

ветствующие психолого-педагогические условия для совершенствования этих способностей.

ВЫВОД. Проведенное исследование свидетельствует о необходимости создания вышперечисленных психолого-педагогических условий в ходе подготовки биатлонистов к соревнованиям. Большое внимание должно уделяться использованию пневматической винтовки в тренировочном процессе, а также созданию обстановки на занятиях соответствующей особенностям соревновательной деятельности по армейскому биатлону.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чистяков, В.А. Анализ методов ранжирования в психолого-педагогических исследованиях / В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 197-201.

REFERENCES

1. Chistyakov, V.A. (2016), "Analysis of methods of ranging in psychological and pedagogical researches", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 132, No. 2, pp. 197-201.

Контактная информация: chanterelle_M@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 18.09.2016

УДК 796.011

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ирина Александровна Васельцова, кандидат педагогических наук, доцент,

Андрей Борисович Бродецкий, доцент,

Сергей Александрович Петров, доцент,

Самарский государственный университет путей сообщения (СамГУПС), Самара

Аннотация

Авторами проведен теоретический анализ проблемы формирования мотивации к занятиям различными видами двигательной активности, здоровому образу жизни, результаты которого позволили сформировать общую стратегию для продолжения исследования и разработать годичный цикл мероприятий, направленных на формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, ретроспективный анализ, годичный цикл мероприятий.

STUDY OF MOTIVATION TO ENGAGEMENT IN PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS YOUTH

Irina Alexandrovna Vaseltsova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Andrew Borisovich Brodetskiy, the senior lecturer,

Sergey Alexandrovich Petrov, the senior lecturer,

Samara State University of Railway Transport, Samara

Annotation

The authors carried out the theoretical analysis of the problem of formation of motivation to the different types of the physical activity, the healthy lifestyle, the results of which helped to form a common strategy for the continuation of the studies and to develop the annual series of events aimed at formation the motivation of students to physical training.

Keywords: healthy lifestyle, motivation, retrospective analysis, year cycle of events.

ВВЕДЕНИЕ

Необходимость перестройки системы физического воспитания в образовательной среде вузов связана с резким обострением вопроса о здоровье нации. По данным статистики около 80% трудящегося населения имеют крайне низкие физиологические резервы здоровья. Данные цифры находят подтверждение в результатах обследований студентов первого курса Самарского государственного университета путей сообщения Межвузовским студенческим медицинским центром Клиник СамГМУ за последние пять лет (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты обследования студентов 1-го курса СамГУПС и СамГМУ

Период	Кол-во осмотренных студентов (чел. / % от подлежащих осмотру)	Кол-во здоровых студентов (чел. / %)	Кол-во студентов с наличием патологий (чел. / выявленное число заболеваний)	Сформированные группы занятий физической подготовки (чел.)		
				Основная	Специальная	Освобожденные
2011 г.	793 / 92,8	261 / 32,8	532 / 1116	651	74	68
2012 г.	807 / 92,4	270 / 33,4	537 / 1022	739	92	23
2013 г.	966 / 92,8	299 / 31	667 / 1029	825	103	34
2014 г.	1049 / 92,4	311 / 29,6	738 / 1244	879	132	38
2015 г.	1209/92,6	360 / 29,8	849 / 1306	927	226	56

Результаты первичных медицинских обследований позволяют сделать вывод, что практически 70% поступающих в вуз студентов имеют одно или несколько хронических заболеваний. Наблюдается также устойчивая динамика увеличения численности обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показателям.

Вместе с тем увеличение плотности учебной информации, негативное влияние экологических и экономических факторов (после 3 курса более 30% студентов совмещают учебу с трудовой деятельностью) приводит к увеличению показателей, характеризующих «нездоровье» выпускников вузов. Что приводит к обострению противоречия «требования современного производства – качество специалиста». Данная проблема является наиболее актуальной для транспортной отрасли, так как напрямую связана с вопросами безопасности движения, профилактики производственного травматизма и профессионально обусловленных заболеваний. Целевая программа ОАО «РЖД» «Молодежь ОАО «Российские железные дороги» в качестве обязательной и неотъемлемой части стратегического развития Компании в группе социальных проектов декларирует в качестве приоритетных задач: содействие профессиональному становлению, развитию и оптимальной трудовой социализации, адаптации молодых работников; просвещение молодежи по вопросам репродуктивного здоровья; формирование культуры безопасности труда и жизнедеятельности; создание системы пропаганды эффективных методов психологической защиты, препятствующей употреблению алкоголя и психоактивных веществ, а в перечне показателей, свидетельствующих об успешной реализации Программы, указывается: ускорение темпов роста производительности труда; преобладание в трудовом коллективе физически активных работников и, как следствие, популярность здорового образа жизни [1].

