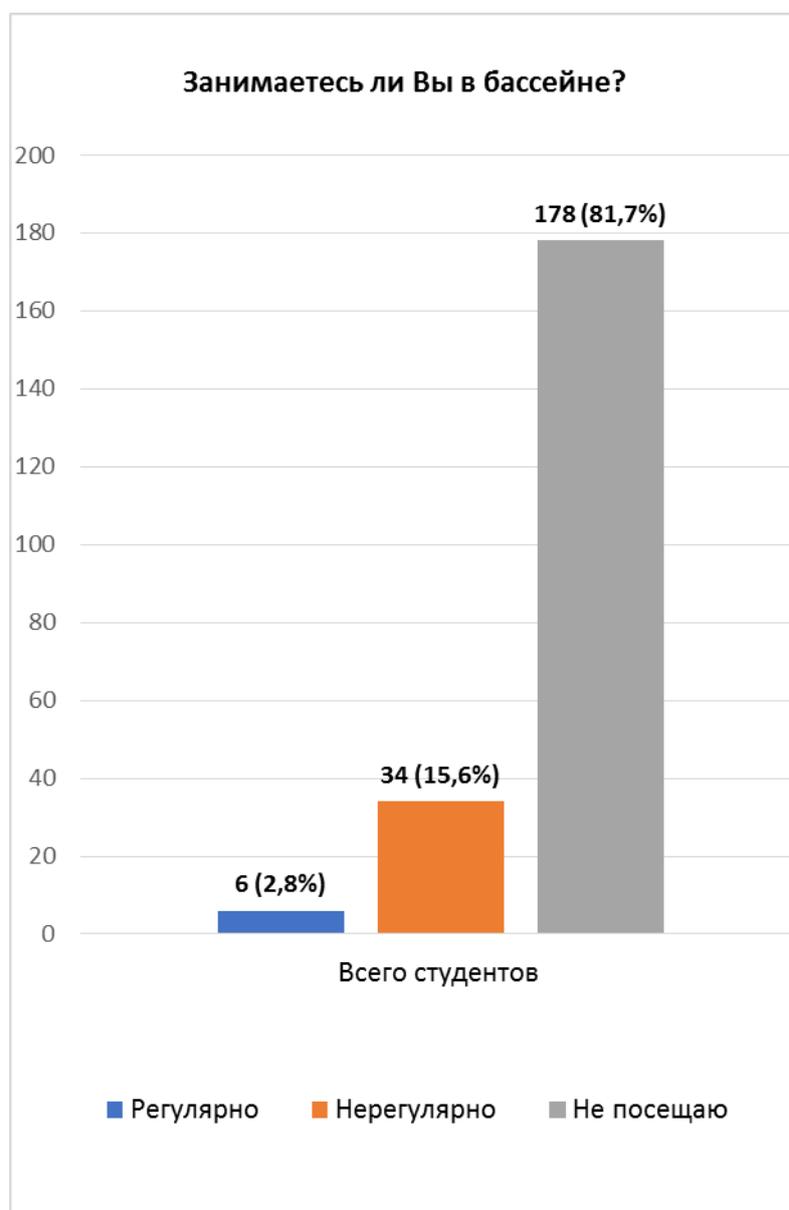


Рис. 14. Результаты анкетирования студентов первых курсов (посещаемость плавательного бассейна)

Практика проведенного анкетирования показала, что степень реального вовлечения студенчества в активные занятия спортом все еще остаются на достаточно низком уровне. Студенческая молодежь очень мало внимания уделяет конкретным факторам, воздействующим на ведение здорового образа жизни. Причина, препятствующая для активных занятий спортом – это недостаток самодисциплины и отсутствие ясности в способах достижения физической активности.

Как отмечают многие авторы в своих работах, что большое количество студентов первокурсников имеют неудовлетворительную физическую

подготовленность, отрицательное отношение к занятиям двигательной активностью. Также у них отсутствуют потребности к занятиям спортом, стремления и желания повысить физический статус, нет физкультурной грамотности (А.С. Батуев).

Характерной особенностью для нынешней студенческой молодежи является очень слабый базовый уровень, детерминирующую их физкультурно-спортивную активность.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы представлены для двух уровней образования – базового и профильного.

Согласно Федеральному базисному учебному плану, освоение учебного содержания базового уровня является обязательным для всех учащихся и включается в целостный общеобразовательный процесс.

Однако уровень образованности учащихся (школ) в области физической культуры остается низким и не позволяет грамотно и целенаправленно использовать средства физической культуры и спорта для решения личностных, жизненных и профессионально-ориентированных задач.

Чтобы сформировать положительное отношение у первокурсников к занятиям физической культурой в педагогическом вузе, необходимо создать следующие психолого-педагогические условия:

1. Достижение максимального соответствия между структурой физкультурно-спортивной деятельности в высшем учебном заведении и направленностью, содержательностью процесса профессионализации, который заключается в подготовке учащегося к будущей профессиональной деятельности. Необходимо выявить взаимосвязь физического воспитания с профессиональной ориентацией студента. Ориентировать на ценностное понимание занятий физическими упражнениями как одного из способов эффективного исполнения социальных и профессиональных обязанностей.

2. Для того чтобы удовлетворить потребности занимающихся физическими упражнениями требуется поощрение физической активности учащихся, в обычной жизни и свободное время; требуется поддержка практических мер с помощью социальных опросов, оценок и научных исследований (Л.Б. Андриющенко).

### *Заключение*

На основании полученных данных выявлены некоторые различия в отношении студентов (юношей) и студенток (девушек) к физической культуре и спорту. Это обусловлено, прежде всего, тем, что существуют различия между мотивацией у данного контингента, их отношением к занятиям и той ценностной ориентации, которая занимает физическая культура и спорт в их жизни.

