

ВЫВОДЫ

Цифровизация спортивной отрасли направлена на автоматизацию действий, на получение объективной информации об игроках и их эффективности, способности анализировать кинематические параметры движений, она становится неотъемлемой частью спортивной подготовки. Новые цифровые знания будут расширяться и в большем объеме включаться в повышение квалификации тренеров и специалистов по ФК. В завершении обучения тренеры отметили, что в повышении квалификации предпочитают сочетание традиционных и дистанционных технологий обучения – 73,9%, традиционную форму обучения (только очно) – 17,4%, дистанционную форму выбрали 8,7% тренеров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрищенко, Л.Б. Разработка дополнительной профессиональной программы обучения тренеров / Л.Б. Андрищенко, Т.Н. Шутова, Т.П. Высоцкая // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2019. № 7 (173). С. 6–9.
2. Адаптация современных коммуникационных технологий как элемент цифровизации в сфере спорта на примере студенческой футбольной команды / И.О. Епифанов, П.Е. Шувалов, К. Зунг Нгуен, В.Г. Юрченко, А.О. Гаврилина // *Ученые записки университете им. П. Ф. Лесгафта*. – 2020. – № 4 (182). – С. 159–164.
3. Компания по анализу производительности в спорте «Hudl» (2006). – URL: https://www.hudl.com/en_gb/ (дата обращения 01.04.2020 г.).
4. Татарова, С.Ю. Морфогенез физического здоровья и социализации студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, В.Б. Татаров // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2019. – № 11 (177). – С. 417–421.
5. Шутова, Т.Н. Информатизация и цифровизация образовательного процесса по физической культуре / Т.Н. Шутова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2020. – № 3 (181). – С. 501–505.

REFERENCES

1. Andryushchenko, L.B., Shutova T.N. and Vysotskaya T.P. (2019), "Development of an additional professional training program for trainers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (173), pp. 6–9.
2. Epifanov, I.O., Shuvalov P.E., Zung Nguyen K., Yurchenko V.G. and Gavrilina A.O. (2020), "Adaptation of modern communication technologies as an element of digitalization in the field of sports on the example of a student football team", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 4 (182), pp. 159–164.
3. The company for performance analysis in sports "Hudl" (2006), available at: https://www.hudl.com/en_gb/(accessed 01.04.2020).
4. Tatarova, S.Yu., Safonov A.N. and Tatarov V.B. (2019), "Morphogenesis of physical health and socialization of student youth", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 417–421.
5. Shutova, T.N. (2020), "Informatization and digitalization of the educational process in physical culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (181), pp. 501–505.

Контактная информация: tany-156@rambler.ru.

Статья поступила в редакцию 15.10.2020

УДК 796.011.1

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК ВЕДУЩЕМУ КОМПОНЕНТУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Алексей Григорьевич Щуров, доктор педагогических наук, профессор, Елена Анатольевна Гаврилова, доктор медицинских наук, профессор, Олег Анатольевич Чурганов,

доктор педагогических наук, профессор, Александр Сергеевич Могельницкий, кандидат медицинских наук, доцент, Борис Игоревич Херодинов, кандидат медицинских наук, доцент, Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье анализируются результаты исследования мотивов к физической активности школьников. Рассматриваются мотивационные категории ведения здорового образа жизни. Цель исследования – изучить мотивы, по которым подростки занимаются физическими упражнениями в свое свободное время, и определить, какие категории мотивации являются лидирующими в разных возрастных группах (11, 13 и 15 лет). Согласно полученным данным, ведущими являются категории «мотивация самосохранения» и «мотивация достижения максимальной комфортности». Мотивы, относящиеся к категориям «мотивация возможности маневрировать» и «мотивация возможности самосовершенствования», заметно уступают первым двум. Школьники должны понимать, что физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни формируют волевые качества личности, способность к самовоспитанию, самоконтролю и желанию побеждать, осознанно принимать решения и делать свой выбор.