Вместе с тем, несмотря на пристальное внимание компании к вопросам здоровьесбережения, наблюдается устойчивая тенденция развития профессионально обусловленных заболеваний. По данным психофизиологической лаборатории локомотивного депо Куйбышевского отделения дороги для стандартной выборки контингента имеется следующая возрастная картина распределения симптоматики (учитывались следующие психосоматические симптомы: головная боль, высокое давление, мышечные боли, изжога, гастрит и язва) в возрастной группе от 19 до 29 лет отмечалась только наличие головной боли, в группе 30-39 лет – головная боль, изжога, гастрит и язвенная болезнь, в груп-

пах 40-49 лет и 50+ наблюдались все выше названные симптомы.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

На основании приведенных фактов можно с уверенностью утверждать, что необходим поиск новых подходов, форм, средств и методов к организации процесса физического воспитания в вузах. Учебная и воспитательная деятельность должны максимально стимулировать мотивационную направленность студентов на сохранение, укрепление своего здоровья и поддержание оптимального режима двигательной активности.

С целью конкретизации доминирующих мотивов к занятиям различными видами двигательной активности был проведен ретроспективный анализ прикладных исследований в различных вузах России (период изучения 2000-2015 гг.). Обобщенный анализ представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Ретроспективный анализ прикладных исследований в различных вузах России (2000-2015 гг.) по конкретизации доминирующих мотивов к занятиям различными видами двигательной активности

Вуз/методы исследования	Результаты
Московский государственный педагогический университет (Начинская С.В., Степанов О.Н., 2000 г.) Методы исследования: анкетный опрос, кластерный анализ. Выборка – 880 юношей.	Выделены 6 кластеров, характеризующих структуру мотивации к занятиям физической культурой и спортом: 1. Мотивация рекреативного плана (снятие умственного напряжения, получение удовольствия, оздоровление, формирование красивой фигуры). 2. Стремление к физическому совершенствованию в соответствии со стандартами предлагаемыми средствами массовой информации. 3. Спорт как средство эмоциональной разрядки и мобилизации на учебу с целью подготовки к будущей профессии. 4. Возможность получить яркие впечатления и переживания. 5. Возможность общения и пребывания в социально привлекательной среде. 6. Стремление к достижению высоких спортивных результатов.
Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов (Медведева В.С., 2001 г.) Методы исследования: анкетный опрос. Выборка – 246 девушек.	Структура выявленных мотивов к занятиям физической культурой: 1. Формирование красивой фигуры (84,55%). 2. Возможность научиться красиво двигаться (77,64%). 3. Повышение уровня развития двигательных способностей (63,01%). 4. Сохранение и укрепление здоровья (44,31%). 5. Получение зачета (28,05%). 6. Достижение спортивных результатов (21,14%).
Башкирский государственный аграрный университет (Валиуллина О.В., Рябов А.А., 2004 г.) Методы исследования: анкетный опрос.	Мотивы: 1. Укрепление здоровья – 66% студентов. 2. Коррекция телосложения – 6,3%. 3. Получение оценки по предмету – 7,9%. 4. Улучшение уровня функционального и физического состояния – 7,8%. 5. Активный отдых – 3,2%. 6. Достижение высоких спортивных результатов – 2%.
Архангельский государственный технический университет (Дуркин П.К., 2005 г.) Методы исследования: анкетный опрос. Результаты представлены в бальном эквиваленте. Выборка – 450 студентов 1 и 2 курсов.	Факторы, влияющие на формирование интереса к занятиям: 1. Удовлетворенность отношениями между членами учебной группы – 9,2%. 2. Наличие положительной мотивации – 8,4%. 3. Наличие свободы выбора спорта – 7,4%. 4. Удовлетворенность условиями занятий – 7,3%. 5. Удовлетворенность отношениями с преподавателями – 6,7%.
Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет (Овчинников С.А., 2005 г.) Методы исследования: анкетный опрос. Выборка – 1411 студентов (748 юношей и 663 девушки 2 и 3 курсов).	Результаты представлены в виде таблицы ранжирования основных групп мотивов 1. Мотивы, связанные с результатом деятельности (реализация потребности в двигательной, укреплении здоровья, развитие двигательных качеств, возможность коррекции телосложения, фигуры). 2. Мотивы, связанные с самим процессом деятельности (хорошая материальная, возможность бесплатно пользоваться спортивными сооружениями). 3. Вознаграждение за деятельность. 4. Избегание санкций (посещение занятий с целью получения зачета).