Процесс адаптации будет происходить эффективно и успешно, если выделяются факторы, обуславливающие динамику формирования мотивов к занятиям физической культурой у студентов вуза, при этом физкультурно-спортивные мотивы приобретают для студента актуальный личностный смысл и находятся в тесной связи с учебно-профессиональными мотивами.

Для того чтобы, повысить базовый уровень необходимо применять активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

Полученные результаты анкетного опроса студентов первокурсников необходимо учитывать при планировании учебных занятий, с учетом дифференцирования работы со студентами разного пола, в том числе при определении видов двигательной активности в условиях высшей школы.

### **3.2. ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

Не секрет, что наиболее трудным периодом пребывания вчерашнего школьника в образовательном пространстве вуза является период адаптации, где он в наибольшей степени испытывает различные затруднения (препятствия), дискомфорт, как в межличностных взаимоотношениях, так и в социализации в целом. Умение адаптироваться к новым, непростым условиям образовательной среды для первокурсников имеет большое значение, так как именно в этот период происходит формирование социально-психологической общности студенческого коллектива, где основным критерием ориентации является поведенческая роль (самоконтроль, организованность, ответственность.) студента в системе образовательного учреждения.

Именно в этот период обучения роль физической культуры является наиболее важным и продуктивным средством решения проблемных вопросов адаптации у студентов.

Систематизация (организация, планирование, проведение) занятий по предмету физической культуре и спорту в полной мере способствует более быстрому формированию межличностных отношений внутри студенческого коллектива, а также социальной адаптации в новых для них условиях. Вопросы физического воспитания (двигательная активность) напрямую связаны с состоянием здоровья, душевным благополучием, академической успеваемостью студентов.

Интенсификация учебного процесса, увеличение объема знаний, предъявляет новые требования к здоровью. Актуальной проблемой физического воспитания студентов является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию организма, повышению его работоспособности, делали

бы его стойким и выносливым. Оптимизация педагогического процесса невозможна без учета индивидуальных особенностей занимающихся, без подбора адекватных тренировочных воздействий.

Исследования показывают, что высокий и разносторонний уровень физической подготовленности студентов, а также рациональная методика организации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи на начальном этапе обучения – важные факторы, обеспечивающие успешность ее адаптации в вузе.

В последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Основная из них – так называемая круговая тренировка. Организационно – методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе тренеров, преподавателей и учителей физической культуры, а также самих занимающихся.

Оптимизация педагогического процесса в адаптационный период первокурсников невозможна без применения организационно-методических форм физических упражнений, в коем контексте является круговая тренировка. Основная цель круговой тренировки – эффективное развитие двигательных качеств.

Целевая направленность комплексов круговой тренировки – организация выполнения различных физических (силовых) упражнений определенным способом, способствующая, укреплению здоровья, совершенствованию функциональных возможностей организма, развитию двигательных качеств, а также улучшению физического и психического состояния занимающихся в отличие от стандартных, общепринятых занятий при тех же одинаковых временных условиях.

Задача круговой тренировки – обеспечить высокую работоспособность организма, эффективно развить двигательные качества в условиях жесткого лимита времени при строгой регламентации выполняемых упражнений.

Круговая тренировка приучает студентов к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений, повышает активность, целеустремленность и дисциплину, помогает воспитывать устойчивый интерес к физической культуре.

Характерными чертами круговой тренировки, как самостоятельной организационно-методической формы построения занятия являются:

- последовательность выполнения упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;
- использование хорошо освоенных упражнений;
- периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- регламентация работы и отдыха на каждой «станции»;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Круговая тренировка позволяет воспитывать такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, и комплексные формы их проявления – силовую, скоростно-силовую выносливость и другие. Наряду с этим, круговая тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач. Прежде всего, она связана с формированием у студентов чувства ответственности за порученное дело, настойчивости в достижении цели, честности, добросовестного стремления к физическому совершенствованию. Круговая тренировка, введенная в занятия физической культуры, способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность занятий, делая их более эмоциональными и разнообразными, дает положительные результаты, способствует успешному развитию общей и специальной физической подготовки.

Цель данного исследования – изучение влияния круговой тренировки, введенной в учебный процесс, на мотивационный показатель, формирование здоровья, саморазвитие первокурсников в адаптационный период обучения в вузе.

Задачи, рассматриваемые в данной работе:

- определить благоприятные и неблагоприятные, проблемные стороны занятий физической культурой, влияющие на показатель устойчивой внутренней мотивации;
- установить полезность (целесообразность) занятий (методом круговой тренировки) физической культурой для студентов;
- выявить позитивные и негативные компоненты, воздействующие на сохранение и укрепление здоровья в адаптационном периоде у студенческой молодежи.

Результаты работы и их обсуждение. Для реализации выполнения целевых задач данного исследования, нашедших свое практическое применение на занятиях по физической культуре со студентами, был применен метод круговой тренировки (КТ). В роли респондентов выступили студенты-первокурсники (юноши) Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета (ННГАСУ), в количестве 122 человек, где средне-статистический возрастной показатель составил –  $\pm 17,9$  лет.

Проведенный анкетный опрос среди студентов первых курсов университета, занимающихся физической культурой, выявил наиболее интересные показатели анкетирования. Так на вопрос: «Ваш мотивационный показатель занятий физической культурой и спортом» – были получены следующие результаты, где в значительной степени ответу «Хорошую физическую форму» – было отдано наибольшее количество голосов – 78 чел., далее «Хорошее настроение» – 42 чел. и др. Основными причинами, мешающими заниматься физической культурой спортом, первокурсники

считают: «Лень» – 88 чел. и «Отсутствие интереса» – 52 чел. соответственно.

Модернизация учебно-тренировочных занятий требует внедрения все новых форм и методов для решения актуальных задач физического воспитания студентов.

Характерными особенностями занятий по предмету физической культуры является то, что многие студенты-первокурсники в силу различных причин, не имеют практических двигательных навыков, где такие компоненты, как: бег (фундаментальная основа), координация движений, гибкость, ловкость и т.д., являются для них наиболее сложными действиями в выполнении *поставленных задач* преподавателем.