Ключевые слова: мотивация, мотивационные категории, физическая активность школьников.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p461-466

FORMATION OF MOTIVATION OF SCHOOLCHILDREN TO PHYSICAL ACTIVITY AS A LEADING COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Aleksey Grigoryevich Shchurov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Elena Anatolyevna Gavrilova, the doctor of medical sciences, professor, Oleg Anatolyevich Churganov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Alexander Sergeevich Mogelnitskii, the candidate of medical sciences, senior lecturer, Boris Igorevich Kherodinov, candidate of medical sciences, senior lecturer, North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov, St. Petersburg

Abstract

The article analyzes the results of studying the motives for physical activity of schoolchildren. Motivational categories of healthy lifestyle are considered. The aim of the study was to study the motives for which adolescents are engaged in physical exercises in their free time and to determine which categories of motivation are leading in different age groups (11, 13 and 15 years old). According to the obtained data, the leading categories are "self-preservation motivation" and "motivation to achieve maximum comfort". The motives related to the categories "motivation for the ability to maneuver" and "motivation for the possibility of self-improvement" are noticeably inferior to the first two. Schoolchildren should understand that physical culture and sports as components of a healthy lifestyle form volitional qualities of a person, the ability to educate them, self-control and a desire to win, make decisions consciously and make their own choices.

Keywords: motivation, motivational categories, physical activity of schoolchildren.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время существует много определений состояния здоровья человека. Однако наиболее общепризнанным является определение, изложенное в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения, принятом 22 июля 1946 г.: «Здоровье человека – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [5]. В том же документе раскрывается понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ), включающее различные компоненты, в

том числе такие, как поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья, индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей, а также для решения личных проблем и запросов [4]. Очевидно, что здоровый образ жизни невозможен без формирования правильного отношения к своему здоровью, мотивации к его укреплению. В настоящее время выделяются следующие мотивационные категории ведения здорового образа жизни [1, 2]:

- *мотивация самосохранения* – избегание действий, угрожающих своей жизни и здоровью.
- *мотивация подчинения этнокультурным требованиям* – подчинение требованиям и традициям своего народа, семьи.
- *мотивация получения удовольствия от здоровья* – получение от совершенных действий положительных эмоций, повышающих настроение.
- *мотивация возможности самосовершенствования* – возможность подняться на следующую ступень своего развития.
- *мотивация возможности маневрировать* – возможность выбора видов спорта, профессии, круга общения и т.д.
- *мотивация достижения максимально возможной комфортности* – снижение уровня физических и психологических неудобств.

Задача формирования мотивации школьников к ведению ЗОЖ по вышеперечисленным направлениям (категориям) стоит, прежде всего, перед семьей ребенка и общеобразовательными организациями.

При решении данной задачи в ряде работ актуализируется роль мотивации к физической активности как одного из компонентов ЗОЖ. В этом отношении широко используются возможности школьного социального капитала и положительного психоэмоционального климата школы [8], а также семьи [6, 7], социального фактора [3] и спортивных интересов [4] детей.

ЦЕЛЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель проведенного исследования – изучить мотивы, по которым подростки занимаются физическими упражнениями в свободное время и определить, какие категории мотивации являются лидирующими в разных возрастных группах (11, 13 и 15 лет), а какие обладают еще не востребованным потенциалом. Для достижения поставленной цели были проанализированы результаты анкетирования 9730 учащихся общеобразовательных организаций в возрасте 11, 13 и 15 лет в 14 городах Российской Федерации.

Анкета включала большое количество вопросов. Проблеме мотивации к физической активности был посвящен следующий вопрос: «Здесь приведен перечень причин, по которым молодые люди занимаются физическими упражнениями в свободное время. По каждому утверждению, пожалуйста, ответь, насколько это важно именно для тебя». Варианты ответов: «1. Очень важно. 2. Важно. 3. Не важно».

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Перечень причин (мотивов) и распределение их по значимости (с точки зрения каждого испытуемого) в разных возрастных категориях (11, 13 и 15 лет) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение ответов на вопрос о причинах занятий физическими упражнениями в свое свободное время (сумма процентов ответов «Очень важно» и «Важно»)

№ п/п	Причины (мотивы)	11 лет	13 лет	15 лет
1	Укрепить свое здоровье	95,8	96,2	95,4
2	Уметь управлять своим телом	93,5	93,2	92,6

№ п/п	Причины (мотивы)	11 лет	13 лет	15 лет
3	Быть способным к спорту	92,9	90,8	88,5
4	Получать удовольствие	88,8	90,2	90,1
5	Иметь красивую фигуру	81,5	84,0	87,7
6	Встречаться с друзьями	85,1	85,2	81,6
7	Контролировать свой вес	85,5	84,3	81,1
8	Находить новых друзей	87,8	82,0	76,0
9	Выглядеть привлекательнее	74,8	80,1	84,9
10	Это меня воодушевляет	77,3	75,9	77,1
11	Заниматься для развлечения	71,0	73,3	73,2
12	Для будущей работы	74,9	64,0	57,2
13	Побеждать	57,6	69,0	68,5
14	Угодить родителям	70,5	63,0	51,2
15	Быть как спортивная звезда	50,0	37,4	33

