

Научная статья

УДК 372.879.6

Факторы мотивации студентов специальных медицинских групп к занятиям физической культурой

Грунь Егор Николаевич^{1,2}, Чибишов Андрей Рамазанович^{1,3}

¹Новосибирский государственный педагогический университет

²Новосибирск, Россия, egor.grun@mail.ru

³Новосибирск, Россия, chibishv@rambler.ru

Аннотация. *Введение.* В современной жизни возрастает значимость укрепления здоровья молодежи и формирования основ здорового образа жизни. Это подтверждает рост количества студентов с различными отклонениями здоровья, зачисляемых по медицинским показаниям в специальные медицинские группы. Поэтому необходимо выделить факторы мотивации к занятиям двигательной активностью и здоровому образу жизни у студентов специальных медицинских групп. *Цели исследования* – определение структуры факторов мотивации студентов специальных медицинских групп к занятиям физической культурой и организация соответствующих мероприятий по их формированию. *Методы исследования:* анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, статистические методы. *Результаты.* Показана необходимость построения индивидуального подхода, включающего в себя теоретическую составляющую занятий физической культурой и анализ личных дневников занятий. Определен уровень сформированности мотивации к занятиям физической культурой в контрольной и экспериментальной группах в начале и конце эксперимента. *Заключение.* Необходимо использовать индивидуальный информационный подход, основанный на фиксации личных достижений и показателей и последующем консультировании в рамках практики физкультурной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, специальные медицинские группы, мотивация, факторы мотивации, здоровье студентов

Для цитирования: Грунь Е. Н., Чибишов А. Р. Факторы мотивации студентов специальных медицинских групп к занятиям физической культурой // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2023. – № 1. – С. 111–117.

Factors of motivation of students of special medical groups for physical education

Grun Egor Nikolaevich^{1,2}, Chibisov Andrey Ramazanovich^{1,3}

¹*Novosibirsk State Pedagogical University*

²*Novosibirsk, Russia, egor.grun@mail.ru*

³*Novosibirsk, Russia, chibishv@rambler.ru*

Abstract. *Introduction.* In modern life, the importance of health promotion among young people and the formation of the foundations of a healthy lifestyle is increasing. This confirms the growth in the number of students with various health problems enrolled for medical reasons in special medical groups. Therefore, it is necessary to highlight the motivation factors for physical activity and a healthy lifestyle among students of special medical groups. *Purpose of the study.* Determination of the structure of factors of motivation of students of special medical groups for physical education and the organization of appropriate activities for their formation. *Research methods.* Analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, statistical methods. *Results of researches.* The necessity of building an individual approach, which includes the theoretical component of physical culture classes and the analysis of personal diaries of classes, is shown. The level of formation of motivation for physical culture lessons in the control and experimental groups at the beginning and at the end of the experiment was determined. *Conclusion.* It is necessary to use an individual information approach based on fixing personal achievements and indicators and subsequent counseling as part of the practice of physical activity.

Keywords: physical culture, special medical groups, motivation, motivation factors, students' health.

For citation: Grun E. N., Chibishov A. R. Factors of motivation of students of special medical groups for physical education. *Physical Education. Sport. Health*, 2023, no. 1, pp. 111–117.

Введение. В современной общественно-политической и образовательной среде уделяется большое внимание укреплению здоровья молодежи и формированию основ здорового образа жизни. В высших учебных заведениях реализуются образовательные программы бакалавриата и специалитета, предусматривающие освоение дисциплин по физической культуре и спорту для всех обучающихся вне зависимости от уровня здоровья. В высшие учебные заведения поступает большое количество студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья. Студенты распределяются по различным группам в рамках дисциплин по физической культуре с учетом состояния здоровья и по результатам медицинского обследования. Они могут быть определены в основную, подготовительную или специальную медицинскую группы.

Рассматривая общие вопросы организации процесса физического воспитания студентов специальных медицинских групп, можно говорить о достаточно четкой разработанности и научной обоснованности данной проблемы. Накоплен значительный фактический материал, раскрывающий общие закономерности различных вариативных систем, выполняющих роль системообразующего начала видов

и форм организации физкультурной деятельности студенческой молодежи [1]. Возрастающие социально-экономические потребности общества предполагают развитие творческого потенциала всего населения в процессе профессиональной и созидательной деятельности, что создает предпосылки для повышения эффективности и результативности учебно-образовательного и оздоровительного процесса по данной дисциплине [5].

В период обучения в высшей школе у молодежи немало возможностей укрепить свое физическое состояние, однако количество студентов, сумевших улучшить здоровье за время обучения в вузе, все еще остается довольно низким. В то же время доля студентов с различными отклонениями здоровья, зачисляемых по медицинским показаниям в специальные медицинские группы, возрастает. Причиной такой динамики, как правило, выступает недостаточная двигательная активность со стороны студентов в период обучения в высшем учебном заведении [6].