Вуз/методы исследования	Результаты
Самарский государственный университет путей сообщения (Васельцова И.А., 2006 г.) Методы исследования: анкетный опрос. Выборка – 120 студентов 1 и 2 курсов.	Результаты представлены в виде таблицы ранжирования основных групп целей и диаграммы факторов, влияющих на интерес к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Группы целей: 1. Функционально-оздоровительные. 2. Самосовершенствования. 3. Барьерные. 4. Рекреационные. 5. Профессиональные.
Набережночелнинский филиал академии управления (Дружинина Э.А., 2007 г.) Методы исследования: анкетный опрос.	Выявлялись наиболее значимые мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом: 1. Повышение уровня развития физических качеств – 50% респондентов. 2. Укрепление здоровья – 38,1%. 3. Улучшение фигуры – 27,4%.
Коломенский государственный педагогический институт (Петрова Г.М., 2008 г.) Методы исследования: анкетный опрос. Выборка – 230 студентов 1 и 2 курсов.	1. Положительное отношение к физической культуре как средству укрепления здоровья – 90,7% респондентов, но не участвуют в ней 62% девушек и 49% юношей. 2. Активная деятельностная позиция – 24% девушек, 49% юношей. 3. Считают занятия ФК бесполезным делом – 2%. 4. Против увеличения двигательной активности (введение трехразовых занятий по физическому воспитанию в неделю) – 86%.
Санкт-Петербургский государственный университет экономики и финансов (Григорьев В.И., 2010 г.) Методы исследования: опрос с помощью мемических карт. Выборка – 260 студентов 1 курса Основное отделение – 103 чел, подготовительное – 86, специальное медицинское отделение – 71.	1. Положительную связь между занятиями физическими упражнениями и здоровьем отмечают 69 % студентов. 2. 46% девушек не удовлетворены организацией занятий. Академические занятия рождают следующие ассоциации «скучно», «не эффективно», «однообразно». 3. 72% студентов относящихся к подготовительному отделению отмечают, что академические занятия дают жизненный позитивизм. Понятие «здоровье» вызывает у них следующие ассоциативные образы: внешняя привлекательность, комфортные ощущения; высокая интеллектуальная активность и работоспособность; развитые коммуникативные способности, активная жизненная позиция. 4. Более 40% подготовительной группы склонны к пассивным формам физической культуры – просмотру спортивных передач, участию в качестве зрителей (болельщиков), волонтеров на спортивных соревнованиях, праздниках, т.е. спортивному времяпровождению, исключаяшему высокую двигательную активность.
Омский государственный университет путей сообщения (Трешева О.Л., Павлова И.В., Мироненко Е.Н., 2013 г.) Методы исследования: анкетный опрос. Выборка – студенты I-IV курса ОмГУПС в количестве 1181 человек (546 юношей и 635 девушек).	Результаты представлены в виде ранжирования основных мотивов: 1. Улучшение здоровья и физического состояния. 2. Получение физического и эмоционального заряда. 3. Значимость личности педагога (в позитивном смысле). 4. Развитие физических кондиций и морально-волевых качеств. 5. Получение новых знаний.
Поволжская социально-гуманитарная академия (Земсков А.С., 2013г.) Методы исследования: методика Е.Б. Фанталовой	Анализ полученных материалов интерпретировался с позиций потребностей студентов в достижении значимого для них (привлекательность) и возможности такого достижения в реальности (доступность): 1. Здоровье и ЗОЖ привлекательны для 73% студентов, для 27% здоровье не является абсолютной ценностью. 2. Ведут активный образ жизни и придерживаются правил ЗОЖ – 27%. 3. Причины, мешающие заниматься различными видами двигательной активности: – занятость учебой – 30%; – недостаток упорства и силы воли – 24%; – наличие других увлечений – 17 %.
Самарский государственный университет путей сообщения (Васельцова И.А., Петров С.А., Бродецкий А.Б., 2015 г.) Методы исследования: анкетный опрос. Выборка 135 студентов 1-4 курсов.	Основные факторы, влияющие на интерес к занятиям физкультурно-спортивной, оздоровительной деятельностью (распределены по уровню значимости): 1. Современной оборудованная спортивная база. 2. Возможность выбора видов спорта.

Вуз/методы исследования	Результаты
	3. Улучшение качества занятий (использование морально стареющих видов и форм физической культуры, недостаточную физическую и эмоциональную насыщенность занятий). 4. Улучшение своего здоровья и физического состояния. 5. Необходимость получения зачета по дисциплине.