Как следует из данных таблицы, ведущими мотивами для занятий физической культурой являются мотивы «Укрепить свое здоровье», «Уметь управлять своим телом», «Контролировать свой вес», которые примерно равноценны во всех трех возрастных группах и составляют 81–96% ответов «Важно» и «Очень важно». Очевидно, что они объединяются в **мотивационную категорию самосохранения**.

Следующие по значимости мотивы – «Получать удовольствие» (89–90% респондентов), «Находить новых друзей» (76–88%), «Встречаться с друзьями» (82–85%), «Выглядеть привлекательнее» (75–85%), «Иметь красивую фигуру» (82–88%) – логично объединяются в мотивационную категорию **достижения максимально возможной комфортности**. Если рассматривать полученные данные по возрастам, то вопрос друзей с возрастом становится менее интересным, а желание выглядеть привлекательнее и иметь красивую фигуру растет.

На третьем месте находится категория **мотивации возможности самосовершенствования**, к которой можно отнести мотив «Быть способным к спорту» (89–93%), хотя это желание с возрастом падает: от 92,9% – в 11 лет до 88,5% – в 15 лет. В этой же категории мотив «Побеждать» оказался не столь популярным и набрал в лишь 58–69%. Однако необходимо отметить, что постепенно он становится более важным и увеличивается: с 57,6% – в 11 лет до 68,5% – в 15 лет. Наименее важным оказался мотив «Быть как спортивная звезда»: у 50% респондентов это важно в 11-летнем возрасте и лишь у 33% – в 15 лет.

Четвертое место занимает категория **мотивации получения удовольствия от здоровья**. 71–77% респондентов считают, что это их воодушевляет, и они склонны заниматься физическими упражнениями для развлечения. Такие результаты характерны для всех трех возрастных групп.

На пятом месте – категория **мотивации подчинения этнокультурным требованиям**. 51–71% подростков ответили, что хотят угодить родителям и поэтому активно занимаются физической культурой, хотя с возрастном это желание резко падает: с 70,5% – в 11 лет до 51,2% – в 15 лет.

Шестая по значимости – **категория мотивации возможности маневрировать**. 57–75% респондентов считают, что физическая активность в свободное время пригодится им для будущей работы, однако со временем этот мотив ослабевает: с 74,9% – в 11 лет до 57,2% – в 15 лет.

Что касается гендерных различий, то следует отметить, что, конечно, иметь красивую фигуру и выглядеть привлекательнее, безусловно, больше хотят девочки, а вот уметь управлять своим телом – мальчики. Также мальчики лидируют по пункту «Встречаться с друзьями», а «Находить новых друзей» одинаково хочется и мальчикам, и девочкам.

Угодить родителям больше хотят мальчики, чем девочки. Они же считают, что для будущей работы им это пригодится в большей степени, чем девочкам. Мальчики же

больше хотят быть похожими на спортивных звезд, чем девочки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследования показали, что подростки хорошо понимают важность здорового образа жизни и физической активности как его компонента для категорий «мотивация самосохранения» и «мотивация достижения максимальной комфортности». Эти две категории хорошо известны и широко распространены как у детей, так и у взрослых. Ведущими мотивами для занятий физическими упражнениями у школьников оказались: укрепление своего здоровья, умение управлять своим телом, быть способным к спорту, получать удовольствие, иметь красивую фигуру, встречаться с друзьями, находить новых друзей.