В научных публикациях по рассматриваемой теме исследователи чаще всего указывают на малоэффективную организационную и методическую работу по формированию мотивационных основ к занятиям физической культурой. Высшие учебные заведения уделяют большое внимание различным методикам обучения специальных медицинских групп, в том числе в процессе физического воспитания, однако при этом не всегда делают акцент на развитие мотивации к занятиям физической культурой [7].

Методология. Для разрешения этих противоречий предлагается выделить факторы мотивации к занятиям двигательной активностью и здоровому образу жизни у студентов специальных медицинских групп и определить соответствующие педагогические условия, стимулирующие в процессе физического воспитания формирование необходимых мотивационных основ.

Цель исследования состоит в определении структуры факторов мотивации студентов специальных медицинских групп к занятиям физической культурой и организации соответствующих мероприятий по их формированию. Исследование проводилось в течение 2021/22 учебного года в НГПУ. В нем приняли участие студенты факультета психологии. В контрольной и экспериментальной группах занятия проводились параллельно.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, статистические методы.

Основные результаты. Мотивом формирования потребности в здоровье у молодежи является побуждение к действию, направленному на укрепление и сохранение здорового самочувствия [4].

С целью повышения уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни у студентов специальной медицинской группы и изменения создавшейся ситуации необходимо внести определенные дополнения в сложившуюся организацию процесса физического воспитания. С учетом результатов исследования Т. В. Бахновой [2] выделим факторы, стимулирующие формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Систематическое формирование представлений об основах здоровья человека и роли физкультурно-оздоровительной деятельности с применением исследовательских практик. С целью реализации данного условия в процессе физкультурной деятельности студенты могут заполнять дневник самоконтроля, где указываются личные показатели функциональных возможностей, физического развития и физи-

ческой подготовленности. Регулярное измерение своих данных может стимулировать студентов к улучшению своих показателей и физических данных, что повлечет за собой систематические занятия двигательной активностью.

Моделирование индивидуальных программ физкультурной деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Для реализации этого условия студенты могут дополнительно, в свободное от учебы время, заниматься фитнесом, атлетической гимнастикой, спортивными играми, плаванием (по интересам). Следуя рекомендациям по дополнительным занятиям, студенты могут построить индивидуальную программу укрепления здоровья. При моделировании индивидуальной программы физкультурной деятельности в первую очередь следует учитывать предпочтения студента в области физической культуры и уровень развития его физических данных.

Таким образом, с целью повышения мотивации к физкультурной деятельности студентов специальных медицинских групп необходимо использовать индивидуальный информационный подход, включающий в себя теоретическую составляющую практических занятий по физической культуре в рамках индивидуальных и групповых консультаций и логики индивидуального физического развития с опорой на личные дневники физвоспитания. В рамках индивидуальной траектории физического развития студенты получают необходимые знания и «личные методические навыки» для самостоятельных занятий физкультурной деятельностью.

Обсуждение. Разработанная с учетом приведенных мотивационных факторов технология укрепления здоровья студентов специальных медицинских групп позволит сформировать положительное отношение обучающихся к физической культуре. Эту технологию можно представить этапами, приведенными в таблице 1.

Таблица 1

Этапы технологии укрепления здоровья студентов специальных медицинских групп

№	Этап	Методы
1	Информационный	Лекции, анализ публикаций о здоровье, анализ физкультурных методик
2	Стимулирующе-мотивационный	Заполнение дневников самоконтроля, анализ и обсуждение данных
3	Формирующий	Моделирование индивидуальных программ физкультурной деятельности, фиксация показателей личных данных
4	Аналитико-корректирующий	Проведение личных бесед, анализ данных, коррекция индивидуальных программ

В течение эксперимента со студентами проводились индивидуальные консультации относительно роли знаний и методик в области физкультурной деятельности в рамках заполнения личных дневников. Были рассмотрены следующие проблемы:

- 1) двигательная активность как фактор укрепления здоровья и развития физической подготовленности человека;
- 2) значение физической культуры в процессе жизненного развития;
- 3) основные инструменты физической культуры;
- 4) значения самоконтроля в процессе физкультурной деятельности.

В процессе практической части занятий значительное внимание было отведено технике бега и правильному дыханию с целью повышения эффективности самостоятельных занятий.

На протяжении всего эксперимента студенты вели дневники самоконтроля, в которых были отражены их личные результаты в динамике. На основе этих записей проводился анализ развития индивидуальных возможностей студента и формировалась дальнейшая траектория программы физкультурной деятельности. В заключительной части эксперимента студенты уже самостоятельно пробовали корректировать индивидуальный план физкультурных занятий.

В ходе эксперимента студенты получили комплекс необходимых знаний о важности двигательной активности и физической культуры в целом для укрепления здоровья. Это позволило приобрести навыки в использовании физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей своего здоровья и физической подготовленности. Кроме того, весь эксперимент составил для них большой опыт самоконтроля.

