



УДК 378.17

Н.А. Рыбачук

Рыбачук Наталия Анатольевна, профессор, док. пед. наук, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет» (Краснодар, ул. Ставропольская, 149), e-mail: nataliaryba@mail.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА
К ТЕСТИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО ПРОГРАММЕ
ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

В статье предложено решение проблемы формирования мотивации молодежи к тестированию физических качеств. Информация может быть использована организаторами формального и неформального образования, ведущими подготовку кадров по специальностям и специализациям: социальная работа, связи с общественностью, педагогика и психология, социально-культурный сервис и туризм.

Ключевые слова: мотивация, образование, тестирование.

N.A. Rybachuk

Rybachuk Nataliya Anatolievna, Professor, doc. pedagogical sciences, Federal State educational institution of higher education budget «Kuban State University» (149, Stavropol'skaya St., Krasnodar), e-mail: nataliaryba@mail.ru

FORMING THE MOTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS FOR TESTING PHYSICAL QUALITIES ACCORDING TO THE PROGRAM OF THE ALL-RUSSIAN COMPLEX IS «READY FOR WORK AND DEFENSE»

The article proposes the solution of the problem of forming the motivation of young people for testing physical qualities. Information can be used by the organizers of formal and non-formal education, leading personnel training in specialties and specializations: social work, public relations, pedagogy and psychology, social and cultural services and tourism.

Key words: motivation, education, testing.

Учебные программы нового поколения ФГОС ориентированы на компетентности сохранения здоровья студентов. Но вместе с тем предмет «Элективные дисциплины по физической культуре» по-прежнему ориентирован лишь на воспитание физических качеств, значимых для будущей профессиональной деятельности и не сводится к решению ключевой задачи: формированию мотивации студента к развитию собственных физических качеств. Решением президента в России возрождается программа всероссийского комплекса ГТО (готов к труду и обороне) для разных категорий населения. Но в учебной программе ФГОС не предусмотрена подготовка студентов к тестированию по программе комплекса ГТО. Кроме того, около 50% студентов, обучающихся в вузе, по состоянию здоровья не могут быть отнесены к категории «практически здоров», так как имеют временные отклонения в состоянии здоровья. В результате медицинского осмотра они определены в специальные медицинские группы. Только 5% студентов занимаются в спортивных секциях вуза. Остальная молодежь неохотно посещает предмет «Элективные

дисциплины по физической культуре». Студенты не мотивированы на соревновательную деятельность. Для преподавателей, работающих в вузе, существует проблема. Как организовать учебный процесс? Как подготовить студентов к тестированию физических качеств по программе всероссийского комплекса ГТО? Как мотивировать молодежь на участие в соревновательной ситуации? Актуальность исследования не вызывает сомнений.

Педагогические исследования проводились в Кубанском государственном университете с 2016 по 2017 учебный год.

Основные методы исследования: теоретический, диагностический, наблюдения, экспериментальные методы.

Предмет исследования – процесс профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе.

Объект исследования – формирование мотивации студентов вуза к тестированию физических качеств по программе всероссийского комплекса ГТО.

Мы предположили, что процесс формирования мотивации студентов вуза к тестированию физических качеств по программе всероссийского комплекса ГТО будет успешным если:

- объем и содержание физических упражнений будут соответствовать индивидуальному физическому развитию студента и уровню физического здоровья;

- студент сам будет стремиться к соревновательной ситуации, чтобы сравнить свой предыдущий результат с актуальным;

- будут использованы тренинги по формированию мотивации студентов к тестированию физических качеств, основанные на принципах олимпизма.

Цель исследования: формирование мотивации студентов к процессу подготовки к тестированию физических качеств по программе всероссийского комплекса ГТО в возрастной категории 18–29 лет.

Задачи исследования:

1. Определить актуальный уровень физической подготовленности и уровень физического здоровья каждого студента.

2. Разработать тренинги по формированию мотивации студентов к участию в тестировании физических качеств по программе всероссийского комплекса ГТО.

В учебный процесс предмета «Элективные дисциплины по физической культуре» необходимо ввести педагогическое сопровождение к тестированию физических качеств по программе всероссийского комплекса ГТО. Это специальные тренинги по формированию здорового образа жизни, разработанные нами на основе принципов олимпизма. Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Спарта» ставят своей главной целью приобщение студенческой молодежи к здоровому образу жизни, формирование творчески активной личности, включенной в процесс постоянного самосовершенствования, ориентированной на духовно-нравственные, эстетические ценности. Данный проект был разработан профессором В.И. Столяровым [1, 2]. Его название происходит от трех английских слов: Spirituality – духовность, Sport – спорт, Art – искусство.

Задачи педагогической модели соревнований «Спарта», модифицированной тренингами по формированию профессионально прикладной физической культуры студента:

– организация и содержание соревнований с возможностью участия в них людей разного возраста, пола, физического состояния, включая инвалидов и сотрудников университета;

– объединение спорта с искусством.