На основании анализа исследуемых материалов [1, 2, 3, 4] была определена следующая позиция для продолжения исследования:

Если условия учебно-воспитательного процесса будут удовлетворять потребности студентов в физкультурно-оздоровительной, спортивной, рекреационной деятельности во всех её формах с учетом факторов, стимулирующих повышение интереса к данным видам деятельности, то можно повлиять на формирование целевых и мотивационных установок личности студента, что повысит познавательную и двигательную активность в сфере физической культуры, сформирует направленность на поддержание здорового образа жизни и личностное совершенствование.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изучение мотивов занятий физической культурой и спортом в ведущих вузах страны (география исследований включает 11 городов: Москва, Самара, Санкт-Петербург, Уфа, Архангельск, Нижний Новгород, Набережные Челны, Коломна, Омск) позволило выделить ведущие:

- 1) мотив улучшения состояния здоровья;
- 2) улучшения внешних данных;
- 3) долженствования, получение зачета по дисциплине;
- 4) удовлетворенность отношениями, эмоциональная насыщенность;
- 5) удовлетворенность условиями занятий (материальная база);
- 6) достижение спортивных результатов;
- 7) расширения фонда двигательных умений и навыков, уровня развития двигательных качеств;
- 8) нравится личность преподавателя.

Вместе с тем было выявлено, что за последние шесть лет структура мотивов стала более мозаичной и ориентирована больше на социокультурные цели (привлекательность, престижность вида спорта); цели, связанные с функциональным содержанием деятельности (высокая подвижность, физические нагрузки, эмоциональные переживания), с актуализацией (успех, самовыражение, самоутверждение), с морально волевыми качествами (воля, настойчивость, целеустремленность).

В контексте изучаемой проблемы выявлено наличие явного противоречия между осознанием «здоровья» как абсолютной ценности и деятельной позицией, направленной на укрепление и поддержание здоровья, ведения здорового образа и стиля жизни. Наличие данного противоречия объясняется рядом факторов, но на наш взгляд, не учитываются основополагающий, это отсроченность во времени как позитивных, так и негативных влияний на здоровье. Вследствие этого мотивирующие факторы, базирующиеся на лозунгах, связанных со здоровьесбережением уже не находят активного отклика в молодежной среде.

Мы предлагаем, с учетом мощной волны интереса к спортивной деятельности, организационного опыта волонтерского движения (в СамГУПС более 260 человек работали на спортивных объектах волонтерами на Универсиаде и Олимпиаде в Сочи), агрессивной рекламы фитнес-центров, ведущих спортивных брендов и доминирующих мотивов к занятиям различными видами физкультурной деятельности перенести акценты на внеучебные формы занятий.

Кафедрой физического воспитания и спорта совместно со студенческим спортивным клубом, профкомом студентов, студенческим активом был разработан комплекс ме-

роприятий (годовой цикл), распределенных по нескольким основаниям:

– сопутствующие (создающие настрой и привлекающие пассивную в спортивном плане аудиторию (в том числе и студентов относящихся к специальной медицинской группе и освобожденных от обязательных занятий): конкурс на лучшее название и разработку эмблемы спортивного клуба; на лучший сценарий тематически заданного мероприятия; фотоконкурсы: спорт – глазами болельщиков; спортивные курьезы; спорт и отдых и др.; конкурс на создание лучшей афиши или слогана соревнований; конкурс на лучшую презентацию (тематически, например, «О вредных привычках»; «Мода в спорте» и др.);

– рекреационно-оздоровительные (использование средств ФК в досуговых практиках): тематические спортивные праздники, например, «Елка в кедах»; «Татьянин день»; «День борьбы с курением» (на базах университета) – различные эстафеты, конкурсы, показательные выступления; утренние зарядки на площадках общежитий (как дополнительные мотиваторы по результатам занятий приз за лучшую фигуру, рельефы и др. (для девушек – фитнес аэробика, хип-хоп аэробика инструктора – студенты – члены сборных команд университета), мужчины – сила, выносливость, инструктора – спортсмены (т/атлетика, пауэрлифтинг, л/атлетика); социальная акция активный досуг «Физкульт-жара» (ряд мероприятий, проходящих в течение года объединенные общим брендом (эмблема, слоган, форма) – турнир по боулингу; соревнования в пейнтбольном клубе, квест-игра «Спортивная Самара»;

– патриотические: мастер-классы и семинары в общежитиях, с приглашением ведущих тренеров и спортсменов университета и г. Самары (на основе опроса интересов студентов);

– участие во всероссийских массовых акциях; спортивные: Спартакиада университета по 14 видам спорта (студенты, имеющие спортивную подготовку до поступления в вуз, могут принимать участие только как члены оргкомитета, судьи, тренеры команд).

