

УДК 372.879.6

Способы повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом

Трушкова Екатерина Леонидовна,

преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Вятский
государственный университет». Россия, г. Киров.

E-mail: boltachewa33@gmail.com

Трушков Алексей Сергеевич,

старший преподаватель кафедры боевой, физической и тактико-специальной
подготовки, ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России.

Россия, г. Киров.

E-mail: aleksey.trushkov.85@mail.ru

Сорокин Константин Георгиевич,

старший преподаватель кафедра боевой, физической и тактико-специальной
подготовки ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России. Россия, г. Киров.

E-mail: kostyan40in@mail.ru

Редников Андрей Николаевич,

кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры боевой,
физической и тактико-специальной подготовки,

ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России. Россия, г. Киров.

E-mail: andreirednikov@yandex.ru

ORCID: 0009-0005-5594-7263

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению личностно-ориентированного подхода как инструмента для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В статье обсуждаются цели, задачи и методы исследования, а также современная актуальность данной темы в научной литературе. В ходе исследования выявлено, что одной из ключевых проблем высших учебных заведений является низкая мотивация студентов к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: спорт, мотивация, здоровый образ жизни, физическая культура, обучающиеся.

Суть личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании заключается в индивидуальном подходе педагога к каждому студенту, способствующем осознанию собственной уникальности, потенциала, самостановлению, самоутверждению и самореализации; в создании образовательных условий, формирующих собственное отношение учащихся к миру, себе и своей деятельности; в создании условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития в образовательном процессе, укреплении здоровья и физической активности; в успешной организации учебного процесса через единство эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности. В статье представлены показатели улучшения физической подготовки студентов на основе личностно-ориентированного подхода в выполнении контрольных нормативов: челночный бег 5х9, наклоны из положения сидя, бег на 3000 метров, подтягивания на перекладине и бег на 60 метров.

Сегодня в процессе образования важно подбирать такую стратегию, которая бы учитывала личные характеристики и уникальные способности учащихся. Это обусловлено не только требованиями современного общества, но и государственным

подходом к обучению в различных сферах, согласно которому учебные программы необходимо разрабатывать с оглядкой на индивидуальные особенности студентов.

Интеграция личностно-ориентированного подхода также крайне важна в области физической культуры и спорта, так как эти сферы способствуют развитию личных качеств и потенциала студентов вузов. При занятиях физической культурой и спортом внимание уделяется не только улучшению физических навыков и поддержанию здоровья участников, но и учету их индивидуальных характеристик и личностных качеств [1]. Проблема преподавания физической культуры и спорта в высших учебных заведениях заключается в том, что образовательные программы часто сосредоточены на спортивной деятельности и достижении конкретных спортивных результатов.

Тем не менее, необходимо найти баланс между различными формами физической культуры и спорта, потому что такие занятия должны способствовать всестороннему развитию студентов – не только физическому, но и духовному, личностному, помогать им формировать ценности и удовлетворять потребности. По мнению студентов, практически в каждом образовательном занятии главной целью является успешная сдача зачета или экзамена, а не получение новых знаний и навыков, стремление к самосовершенствованию. В этом контексте возникает проблема недостаточной мотивации у студентов для занятий спортом.

Для того, чтобы стимулировать учащихся к постоянным занятиям физической культурой и спортом, необходим подход, ориентированный на личность. Такой подход позволяет учитывать мотивы и интересы каждого студента, а также их физические и психологические особенности. Это помогает подобрать индивидуальные средства и методы физического воспитания. Личностно-ориентированный подход предполагает целенаправленное физическое развитие человека, основанное на его уникальных способностях.

Взаимосвязь между личностно-ориентированным подходом и мотивацией студентов проявляется в удовлетворении их потребностей, зарождаемых мотивационными факторами. Каждый студент обладает своими уникальными стимулами к занятиям физической культурой и спортом, поэтому важно индивидуально подойти к каждому для выявления их интересов. Личностно-ориентированный подход как раз и заключается в индивидуальной работе со студентами: на начальной стадии определяются их мотивы, а затем на основе этих данных разрабатывается план занятий по интересам студентов.

При использовании этого метода учебные занятия со студентами начинаются в рамках утвержденного учебного плана и программы дисциплины, однако в занятия интегрируются часы для общения со студентами, и план занятия корректируется на основе их индивидуальных особенностей. При этом внесенные изменения в план занятий остаются в соответствии с утвержденным учебным планом и программой дисциплины.

В рамках данного исследования ставится цель внедрения нового алгоритма персонализированного подхода и оценки его результативности различными методами, чтобы определить пути улучшения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Для достижения этого были поставлены следующие задачи: создание нового алгоритма персонализированного подхода, анализ мотивации студентов, применение трех исследовательских методов (исследование типа темперамента студентов, анализ удовлетворенности занятиями физической культурой и спортом, оценка уровня физической подготовленности).