Для определения уровня сформированности мотивации к занятиям физической культурой проведено анкетирование в контрольной и экспериментальной группах в начале и конце эксперимента (табл. 2).

Мотивация к физкультурной деятельности и здоровому образу жизни включает следующие уровни [2; 3].

I уровень мотивации – самый низкий – характеризуется тем, что студенты не уделяют своему здоровью должного внимания, физкультурная деятельность не приводит к положительному эмоциональному фону.

II уровень мотивации – низкий – для него примечательно то, что студенты осознают значение сохранения и укрепления здоровья, но включаются в соответствующую деятельность редко, физическая культура для них – нерегулярное явление.

III уровень мотивации – средний – характеризуется тем, что студенты понимают важность сохранения и укрепления здоровья для своего социального и профессионального становления и стараются поддерживать жизненный потенциал за счет занятий двигательной активностью.

IV уровень мотивации – высокий – отличается тем, что студенты имеют полное понимание индивидуальной значимости здорового образа жизни и занятий физической культурой, для них здоровье является не только физическим, но и высокоморальным фактором духовного и нравственного благополучия. Физической культурой они занимаются на регулярной основе с учетом личных предпочтений и важности той или иной физической активности.

Таблица 2

Сравнение распределения студентов по уровню мотивации в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента, %

Уровень мотивации	До эксперимента		После эксперимента	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
I	10,7	9,9	9,1	5,5
II	15,9	13,4	14,3	9,1
III	48,5	51,4	49,7	55,7
IV	24,9	25,3	26,9	29,7

Заключение. С целью повышения мотивации к занятиям физической культурой и заинтересованности в укреплении своего здоровья студентов специальных медицинских групп необходимо использовать индивидуальный информационный

подход, основанный на фиксации личных достижений и показателей и последующем консультировании в рамках практики физкультурной деятельности. Для этого необходимо раскрыть личную и социальную значимость занятий физическими упражнениями, помочь получить положительный эмоциональный настрой и удовлетворение в целом от занятий физическими упражнениями. Успешная реализация мотивов приводит студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и построению индивидуальной программы физического развития.

Список источников

1. Барашков С. А. Володина И. А. Физическая культура для студентов 2 курса специальной медицинской группы ВолгГТУ: учеб. пособие. – Волгоград: ВолгГТУ, 2015. – 104 с.
2. Бахнова Т. В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2005. – 27 с.
3. Грунь Е. Н. Факторы мотивации студентов к занятиям по физической культуре // Смальта. – 2022. – № 4. – С. 5–13.
4. Дартау Л. А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 4. – С. 85–89.
5. Ермолаев А. П. Анализ современных социально-экономических условий развития физической культуры // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – № 31. – С. 151–156.
6. Гилев Г. А., Егорычева Э. В., Клусов Е. А., Краев Ю. В. О физическом воспитании в вузовском образовании // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1 (979). – С. 58–60.
7. Прокофьева Д. Д., Петров В. В., Огуречников Д. Г. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-4. – С. 347–350.

References

1. Barashkov S. A. Volodina I. A. *Physical culture for 2nd year students of the special medical group of VolgSTU*: textbook. stipend. Volgograd: VolgSTU, 2015, 104 p. (In Russian)
2. Bakhnova T. V. *Formation of a conscious need for a future teacher in a healthy lifestyle in the process of physical education*: abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences. Volgograd, 2005, 27 p. (In Russian)
3. Grun E. N. Factors of motivation of students to physical culture classes. *Smalta*, 2022, no. 4, pp. 5–13. (In Russian)
4. Dartau L. A. Management of students' health in the educational environment of the university. *Health-Saving Education*, 2010, no. 4, pp. 85–89. (In Russian)
5. Ermolaev A. P. Analysis of modern socio-economic conditions for the development of physical culture. *Psychology and Pedagogy: Methodology and Problems of Practical Application*, 2013, no. 31, pp. 151–156. (In Russian)
6. Gilev G. A., Egorycheva E. V., Klusov E. A., Kraev Yu. V. On physical education in higher education. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2020, no. 1 (979), pp. 58–60. (In Russian)
7. Prokofieva D. D., Petrov V. V., Ogurechnikov D. G. Motivation of students to engage in physical culture and sports in higher educational institutions. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 2018, no. 60-4, pp. 347–350. (In Russian)

Информация об авторах

Е. Н. Грунь, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет.

А. Р. Чибишов, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет.

Information about the authors

E. N Grun, Senior Lecturer, Department of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

A. R. Chibishov, Senior Lecturer, Department of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

Поступила: 17.05.2023

Принята к публикации: 28.06.2023

Received: May 17, 2023

Accepted for publication: June 28, 2023