Начальный этап обучения с первокурсниками по предмету физической культуры носит ознакомительный характер, в котором выявляются наиболее проблематичные, уязвимые стороны, к числу которых относятся – патологические отклонения по состоянию здоровья занимающихся. В данном аспекте можно отметить факт, констатация которого свидетельствует, что некоторые студенты-первокурсники имеют различные хронические заболевания, по каким-то причинам, вовремя не выявленные медицинскими учреждениями и комиссиями военкомата. Хотелось бы отметить, что именно на первичных занятиях по данной дисциплине определяется общее состояние здоровья занимающихся, их способность адаптироваться к физическим нагрузкам, что в дальнейшем, в значительной степени, может негативно отразиться на общем состоянии здоровья занимающихся. Статистика последних лет (страна Россия) свидетельствует, что именно на занятиях по предмету физическая культура среди детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, имеется случаи летального исхода после даже небольших физических нагрузок.

Сегодняшние первокурсники – это бывшие ученики общеобразовательных школ, у которых в большинстве своем, базовый уровень школьной программы по дисциплине физической культуре

находится на очень низком уровне или вовсе отсутствует. Вот с таким «фундаментальным багажом» теоретическими и практическими навыками первокурсники оказываются в стенах вуза, в совершенно новой для них обстановке, где занятия по поданной дисциплине, с их требованиями и методикой применения, являются для них несколько необычным видом занятий и вызывают определенные затруднения.

Эффективность применения метода (КТ), характерными особенностями, которого являются разнообразие и вариативность, несомненно, является одним из наиболее продуктивных методических приемов для развития и совершенствования двигательных способностей первокурсников с учетом ограниченного лимита времени занятий. Вот именно здесь и состоит главная задача преподавателя – суметь четко и лаконично рассказать цели и задачи данного практического занятия, на что в первую очередь стоит обратить особое внимание. Методические основы первых (адаптационных) занятиях состоят в умении распределения дозирования нагрузки и для дальнейшего продуктивного ее воздействия на всю систему организма в целом.

Структура и содержание учебных занятий (КТ) предусматривают комплексное применение вспомогательного оборудования, которое расположено в определенной последовательности и подразделяется на отдельные «станции». В ходе занятия, занимающиеся выполняют на каждой «станции» конкретное упражнение на развитие определенных групп мышц, где по завершению выполнения задания переходят на следующую «станцию» и т.д.

На первых ознакомительных занятиях не следует «форсировать» работу с большими весами, так как, это в дальнейшем может привести к травматизму и негативно отразиться на общем состоянии здоровья занимающихся. На начальном этапе занятий (КТ) необходимо ставить на тренажеры такие веса, чтобы занимающийся ощущал «комфортность», легкость в движениях, при этом исключить «натуживание» и чрезмерные

усилия. Особое внимание следует обратить на правильность выполнения движений на тренажерах, расположение туловища (осанка), рук, ног при заданном алгоритме движений, дыхание, а также суметь вовремя выявить ошибки и недочеты при выполнении упражнений.

Здесь хочется отметить один очень важный, наш взгляд, факт – это восприятие полученной информации студентами и реализация этой информации в практических действиях. Из практики проведенных учебных занятия со студентами, можно отметить, что примерно 30% студентов на занятиях по физической культуре и учебно-тренировочных занятий не могут воспроизвести задание преподавателя (тренера-преподавателя) в полном объеме. В своих научных исследованиях некоторые авторы отмечают, что точность движений у 8-11 летних детей развиты слабо, ошибки воспроизведения заданных параметров движений составляют 45-50% (А.В. Николаенко).

Положительным моментом является то, что при первых ознакомительных занятиях методом КТ, многие первокурсники проявляют большое желание, заинтересованность, старательность в правильности выполнения задания (упражнения), целеустремленность к поставленной цели. Неожиданным моментом, можно отметить, тот факт, когда студенты по завершению круговой тренировки, подходят к преподавателю и искренне благодарят за проведенное занятие, что не происходит на простых учебных занятиях и лишнее раз доказывает правильность выбранной тематики и методики.

### *Заключение*

Из результатов проведенного исследования студентов первых курсов, занимающихся на кафедре «ФКиС», можно с определенной уверенностью сказать, что активизация занятий и степень вовлеченности в эти занятия студенческой молодежи остается на невысоком уровне, где главными причинами, на наш взгляд, являются воспитание, самодисциплина, а также восприятие окружающей действительности в условиях высшей школы.

Практическое применение (использование) метода КТ на занятиях по физической культуре с первокурсниками выявило ряд положительных моментов:

- способствует лучше справиться с адаптацией, физическими и психическими нагрузками;
- дает возможность расширить знания в области физической культуры, принятию самостоятельных решений по формированию профессиональной здоровьесформирующей компетенции;
- способствует развитию двигательных качеств, высокой работоспособности организма и т.д.

Результаты наблюдений показали, что студенты-первокурсники, занимающиеся методом круговой тренировки на практических занятиях по предмету физической культуры, имеют более высокие результаты при сдачи силовых нормативов (контрольных испытаний), в отличие от студентов, где в учебных группах этот метод не применялся.

### **3.3. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

Концептуальная программа модернизации Российского образования предусматривает, в первую очередь, создание необходимых условий по поддержанию и укреплению состояния здоровья учащейся молодежи. Ориентация на ведение здорового образа жизни, заинтересованность в занятиях физической культурой (физическими упражнениями) и спортом, сознательное отношение к собственному, соматическому здоровью являются наиболее эффективными, социально-значимыми задачами государственной политики.

Многие исследования последних лет констатируют тот факт, что здоровье детей и молодежи является уязвимым социально-политическим и экономическим устройством общественного строя, в виду того, что степень физической подготовленности у данного контингента, (при отрицательной динамики здоровьесбережения), остается на низком уровне.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, становится рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы, особенно если они соответствуют мотивам и интересам занимающихся (О.О. Бриллиантова).