В рамках данного исследования ставится цель внедрения нового алгоритма персонализированного подхода и оценки его результативности различными методами, чтобы определить пути улучшения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Для достижения этого были поставлены следующие задачи: создание нового алгоритма персонализированного подхода, анализ мотивации студентов, применение

трех исследовательских методов (исследование типа темперамента студентов, анализ удовлетворенности занятиями физической культурой и спортом, оценка уровня физической подготовленности).

Данное исследование проводилось на базе Вятского государственного университета на протяжении 2023-2024 гг. В исследовании приняли участие 140 первокурсников педагогического института. Из исходной выборки были сформированы две подгруппы: контрольная, состоящая из 74 участниц, и экспериментальная, включающая 66 участниц. Для обеспечения объективности результатов обе группы были набраны из девушек со сходными физическими параметрами, чтобы исключить влияние гендерных различий и значительных расхождений в результатах выполнения нормативов. Исследовательские данные были оценены как в начале, так и в конце учебного года.

В начале исследования была создана образовательная программа, применяющая личностно-ориентированный подход с использованием инновационного алгоритма, и внедрена в работу с экспериментальной группой. В контрольной группе занятия физкультурой и спортом проводились по стандартной методике, без использования личностно-ориентированных подходов и без личного общения со студентами. Также не применялись методы, которые могли бы улучшить качество занятий [2].

В обеих группах занятия по физической культуре и спорту проходили два раза в неделю, включали все этапы занятия по программе дисциплины: подготовительную часть, направленную на постепенное повышение функциональной работоспособности организма (разминку); основную часть, предназначенную для достижения оздоровительных, образовательных и воспитательных целей, предусмотренных программой и планом занятия; и заключительную часть, которая обеспечивала постепенное снижение функциональной активности и возвращение организма в спокойное состояние. С каждой группой занимался один и тот же преподаватель для точной оценки различий методов обучения.

В создании алгоритма, примененного к экспериментальной группе, ключевую роль сыграли беседы со студентами. Такой личностно-ориентированный метод позволил определить проблемные аспекты их физического воспитания. В ходе обсуждений выяснилось, что для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом следует придерживаться определенных принципов при разработке нового алгоритма эффективной программы, ориентированной на личностные особенности.

1. Контроль за психологическим состоянием обучающихся. Этот принцип позволяет студентам раскрывать свои способности, нравственные черты и социально развиваться, при этом оценивается их психическое здоровье.

2. Включение культурного элемента в физическую культуру и спорт. Здесь подчеркивается значение физической культуры в социальной жизни студентов и в культуре всего общества. Благодаря этому направлению у студентов формируется духовность и укрепляется нравственное здоровье, а физическая культура становится средством для гармонизации физического и духовного аспектов личности.

3. Изучение личности. Предполагает выявление социально-положительных или отрицательных моделей поведения студентов с целью последующего выявления проблемных зон и определения направлений их личностного роста.

4. Совершенствование занятий физической культурой и спортом заключается в постоянной корректировке плана тренировок. Учитываются индивидуальные психологические и физические характеристики студентов, их текущий уровень развития и состояние здоровья. Первоначально план занятий должен основываться на выявленном уровне психологического здоровья, степени социальной активности (1-й принцип) и типе личности (3-й принцип), что позволяет разделить студентов на подгруппы.

В новой программе физического воспитания используется новый алгоритм личностно-ориентированного подхода, который построен на определенных принципах. Это позволяет учитывать индивидуальные особенности и физическое развитие каждого студента, выбрать путь их культурного роста, определить вид подходящей физической активности и оптимальный уровень нагрузки. Одной из ключевых причин утраты мотивации к занятиям становится неудовлетворенность самим процессом физкультурных занятий, что часто связано с едиными для всех высокими требованиями к физической подготовке. Личностно-ориентированный подход поможет преодолеть и эту проблему [5].

Основополагающие принципы служат фундаментом для проведения занятий по физической культуре и спорту в экспериментальной группе, которыми руководствуется преподаватель. Представленные далее методы позволят внести корректировки в план занятий с учетом индивидуальных потребностей каждого студента – адаптировать содержание занятий в зависимости от личных характеристик и уровня физической подготовки.

Первым способом исследования, который поможет адаптировать план занятия под индивидуальные особенности студентов, является использование опросника, разработанного Б. Н. Смирновым, для определения типа темперамента. С помощью этого опросника можно выявить уровень общительности и эмоциональной стабильности студентов, что является важными показателями их личностных характеристик и влияет на удовлетворенность учебным процессом и мотивацию. Опросник направлен на определение типа темперамента через различные шкалы, из которых в данном исследовании были выделены две ключевые: «экстраверсия – интроверсия» и «эмоциональная возбудимость – уравновешенность». Этот способ исследования применялся только на предварительном этапе работы.