На реализацию данного проекта был выигран грант от «Ассоциации студенческих спортивных клубов России». Анонсы, результаты мероприятий, рейтинги и другая информация были размещены на официальном сайте СамГУПС, в социальной сети «В контакте», в официальных изданиях СамГУПС «Хроника» и студенческой газете «Стрелка».

Апробация разработанного комплекса показала существенное увеличение числа студентов, включенных в различные виды физической деятельности, в том числе из раннее пассивной аудитории, активизацию субъектной позиции студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белов, Д.О. Исследование проблемы формирования мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью / Д.О. Белов // Вестник Самарского государственного университета путей сообщений. – 2012. – Вып.1 (15) – С. 158-161.
2. Васельцова, И.А. Спортивные игры в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся транспортного вуза : учебное пособие / И.А. Васельцова. – Самара : Изд-во Самарского гос. ун-та путей сообщения, 2014. – 211 с.
3. Зиновьев, Н.А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134) – С. – 98-102.
4. Михайлова, О.Н. Здоровье будущих специалистов железнодорожного транспорта в системе профессионального образования / О.Н. Михайлова, Т.Ю. Степина // «Наука и культура России», Материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной Дню славянской письменности и культуры памяти святых равноапостольных Кирилла и Мефодия. – Том 1. – Самара : Изд-во Самарского гос. ун-та путей сообщения, 2013. – С. 188-189.

REFERENCES

1. Belov, D.O. (2012), "Research of a problem of forming of motivation to occupations sports and improving activities", *Messenger of the Samara State University of Railway Transport*, Issue 1 (15),

pp. 158-161.

2. Vasetsova, I.A. (2014), *Sports in professional and applied physical training of students of transport higher education institution: education guidance*, Publishing house Samara State University of Railway Transport, Samara.

3. Zinoviev, N.A. and Svyatchenko, P. B. (2016), "Pedagogical conditions of forming of a healthy lifestyle of students of technical college", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 134, No. 4, pp. 98-102.

4. Mikhaylova, O.N. and Stepin, T.Yu. (2013), "Health of future specialists of a rail transport in system of professional education", *"Science and culture of Russia", Materials X of the International scientific and practical conference devoted to Day of Slavic writing and culture of memory of Saints Kirill and Meffodiy equal to the apostles*, Volume 1, Publishing house Samara State University of Railway Transport, Samara, pp.188-189.

Контактная информация: samgups_fis@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.09.2016

УДК 796.015

ОПТИМИЗАЦИЯ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

*Юлия Алексеевна Васильковская, кандидат педагогических наук, доцент,
Людмила Валентиновна Малыгина, кандидат педагогических наук, доцент,
Наталья Михайловна Нefeldова, кандидат педагогических наук, доцент,
Лидия Константиновна Федякина, кандидат педагогических наук, доцент,
Сочинский государственный университет (СГУ), Сочи*

Аннотация

В работе рассматриваются факторы, позволяющие оптимизировать величину тренировочного воздействия на организм каждого студента. Показано воздействие стандартизированной нагрузки на организм студентов с различным уровнем физической подготовленности. Представлены показатели ответной реакции сердечно-сосудистой системы студентов на использование дополнительного отягощения при выполнении стандартизированного двигательного задания. Показано, что использование дополнительного отягощения позволяет оптимизировать индивидуальную величину тренировочной нагрузки студентов в зависимости от уровня их физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, дополнительное отягощение, степ-нагрузка, частота сердечных сокращений.

OPTIMIZATION OF VALUE OF TRAINING LOAD AT UNIVERSITY DURING THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

*Yulia Alekseevna Vasilkovskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Lyudmila Valentinovna Malygina, the candidate of pedagogical sciences senior lecturer,
Natalia Mikhailovna Nefeldova, the candidate of pedagogical sciences senior lecturer,
Lidiya Konstantinovna Fedyakina, the candidate of pedagogical sciences senior lecturer,
Sochi State University, Sochi*

Annotation

The article considers the factors allowing optimizing the value of the individual training load of the student. It explains the load influence on the students with different level of physical fitness. It presents the results of the reaction of cardio vascular system of the students doing the basic load with additional training weight. The article explains the additional training weight application allowing optimizing the value of the individual training load of the students with different level of physical fitness.

Keywords: physical education of students, additional training weight, step- load, rate of systole contraction.