В условиях высшей школы занятия физической культурой и спортом необходимо рассматривать как многофакторный процесс, связанный с усвоением личностью социального опыта вузовской среды, включением ее в систему поведения, в духовный мир, потребности, интересы, психологию и жизнедеятельность студенчества.

Современные условия жизни определяют высокий уровень интеграции личности в основных сферах жизнедеятельности общества, что требует максимального развития всей совокупности человеческих сил и способностей: физических, эмоциональных, психических, интеллектуальных (В.А. Орлов, С.А. Гиляревский).

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки (Е.В. Морозова).

*Целью исследования* явилось проведение сравнительного анализа показателей анкетного опроса (анкетирования) среди студентов первых и третьих курсов дневной формы обучения, занимающихся на кафедре «ФКиС»

университета, для определения наиболее важных мотивационных показателей двигательной активности студенческой молодежи.

Для решения целевых *задач исследования*, были рассмотрены вопросы, в которых предусматривалось выявление наиболее значимых факторов, воздействующие на ведение здорового образа жизни студентов. Также в условие поставленных задач исследования входило:

- определить благоприятные и неблагоприятные, проблемные стороны, влияющие на показатель устойчивой внутренней мотивации;
- установить положительные и негативные факторы, как объективного, так и субъективного характера, которые могут оказывать воздействие на состояние соматического здоровья студентов, их жизненную и учебную деятельность.
- изучить динамику изменения двигательной активности среди студентов первых и третьих курсов.

Для реализации и проведения выдвинутых задач, к исследованию были приглашены студенты Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета (ННГАСУ) и Волжского государственного университета водного транспорта (ВГУВТ) занимающиеся на кафедре физической культуры и спорта.

Методология исследования заключалась в ответах на поставленные вопросы, содержащихся в анонимных анкетах, где в роли респондентов приняли участия студенты (юноши и девушки) первых и третьих курсов (разных специальностей) дневной формы обучения. Общее число участников анкетного опроса составило – 402 человек, из которых, в гендерном соотношении: 186 девушки, из них (1 курс – 96 дев. и 3 курс – 90 дев.) и 216 юношей, из них (1 курс – 122 юн. и 3 курс – 94 юн.). В этой связи, необходимо отметить важность возрастного показателя участников опроса, так как, он напрямую, влияет на результаты исследования.

Так студенты первого курса имеют средне-статистический возрастной показатель  $\pm 18,0$ , где (дев.  $\pm 17,7$ ; юн.  $\pm 17,9$ ), в тоже время, характерной

особенностью первокурсников является то, что они находятся в стадии адаптации, на который влияют многочисленные факторы. Проблемные факторы, с которыми приходится сталкиваться первокурсникам при обучении в вузе – это: малоподвижный образ жизни (большую часть времени они находятся в сидячем положении – за компьютером); межличностные отношения, как в быту, так и в учебной группе; постоянная нехватка времени (в том числе для личных нужд); нарушения режима питания и сна и т.п. Все вышеперечисленные критерии вызывают перенапряжение физической и психической сферы, что в итоге сказывается на здоровье студента, а также на его академической успеваемости.

В свою очередь, у студентов третьего курса средне-статистический возрастной показатель составляет  $\pm 19,9$ , где (дев.  $\pm 19,8$ ; юн.  $\pm 19,9$ ). Здесь хотелось бы отметить результаты наших предыдущих исследований, в которых было выявлено, что в период учебы показатель качества жизни (КЖ) у студентов от курса к курсу постоянно снижался, и в конечном итоге к третьему году обучения является причиной формирования синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у студентов.

#### Результаты исследования и их обсуждение

По результатам индивидуального опроса студентов первых и третьих курсов на вопрос «Показатель Вашей активности к занятиям спортом» (Положительный «Да»); Отрицательный «Нет») – были получены следующие ответы (см. табл. 6):

- всего студентов первого курса (218 человек) из них: (Положительный «Да» – 132 (60,6%)), (Отрицательный «Нет» – 86 (39,4%));
- всего студентов третьего курса (184 человека) из них: (Положительный «Да» – 106 (57,6%)), (Отрицательный «Нет» – 78 (42,4%).

На последующий вопрос анкетирования: «Посещаете ли Вы спортивные секции Университета?» студенты ответили следующим образом:

- студенты первого курса (218 человек) из них: (*Положительный «Да»* – 16 (7,3%), (*Отрицательный «Нет»* – 202 (92,7%);
- студенты третьего курса (184 человек) из них: (*Положительный «Да»* – 12 (6,5%), (*Отрицательный «Нет»* – 172 (93,5%).

Таблица 6

### *Спорт и физическая активность студенческой молодежи*

Вопросы	Студенты 1 курса всего (218)			Студенты 3 курса всего (184)		
	1 курс дев. (96)	1 курс юн. (122)	1 курс всего	3 курс дев. (90)	3 курс юн. (94)	3 курс всего
«Показатель Вашей активности к занятиям спортом» <i>Положительный «Да»:</i>	50	82	132	48	58	106
<i>Отрицательный «Нет»:</i>	46	40	86	42	36	78
«Количественный показатель занятий спортом» (в неделю)?»						
«1-2»:	42	46	88	24	22	46
«3-4»:	16	32	48	22	26	48
«5-6»:	2	0	2	2	2	4
«каждый день»:	0	4	4	2	6	8
«не занимаюсь»:	36	40	76	42	36	78
«Посещаете ли Вы спортивные секции Университета?»						
«Да»:	6	10	16	6	6	12
«Нет»:	90	112	202	84	88	172
«Ваш мотивационный показатель занятий спортом?»:						
«Для физического развития»:	60	78	138	64	64	128
«Хорошее настроение»:	34	42	76	26	44	70
«Проведение своего досуга»:	30	42	72	24	22	46
«Для общения и обмена информацией»:	16	32	48	6	18	24

Данные анкетного опроса свидетельствуют, что особых разительных отличий в активизации занятий физической культурой и спортом, в том числе во внеучебное время между студентами первых и третьих курсов не наблюдается. Что касается вопроса мотивации к занятиям спортом, то здесь на первое место (единогласно) у студентов первых и третьих курсов был поставлен ответ «Для физического развития», в тоже время, меньшинство

студентов считает ответ «*Для общения и обмена информацией*» наиболее незначительным.