В начале и конце исследования оценивали, насколько студенты удовлетворены по пяти критериям, используя десятибалльную шкалу. Эти критерии включали условия обучения, содержание занятий, их результаты, отношения с одноклассниками и преподавателем. Данные вопросы помогли лучше понять взгляды студентов и их предпочтения. В результате на первом этапе занятия были скорректированы с учетом индивидуальных потребностей участников. В конечном итоге общий балл был рассчитан как среднее значение всех оценок в каждой группе на начало и конец учебного года.

Иным способом изучения стали измерения уровня физической подготовленности студентов по пяти различным нормативам. Оценка физической формы на начальном этапе поможет учесть особенности организма студентов и скорректировать их личные тренировочные планы, а на заключительном этапе продемонстрирует результативность предложенной программы в контексте физического совершенствования. Измерения проводились по следующим направлениям: челночный бег, бег 30 м, бег 3000 метров, наклон вперед из положения стоя, подтягивания из виса на низкой перекладине. Эти упражнения помогают полностью оценить физическую подготовленность студента по таким критериям, как быстрота, сила, ловкость, гибкость и выносливость. В начале исследования студенты из контрольной и экспериментальной групп имели схожий уровень физической подготовки, так как отбирались с учетом этого параметра [3]. По завершении эксперимента можно будет оценить эффект от применения стандартной и новой программы. Для увеличения удовлетворенности студентов и их мотивации к физической культуре и спорту требуется адаптировать программу тренировок согласно предложенному алгоритму, что и было осуществлено для экспериментальной группы. В ходе исследования было установлено, что ключевыми факторами удовлетворенности являются отношения между студентами и преподавателем, на которые обращают внимание при корректировке занятий после обсуждений со студентами и анализа их темпераментов. Весомое значение имеет атмосфера урока, его содержание и подход к

обучению, которые изменяются в зависимости от уровня удовлетворенности и физической подготовки студентов. Также важен характер преподавателя: проявляет ли он внимание к студентам, изучает ли их потребности или пренебрегает ими. При разработке программы с внедрением нового алгоритма следует обратить внимание на различия в психологических и физических возможностях студентов. Это напрямую связано с их удовлетворенностью и мотивацией, о чем шла речь в четырех ранее описанных принципах.

Основные отличия нового алгоритма занятий от прежнего включают:

- 1) общение со студентами на начальной стадии;
- 2) использование упомянутых принципов в практической деятельности;
- 3) применение трех исследовательских методов (опросник Б. Н. Смирнова, оценка уровня удовлетворенности, оценка физической подготовки);
- 4) корректировка плана занятий;

5) оценка воздействия внесенных изменений на результаты занятий. С применением опросника Б. Н. Смирнова, предназначенного для измерения шкалы «экстраверсия — интроверсия», был определен уровень общительности студентов. Если выяснялось, что учащийся склонен к интроверсии, объем использования игровых и соревновательных средств в его занятиях значительно уменьшался, что снижало количество контактов с другими людьми. Это позволило стабилизировать его психоэмоциональное состояние и повысить удовлетворенность занятием. Процент студентов этого типа составил 32,1 %. Программа занятий для экстравертов, напротив, была ориентирована на высокую долю командных и соревновательных видов физкультурно-спортивной деятельности; таких студентов оказалось 67,9 %. После определения характеристик студентов, каждая группа была разделена на подгруппы по интересам. С использованием шкалы «эмоциональная возбудимость — уравновешенность» была проведена оценка долей студентов, принадлежащих к более эмоционально реагирующей или устойчивой группе. У 56,4 % учащихся (79 человек) выявлен высокий уровень нейротизма — характеризующийся повышенной эмоциональной возбудимостью, которая может быть связана с нестабильностью нервной системы и указывает на значительную эмоциональность студентов. Такие студенты чаще испытывают перепады настроения и более впечатлительны, что зачастую приводит к их неудовлетворенности процессом занятий.

К группе студентов с высокой эмоциональной устойчивостью относится меньшая часть — 43,6 % учащихся (это 61 человек). Эти данные позволили оценить объективность ответов студентов при измерении уровня удовлетворенности. В то же время, для работы с более эмоционально нестабильными студентами использовались дополнительные психологические методы для стабилизации их состояния. По результатам оценки удовлетворенности учащихся и показателей их физической подготовленности подвергались статистической обработке через анализ достоверности различий средних значений искусственно связанных выборок с использованием t-критерия Стьюдента в несколько этапов. В первую очередь вычислялось стандартное отклонение для обеих групп (σ), затем определялась стандартная ошибка среднего значения (m). После этого рассчитывалась средняя ошибка разности (t) и, наконец, оценивалась достоверность различий с помощью t-критерия Стьюдента на уровне значимости 5 % (p).