Полученные результаты подтверждают, что в школьном возрасте также необходимо уделять особое внимание категориям «мотивация возможности маневрировать» (возможности выбора видов спорта, профессии, круга общения и т.д.) и «мотивация возможности самосовершенствования» (возможности подняться на следующую ступень своего развития). По результатам опроса мотивы, относящиеся к последним двум категориям, заметно уступают первым двум. Школьники должны понимать, что физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни формируют волевые качества личности, способность к самовоспитанию, самоконтролю и желанию побеждать, делать свой выбор, осознанно принимать решения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – Москва : Изд-во Московского государственного университета, 1990. – 288 с.
2. Гарипова, А.В. Мотивация здорового образа жизни студентов / А.В. Гарипова // Форум молодёжной науки. – 2020. – Т. 1, № 3. – С. 7–13.
3. Лубышева, Л.И. Социальный вектор трансформации отношения школьников к физической культуре и спортивной деятельности / Лубышева Л.И., Салахов И.М. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 2. – С. 71–73.
4. Степанова, О.Н. Возрастная динамика интересов и потребностей подростков в спортивной деятельности / О.Н. Степанова, Н.Н. Кухтерина, А.В. Юров // Преподаватель XXI век. – 2015. – № 3–1. – С. 201–210.
5. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // URL : <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-ru.pdf?ua=1#page=9> (дата обращения 3.10.2020)
6. Чурганов, О.А., Мотивация к физической активности детей школьного возраста через семейные традиции /
7. О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова, Ю.В. Яковлев. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 65–66.
8. Роль семьи в мотивации школьников к двигательной активности в свободное время / А.Г. Щуров, А.С. Могельницкий, С.В. Матвеев, В.Г. Постоловский, Б.И. Херодинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 475–479.
9. Влияние школьного социального капитала на уровень физической активности школьников / А.Г. Щуров, О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова, Е.А. Лопатина // Наука и школа. – 2017. – № 3. – С. 161–165.

REFERENCES

1. Vilyunas, V.K. (1990), *Psychological mechanisms of human motivation*, Publishing house of Moscow State University, Moscow.
2. Garipova, A.V. (2020), “Motivation of a healthy lifestyle of students”, *Forum of Youth Science*, Vol. 1, No 3, pp. 7–13.
3. Lubyшева, L.I. and Salakhov, I.M. (2017), “Social vector of changes in pupils' attitude to physical education and sports”, *Physical education: education, training*, No 2, pp. 71–73.
4. Stepanova, O.N., Kukhterina N.N. and Yurov A.V. (2015), “Age dynamics of the interests and needs of adolescents in sports activities”, *Prepodavatel XXI vek*, No. 3–1, pp. 201–210.

5. *Constitution of the World Health Organization*, available at <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-ru.pdf?ua=1#page=9>

6. Churganov, O.A., Gavrilova, E.A. and Yakovlev, Yu.V. (2018), “Family traditions to motivate schoolchildren for physical activity”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 10, pp. 65–66.

7. Shchurov, A.G., Mogelnitskii, A.S., Matveev, S.V. and Postolovskii, V.G. (2019), “Role of the family in the motivation of schoolchildren to motor activity in free from school time”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 475–479.

8. Shchurov, A. G., Churganov O.A., Gavrilova, E. A. and Lopatina E.A. (2017), “Influence of school social capital on the level of physical activity of schoolchildren”, *Science and school*, No. 3, pp. 161–165.

Контактная информация: shchag@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.10.2020

УДК 796.325

ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЛОКИРОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Юрий Николаевич Эртман, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Аннотация

Разработана методика совершенствования индивидуального блокирования, основанная на биомеханическом анализе структуры движений высококвалифицированных волейболисток. В данную методику входят комплексы упражнений на каждую из выделенных фаз блокирования, которые позволяют совершенствовать техническое мастерство игроков. Применение предложенной методики совершенствования индивидуального блокирования позволяет эффективно влиять на результативность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: методика, биомеханический анализ, блокирование, волейбол.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p466-474

BUILDING THE PROCESS OF IMPROVING INDIVIDUAL BLOCKING OF HIGHLY QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS

Yuri Nikolayevich Ertman, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk

Abstract

A technique for improving individual blocking based on biomechanical analysis of the movement structure of highly qualified volleyball players has been developed. This technique includes sets of exercises for each of the selected blocking phases, which allow you to improve the technical skills of players. The application of the proposed methodology for improving individual blocking allows you to effectively influence the effectiveness of competitive activities.

Keywords: technique, biomechanical analysis, blocking, volleyball.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы позволяет говорить о том, что современные изменения в структуре игры и её технико-тактических элементах ставят перед тренерами и игроками сложные задачи по адаптации к новым условиям, с которыми некоторые не справляясь, отступают на вторые роли, а те, кто смог, проанализировав ситуацию, сделать изменения в подходе к тренировочному процессу, вышли в лидеры мирового волейбола [4]. Блокирование – чрезвычайно эффективный технико-тактический элемент, но достаточно затратный для самих защитников в плане дополнительных перемещений и