Следующий анкетный вопрос, на который пришлось дать свою оценку студентам, имел следующий контекст: «Делаете ли Вы зарядку в утренние часы?» – были получены следующие ответы (см. табл. 7):

- всего студентов первого курса (109 человек) из них: (Положительный «Да» – 90 (41,3%), (Отрицательный «Нет» – 128 (58,7%);
- всего студентов третьего курса (184 человека) из них: (Положительный «Да» – 70 (38,1%), (Отрицательный «Нет» – 114 (61,9%).

Другой вопрос, на который пришлось ответить респондентам (студентам): «Посещаете ли Вы плавательный бассейн?» – были получены следующие ответы (см. табл. 7):

- всего студентов первого курса (218 человек) из них: (Положительный «Да» – 40 (18,3%), (Отрицательный «Нет» – 178 (81,7%);
- всего студентов третьего курса (184 человека) из них: (Положительный «Да» – 64 (34,8%), (Отрицательный «Нет» – 120 (65,2%).

Другой вопрос, заслуживающий внимания: «Проявление Вашей активности в занятиях спортом (во внеучебное время)?», были получены следующие результаты ответов:

- студенты первого курса (218 человек) из них: «Занимаюсь» – 134 (61,5%); «Не занимаюсь» – 84 (38,5%);
- студенты третьего курса (184 человека) из них: «Занимаюсь» – 118 (64,1%); «Не занимаюсь» – 66 (35,9%).

Полученные данные анкетного опроса студентов первых и третьих курсов университета свидетельствуют (констатируют, тот факт), что причины, обуславливающие снижение двигательной активности в занятиях физической культурой и спортом у студентов первых и третьих курсов практически одни и те же. Да и в процентном соотношении существенных расхождений не наблюдается. Вместе с тем, нельзя не отметить тот факт у некоторых студентов занятия спортом не вызывает «никакого интереса». Основными

субъективными причинами, препятствующие активизации занятий спортом (см. табл. 7.) – это, прежде всего: «лень» и «нет времени». В этой связи можно отметить, что современная студенческая молодежь, в большинстве своем, не готова к современным реалиям самостоятельной жизнедеятельности.

Таблица 7

**Спорт и физическая активность во внеучебное время (причины)**

Вопросы	Студенты 1 курса всего (218)			Студенты 3 курса всего (184)		
	1 курс дев. (48)	1 курс юн. (61)	1 курс всего	3 курс дев. (45)	3 курс юн. (47)	3 курс всего
«Делаете ли Вы зарядку в утренние часы?»:						
«Да»:	52	38	90	20	50	70
«Нет»:	44	84	128	70	44	114
«Посещаете ли Вы плавательный бассейн?»						
«Посещаю»:	26	14	40	36	28	64
«Не посещаю»:	70	108	178	54	66	120
«Проявление Вашей активности в занятиях спортом (во внеучебное время)						
«Занимаюсь»:	60	74	134	48	70	118
«Не занимаетесь»:	36	48	84	42	24	66
«Субъективные причины, препятствующие заниматься спортом?»:						
«Лень»:	62	88	150	60	60	120
«Отсутствие интереса»:	52	50	102	28	34	62
«Не считаю это необходимым»:	2	6	8	2	4	6
«Нет времени»:	48	58	106	44	40	84

В результате исследования были выявлены причины (факторы), влияющие на мотивационный показатель занятий физической культурой и спортом у студентов вуза. Главной причиной, тормозящей улучшение двигательной активности (занятия спортом) у студенческой молодежи – это слабый базовый показатель физического развития, недостаток самодисциплины, низкая ориентация на здоровый образ жизни.

Показатели таблицы (см. табл. 6,7) отражают действительную реальность, которая свидетельствует, что сложившаяся в образовательной

среде система, направленная на улучшение двигательной активности (занятия спортом) нуждается в современных методиках, технологиях и социально-значимых ориентирах.

Анализ результатов анкетного опроса показал, что основные функции привлечения студентов к ежедневным занятиям физической культурой и спортом достаточно однородны и развиты слабо. Студенты всех курсов практически не интересуются и не участвуют в спортивной жизни университета (в спортивных событиях, жизни). В большинстве случаев их ориентации направлены на настоящее время – на решения бытовых вопросов и сиюминутных проблем, решение которых занимает много времени.

Вместе с тем, нельзя не сознавать, что студентам в современных условиях необходимо внести коррективы и поправки в организации преодоления различных трудностей, как объективного, так и субъективного характеров, с постановкой на прочную фундаментальную научную основу. Основным фактором влияния на внешнюю мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у студентов должны являться педагогические средства: содержание, принципы, методы обучения и воспитания, формы организации, способы и стили обучения и др.