Разработанная нами педагогическая модель соревнований «Спарта», модифицированная тренингами по формированию здорового образа жизни – один из инновационных интегративных подходов к организации физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами. Это культурный комплекс, включающий в себя выполнение тестов физической подготовки по четырем упражнениям. Тесты проводятся три раза в учебном

году в сентябре, декабре и мае месяце. На 1 этапе соревнований мы определяем актуальный уровень физического развития студента по 4 тестам: отжимания, лежа на бедрах; опускание и поднятие туловища за 2 минуты, результат определяется по количеству сделанных упражнений; прыжок в длину с места и тест К. Купера. Для студентов специальной медицинской группы мы модифицировали тест К. Купера и предлагаем им тест преодоления пятикилометровой дистанции с использованием бега и ходьбы. Преодоление дистанции контролируется ЧСС (подсчетом частоты сердечных сокращений во время дистанции). Эти тесты могут выполнять не только студенты, но и сотрудники, а также все желающие участвовать в соревнованиях, не зависимо от возраста и пола. К сведению, три теста включены в содержание программы всероссийских соревнований комплекса ГТО. Тестирование – своеобразная форма соревнований, но с изменениями в правилах. Это, по-нашему мнению, и есть «спорт для всех» – где нет разделения участников на победителей и побежденных, а для победы требуется не соперничество, а только участие и сотрудничество. В ходе проводимого мероприятия предпочтение отдается юмору, рыцарскому поведению, демонстрации собственных уникальных способностей и не только физических. Особо оцениваются благородные поступки. Студенческим клубом «Спарта» утвержден особый приз «FAIR PLAY» – «играй честно». Это, прежде всего, честность по отношению к себе

Среди многочисленных конкурсов наиболее интересны:

– конкурс «Турнир “Рыцарей и граций”», где участвует непременно вся учебная группа. Участники демонстрируют физические упражнения: комплексы ритмической и диско-гимнастики, акробатические упражнения (пирамиды, групповые упражнения). Оцениваются только упражнения, выполненные непременно всей группой.

– конкурс «Слабо» – демонстрация уникальных способностей. Это конкурс красоты и пластики движений, создание в движениях художественных образов;

– конкурс «Реклама принципов здорового образа жизни» глазами студенчества, когда каждая участвующая команда представляет свою версию;

– конкурс художественной самодеятельности;

– конкурс на содержание и демонстрацию новой спортивно-развлекательной игры.

Следует отметить, что в основе студенческого мероприятия «Спарта», разработанного нами, – создание студенческого клуба, который будет являться координатором физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе.

При подведении итогов все студенты, участвующие в мероприятии, получают призы и подарки.

В заключении мы представляем некоторые результаты исследования:

1. В результате тестирования студенты были определены в группы по уровням физической подготовленности (низкий, посредственный, хороший и отличный). Первое тестирование уровней физической подготовленности у юношей (n=200) в 2016–2017 учебном году показало, что 13% студентов находились на низком уровне физической подготовленности. Но уже в декабре это число снижается до 7%. В мае только 4% студентов имеют этот уровень. На посредственном уровне находились в начале семестра 47% студентов. К концу учебного семестра – 52%, в третьем тестировании их численность снижается до 43%. К концу учебного года происходит перемещение студентов с низкого и посредственного уровня физической подготовленности на хороший. Вместе с тем на этом уровне в начале учебного года находятся 39% юношей. К концу учебного семестра их число осталось прежним – 39%, и в третьем тестировании увеличилось до 51%. Отличный уровень физической подготовленности в начале семестра имели только 2% студентов, в мае их количество осталось прежним – 2%. Не трудно сделать анализ. Уменьшается число студентов, находящихся на низком уровне физической подготовленности, они переходят в

посредственный, более высокий. К окончанию учебного года растет процент студентов, перешедших на хороший уровень. Отличный уровень считается очень трудным, в данном случае показатели остаются прежними.

У девушек (n=100) в результате трех обследований (сентябрь, декабрь и май) определено, что на низком уровне находились – 43%, 66% и 32% студенток. На посредственном – 50%, 33% и 57%. На хорошем уровне показатели несколько ниже – 7%, 2% и 11%. На отличном уровне число девушек не зафиксировано. Анализ результатов исследований показывает изначально высокие показатели численности девушек на низком и посредственном уровнях физической подготовленности.

2. В ходе педагогического исследования выявлены этапы мотивационного цикла, способствующие успешной подготовке к тестированию физических качеств по программе всероссийского комплекса ГТО (первоначальный этап – этап внутренней мотивации, подготовительный и этап преодоления результата).

3. Определено, что в ходе использования в учебном процессе профессионально прикладной физической подготовки, тренингов, основанных на принципах олимпийского воспитания, повысилась мотивация молодежи к участию в тестировании.

Опыт исследовательской работы в вузе дает право рекомендовать интеграцию олимпийского воспитания в учебные программы предмета «Элективные дисциплины по физической культуре».

Список используемой литературы:

1. Родиченко, В.С., Столяров В.И. Идеология и олимпийское образование // Теория и практика физической культуры. 1996. №6. С. 2–8.
2. Столяров, В.И. Ценности спорта и пути его гуманизации. Вып. 2. М., «Российская академия образования», 1996. 187 с.