В экспериментальной группе была внедрена новая программа, основанная на личностно-ориентированном подходе и новом алгоритме, тогда как в контрольной группе использовалась стандартная традиционная программа. Анализ показателей по пяти критериям показывает, что эффективность предложенной программы превосходит традиционные методы уже на начальном этапе. В данном случае начальным этапом является первое занятие, где мы можем наблюдать в контрольной группе результаты до внедрения программы, а в экспериментальной группе — только эффективность

применения четырех принципов без учета корректировок с помощью описанных методов и взаимодействия со студентами. По завершении исследования, в конце года, оказалось, что удовлетворенность по всем параметрам в экспериментальной группе выросла в среднем на 3,9 балла, в то время как в контрольной группе она увеличилась лишь на 2,3 балла. На основе первоначальной оценки личностных характеристик и уровня удовлетворенности студентов была создана система мотивации для каждой учебной группы. Каждого студента распределили в подгруппу для занятий физической культурой и спортом, принимая во внимание их индивидуальные способности и приоритеты: здоровье, спортивные достижения или взаимодействие с сокурсниками. Результаты изучения удовлетворенности студентов были обработаны статистически с использованием t-критерия Стьюдента для оценки достоверности различий средних значений независимых выборок. Поскольку вычисленное t превысило критическое значение t-критерия Стьюдента для данной выборки, различия между контрольной и экспериментальной группами признаны значимыми при уровне значимости 5 %. Таким образом, можно утверждать, что обучение с применением личностно-ориентированного метода оказалось более результативным по сравнению с традиционными программами. Анализ изменения физических показателей показывает, что в экспериментальной группе наблюдаются значительные улучшения после внедрения нового алгоритма, хотя в начале исследования мотивация к занятиям и уровень физической подготовленности студентов в обеих группах были примерно одинаковыми. Экспериментальная группа продемонстрировала более высокие результаты, даже несмотря на то, что начальные показатели в контрольной группе были лучше. Это случается благодаря тому, что учащиеся обладают высокой мотивацией к физической активности и спорту, а также имеют более развитые личные качества, когда в учебном процессе учитываются их потребности, интересы и индивидуальные возможности. Так, например, для получения оценки «5» по результатам бега на 30 метров, необходимо пробежать эту дистанцию за 4,4 секунды, с чем успешно справились студенты экспериментальной группы. В то же время, студенты из контрольной группы достигли уровня, соответствующего оценке «4», выполняя норматив в 4,7 секунды. Для студентов норматив в виде бега на 3 километра считается более сложным в плане выносливости, однако студенты экспериментальной группы сдали его на оценку «5» (740 секунд), в то время как студенты контрольной группы получили оценку «4» (780 секунд). При выполнении челночного бега 4×9 студенты экспериментальной группы находятся посередине между оценками «5» (9,2) и «4» (9,6), в то время как студенты контрольной группы не смогли добиться даже оценки «3» (10,1). Это объясняется тем, что для успешного выполнения челночного бега необходимо владение комплексом физических навыков и умений. Экспериментальная группа студентов достигла высшей оценки «5» (14 подтягиваний) по количеству подтягиваний, демонстрирующих силу, тогда как контрольная группа получила оценку «4» (11 подтягиваний). В нормативе наклона из положения сидя участники экспериментальной группы смогли подняться до оценки «5» (15 см), а контрольная группа – до оценки «4» (13 см).

Таким образом, было установлено, что стандартная программа также влияет на физическую подготовку студентов, но экспериментальная методика показала значительно лучшие результаты. Поскольку расчетное значение t превышает t-критерий для данной группы, считается, что различия между контрольной и экспериментальной группами являются значимыми при уровне значимости 5 %. Это указывает на то, что новый алгоритм учебной программы оказался более эффективным.

Введение личностно-ориентированного подхода в обучение физической культуре и спорту в университетах способствовало существенному увеличению мотивации студентов к физической активности. Разработанная нами программа занятий, основанная на новом алгоритме, включающем четыре ключевых принципа и

обновленное содержание, показала высокую эффективность в улучшении вовлеченности студентов, их мотивации и уровня удовлетворенности учебными занятиями по физической культуре и спорту. Создание алгоритма этой программы стало возможным благодаря изучению темперамента студентов и их удовлетворенности занятиями. В совокупности с замерах физических характеристик, проведенными в конце исследования, это позволяет оценить качество и эффективность предложенной программы. Ключевым фактором мотивации выступает именно удовлетворенность занятием: чем она выше, тем больше времени студенты посвящают занятиям вне учебного времени, достигая тем самым более значительных результатов.

Список литературы

1. Алексеев, Н. А. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов/. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова. – 2005. – 113 с.
2. Дубровский, В. И. Движения для здоровья // Физкультура и спорт. – 2009. – № 2. – С. 3–25.
3. Лях, В. И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 2017. 280 с.