## Список использованной литературы

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» /Н.П. Абаскалова. – Монография. – Новосибирск: Изд-во. НГПУ. –2001. – 316 с.
2. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов. /Г.С. Абрамова. 4-е изд. – М.: Академический проспект. – 2003. – 704 с.
3. Агаджанян, Н.А. Резервы нашего организма /Н.А. Агаджанян. – М.: 1990. – 240 с.
4. Адакин, Е.Е. Роль вуза и органов управления образованием в г. Белово Кемеровской области в реализации программы «Здоровый образ жизни» /Е.Е. Адакин и др. – Валеология. – 2004. № 4. – С. 104-107.
5. Агеевец, В.У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации /В.У. Агеевец, Т.В. Састамойнен. – Теория и практика физической культуры. – 2004 – №5. – С. 47-50.
6. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования /Р.И. Айзман. – Новосибирск. – 1996. – 26 с.
7. Аксенов, В.А. Гиподинамия как фактор риска и роль физической активности в кардиологической реабилитации и в вторичной профилактике ишемической болезни сердца /В.А. Аксенов, А.Н. Тиньков, Н.И. Московцева. – Профилактическая медицина. – 2010. – №2. – С. 40–46.
8. Андреев, А. Знания или компетенции? /А. Андреев. – Высшее образование в России. – 2005. – №2. – С. 3-11
9. Алькова, С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов /С.Ю. Алькова. – Теория и практика физической культуры. – 2003. – №4. – С. 10-13.

10. Андриющенко, Л.Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов /Л.Б. Андриющенко, И.В. Лосева, И.В. Орлан. – Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 44-49.
11. Апанасенко, Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика /Г.Л. Апанасенко. – Теоретические вопросы валеологии. – 2006. – №1. – С. 5.
12. Артемьева, Л.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы /Л.О. Артемьева. – Пенза: АНОО Приволжский Дом знаний. – 2009. – 4-6 с.
13. Афанасенко, Е.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы / Е.А. Афанасенко. – Москва. – 2006. – 25 с.
14. Ахмедова, Т.И. Организация учебной деятельности студентов /Т.И. Ахмедова, Е.Э. Грибанская, В.Н. Еремин. – Учебно-методическое пособие. – Москва: Российская академия правосудия. – 2017. – 312 с.
15. Бабина, В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи /В.С. Бабина. – Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 572-575.
16. Базанов, А.Н. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом /А.Н. Базанов. – Фундаментальные и прикладные научные исследования: сборник статей II-ой Междунар. науч.-практ. конф. Научно-исследовательский центр: «АнтроВита». – 2018. – С. 24-33.
17. Бакшаева, Н.А. Психология мотивации студентов: учебное пособие /Н.А. Бакшаева, А.А. Вербицкий. – М.: Логос. – 2006. –184 с.
18. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Учеб. пособие. – Изд. 2-е, перераб. – М.: Альфа-М:ИНФРА – М.: – 2009. – 336 с.
19. Батуев, А.С. О соотношении биологического и социального в природе человека /А.С. Батуев. – Вопросы психологии. – 1994. – №1. – С.81-92.

20. Беяничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов /В.В. Беяничева. – Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука». – 2009. – № 2. – С. 6.
21. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе /И.Г. Бердников. – М.: Высш. шк. – 1991. – 240 с.
22. Березовский, А.П. Интернациональное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом /А.П. Березовский. – диссерт. Канд. пед. наук. – Ленинград. – 1991. – 199 с.
23. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении /В.В. Бойко. – СПб.: – 1999. – 434 с.
24. Бондаревский, Е. Движение – это жизнь /Е. Бондаревский, М.Ф. Гриненко. – Спорт. жизнь России. – 1983. – №4. – С. 24-25.
25. Бриллиантова, О.О. Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по физической культуре для студентов вузов в различные сезоны года /О.О. Бриллиантова.– автореф. дис. канд. пед. наук: – Краснодар. – 2009. – 24 с.
26. Быков, Е.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем /Е.В. Быков и др. – Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 51-54.
27. Булич, Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов /Е.В. Булич. – СГУ. – 2007. – 320 с.
28. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. д-ра пед. наук в форме науч. доклада. – М.: [б.и.]. – 1990. – 84 с.
29. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики. – 2007. – 205 с.

30. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогической специальности /М.Я. Виленский, Р.С. Савин. – М.: Высшая школа. – 2009. – С. 33-36.

31. Гавердовский, Ю.К. Программированное обучение при физической подготовке по круговому методу тренировки /Ю.К. Гавердовский, В.Н. Лисицкий. – Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. – 14-16.

32. Гавришова, Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач /Е.В. Гавришова. – Автореф. дисерт. канд. пед. наук. – СПб. – 2012. – 24 с.

33. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия». – 2012. – 288 с.

34. Гошек В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности /В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. – Психология и современный спорт. М.: Физкультура и спорт. – 1973. – С. 100-121.

35. Дедовская, Н.М. Двигательная активность человека и гипокинезия /Н.М. Дедовская. – Новосибирск. – 1972. – С. 22-29.

36. Дзюбалов, А.В. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности /А.В. Дзюбалов. – Автореф. канд. дис. – М.: – 1991. – 21 с.

37. Дорофеев, А. Профессиональная компетентность как показатель качества образования /А. Дорофеев. – Высшее образование в России. – 2005. – № 4. – С. 30-33.

38. Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов. – Учебное пособие. – М.: Феникс. – 2008. – 700 с.

39. Жеребцова, И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом /И.В. Жеребцова, Т.А. Кошурина. – Физическая

культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – № 1. – 2018. – С. 76-81.

40. Зациорский, В.М Двигательная активность как фактор анти риска ишемической болезни сердца /В.М. Зациорский. – Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 9. – С. 44-53.

41. Ибрагимова, О.А. Использование круговой тренировки на занятиях по физической культуре /О.А. Ибрагимова, П.Ю. Малаалиева, А.Ж. Вараева. – Методические рекомендации. – ДГУНХ. – Махачкала. – 2018. – 27 с.

42. Ивахненко, Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах /Г.А. Ивахненко. – Вестник института социологии. – №1. – 2013. – С. 101-102.

43. Извольская, А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе /А.А. Извольская. – Молодой ученый. – 2010. – № 6. – С. 327-329.

44. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы /Е.П. Ильин. – СПб.: Питер. – 2008. – 286 с.

45. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Е.П. Ильин. – учебник. Санкт-Петербург. – РГПУ им. А.И. Герцена. – 2000. – 486 с.

46. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания /Е.П. Ильин. – М.: Просвещение. – 2007. – С. 42-43.

47. Ильинич, В.И. Физическая культура студента /В.И. Ильинич. – М.: Гардарики. – 1999. – 448 с.

48. Ильиных, Д.В. Использование метода «Круговая тренировка» на методико-практических занятиях в вузе /Д.В. Ильиных, Е.В. Устюгова, О.И. Головин. – Методические рекомендации. – ПГСХА. – Пермь. – 2012. – 35 с.

49. Илюхин, А.А. Новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни студентов /А.А. Илюхин. – Слободжанский науково-спортивный вестник. – 2010. –№ 1. – С. 7-8.

50. Ионов, А.А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов /А.А. Ионов. – Психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – №. 8. – 345 с.

51. Калинин, М.И. Питание. Здоровье. Двигательная активность /М.И. Калинин. – Киев. – 1990. – 175 с.

52. Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека /Ю.П. Кобяков. – Теор. и практ. физ.культ. – 2003. – №11. – С. 20-23.

53. Козлов, Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе /Д.В. Козлов. – Автореф. дис. к. пед. н.: – Красноярск. – 2009. – 25 с.

54. Колмогорова, Л.А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения /Л.А. Колмогорова – Мир науки, культуры, образования. – 2008. – № 4. – С. 100-103.

55. Конигов, В.И. Проведение национальных подвижных игр в многонациональных школах /В.И. Конигов, В.С. Жуков, В.И. Байдак. – Учеб.-метод. пособие. – УлГПУ им. И.Н. Ульянова. – 2008. – 42 с.

56. Красникова, О.С. Содержание и организация педагогической практики бакалавров физической культуры по направлению подготовки /О.С. Красникова, Л.Г. Пащенко, Ю.В. Коричко и др. – Учебное пособие. – Изд-во Нижневарт. гос. ун-т. – 2014. – 190 с.

57. Круцевич, Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе /Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко. – Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – Междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, –2009. – Ч. 2. – С. 150153.

58. Кудрявцев, В.Д. Физическое совершенствование студенческой молодежи /В.Д. Кудрявцев, А.П. Анищенко. – Учебное пособие. – М.: МГМСУ. – 2016. – 61 с.

59. Кудрявцев, В.Д. Влияние физической культуры и спорта на воспитание социально-активной личности /В.Д. Кудрявцев, А.П. Анищенко. – Методические рекомендации. – М.: МГМСУ. – 2017. – 40 с.
60. Куркина, И.Б. Здоровье – стиль жизни: современные оздоровительные технологии /И.Б. Куркина. – М.: НИИШТ. – 2010. – 176 с.
61. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье: монография /Ю.П. Лисицын. – М.: Советская Россия. – 1986. – 192 с.
62. Лубышева, Л.И. Введение в социологию физической культуры и спорта /Л.И. Лубышева. – Курс лекций. – М.: РГАФК. – 1998. – 121 с.
63. Лубышева, Л.И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта /Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова – Теор. и практ. физ.культ. – М.: – 2004. – №2. – С. 2-6.
64. Максимова, Е.Н. Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека /Е.Н. Максимова, А.Е. Алексеенков. – Наука-2020. – 2019. – № 4/29. – С. 73-76.
65. Макклелланд, Д. Мотивация человека /Д. Макклелланд – СПб.: Питер. – 2007. – 345 с.
66. Манжелей, И.В. Педагогика физического воспитания /И. В. Манжелей. – Учебное пособие для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство «Юрайт». – 2020. – 182 с.
67. Марчук, С.А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи /С.А. Марчук. – Теор. и практ. физ.культ. – 2014, №4 – С. 13-15.
68. Могендович, М.Р. Физиологические основы лечебной физической культуры /М.Р. Могендович, И.Б. Темкин. – М-во здравоохранения Удм. АССР. – Ижевск. – Удмуртия. – 1975. – 199 с.
69. Могендович, М.Р. Физиологические основы лечебной физической культуры /М.Р. Могендович, И.Б. Темкин. – М-во здравоохранения Удм. АССР. – Ижевск. – Удмуртия. – 1975. – 199 с.
70. Моргунов, Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической

культуры /Ю.А. Моргунов, А.В. Федоров, С.А. Петров. Моск. гос. машиностр. университет. – М.: [б.и.]. – 2009. – 32 с.

71. Морозова, Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности /Е.В. Морозова. – Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10. – С. 161.

72. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе /Р.С. Наговицын. – Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8. – С. 293-298.

73. Нагорная, С.А. О мотивах, побуждающих детей 10-11 лет заниматься гимнастикой /С.А. Нагорная. Тез. докл. 6-20 Всесоюз. совещания по психологии физической культуры и спорта. Тбилиси. –1967. – С. 38-40.

74. Николаев, А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности /А.Н. Николаев. – СПб.: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – 2003. – 55 с.

75. Николаев, А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека /А.А. Николаев. – Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК. – 2009. – 93 с.

76. Николаев, Ю.М. Интегративная сущность физической культуры – отражение понимания человека как целостности /Ю.М. Николаев. – Актуальные проблемы теории и практики физической культуры. – СПб.: – 2012. – С. 76-84.

77. Николаев, Ю.М. Физическая культура: человеческое измерение сущность /Ю.М. Николаев. – Теор. и практ. физ. культ. – 2009. – № 2 – С. 24-31.

78. Николайшвили, И.А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовки волейболистов /И.А. Николайшвили. – Автореф. дис. канд. пед. – М.: – 2007. – 136 с.

79. Немов, Р.С. Общие основы психологии /Р.С. Немов. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС». – 2007. – 688 с.

80. Неймарк, М.С. О вопросах осознаваемых и неосознаваемых мотивов в поведении, характеризующих направленность личности подростка /М.С. Неймарк. – Вопросы психологии. – 1968. – № 5. – С. 56-62.

81. Моргунов, Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры /Ю.А. Моргунов, А.В. Федоров, С.А. Петров. Моск. гос. машиностр. университет. – М.: [б.и.]. – 2009. – 32 с.

82. Орлов, В.А. Проблемы изучения качества жизни в современной медицине /В.А. Орлов, С.А. Гиляревский. – М.: Союзмединформ. – 1992. – 65 с.

83. Орлов, Г.В. Современное состояние актуальных направлений использования физической культуры и спорта как фактора укрепления здоровья студентами /Г.В. Орлов. – Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2015. – № 3 (5). – С. 340-344.

84. Осипов, А.Ю. Педагогические технологии совершенствования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» /А.Ю. Осипов. – Красноярск.: Версо. – 2011. – 204 с.

85. Палайма, Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности /Ю.Ю. Палайма. – Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 8. – С. 33-37.

86. Панова, Е.О. Моделирование процесса приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта в процессе физического воспитания /Е.О. Панова, Л.Д. Назаренко. – Теория и практика физической культуры. – № 10. – 2007. – С. 77-78.

87. Перова, Г.М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студенток подготовительной группы педагогического вуза /Г.М. Перова. – автореф. дис. канд. пед. наук. – ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – Тула. – 2004. – 22 с.

88. Питкин, В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой /В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная. – Проблемы современного образования. 2019. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/>

povyshenie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoykulturoy (дата обращения: 14.05.2024).

89. Пятков, В.В. Формирование мотивационно - ценностного отношения студентов к физической культуре /В.В. Пятков. – Сургут, – 1999. – 184 с.

90. Распопова, Е.А. Сравнительная характеристика доминирующих мотивов, побуждающих студентов различных вузов к занятиям физической культурой /Е.А. Распопова. – Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Том 13 № 1, – С. 125-132.

91. Розенфельд, Л.Г. Новые подходы к координации профилактических осмотров студентов /Л.Г. Розенфельд, И.П. Круглякова, Л.И. Ваганова. – Здоровье и образование в XXI веке: матер. IV Междунар. науч.-практ. конф. – М.: – 2003. – С. 533-535.

92. Романцов, А.В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике /А.В. Романцов. – Воронеж. – 2006. – 142 с.

93. Саноян, Г.Г. Изменение работоспособности у студентов в зависимости от количества занятий в неделю /Г.Г. Саноян. – Теория и практика физ. культуры. – 1970. – №9. – С. 49-50.

94. Сланевская, Н.М. Мозг, мышление и общество /Н.М. Сланевская. – Санкт-Петербург: Центр междисциплинарной нейронауки. – 2012. – 321 с.

95. Стародубцев, М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов /М.П. Стародубцев, Т.А. Иваненко Т.А. – Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 11 (141). – 2016. – С. 208-211.

96. Стамова, Л.Г. Влияние повышенной двигательной активности на адаптацию к обучению и здоровье студентов /Л.Г. Стамова, Ю.М. Сикачева. – Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 3. – С. 15-17.

97. Страхова, И.Б. Валеологическое образование как фактор восстановления здоровья студентов /И.Б. Страхова. – Интерэкспо ГеоСибирь. – 2014. – №2. – С. 20-21.

98. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями /И.С. Сырвачева. – Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. ДВГУ. Владивосток. – 2003. – С. 108-111.

99. Тарасова, О.А. Совершенствование мотивации студентов к поддержанию двигательной и социальной активности через физкультурно-спортивную деятельность /О.А. Тарасова. – Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – №112. – 2009. – 256 с.

100. Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений 5-11 классы. М.: Изд. «Просвещение». – 2007. – С. 3-5.

101. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности /Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.

102. Шиховцова, Л.Г. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов Самарского государственного экономического университета /Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев. – Наука XXI века: актуальные направления развития: Материалы междунар. заоч. науч.-практ. конфер.: Самара. – 2015, – С. 970-973.

103. Хвыля-Олинтер, Н.А. Демографическое состояние современной России /Н.А. Хвыля-Олинтер. – Социум и власть. – 2015. – №4. – С. 11.

104. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи /ВВ. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова. – Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз». – 2000. – 250 с.

105. Ципин, Л.Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни. /Л.Л. Ципин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2002. – 164 с.

106. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры /Б.П. Яковлев Г.Д. Бабушкин. – Учебное пособие. – М.: «Спорт». – 2016. – 300 с

107. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие /ВВ. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова. – М.: Изд-во МГСУ «Союз». – 2000. – 250 с.

108. Чунин, В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно – круговой форме /В.В. Чунин. – Теория и практика Физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 24-26.

109. Шиховцова, Л.Г., Николаев П.П. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов /Л.Г. Шиховцова, Р.П. Николаев. – СГЭУ: материалы межд. заоч. науч.-практ. конф. – 2015. – С. 970-973.

110. Ципин, Л.Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни /Л.Л. Ципин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2002. – 164 с.

111. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры /Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – Учебное пособие – М.: «Спорт». – 2016. – 300 с.

## Содержание

<b>№</b> п/п	<b>Введение</b>	<b>3</b>
<b>31.</b>	<b>Глава 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОНЯТИЯ МОТИВАЦИИ</b>	<b>7</b>
	<b>1.1. МОТИВАЦИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД</b>	<b>12</b>
<b>2.</b>	<b>Глава 2 АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА</b>	<b>25</b>
	<b>2.1. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ПЕРВОКУРСНИКОВ</b>	<b>32</b>
<b>3.</b>	<b>Глава 3. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>	<b>45</b>
	<b>3.1. ИНДУКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛОВИЙ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ</b>	<b>53</b>
	<b>3.2. ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД</b>	<b>67</b>
	<b>3.3. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ</b>	<b>74</b>
	<b>Список использованной литературы</b>	<b>82</b>

