

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2017 г.

**Условия формирования у студентов интереса к физической культуре в
процессе обучения в вузе**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.04.01. 2017. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2017 г.

Автор проекта

студент группы СТ-237

_____ Л.А.Кирсанов

_____ 2017 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2017 г.

Челябинск 2017

АННОТАЦИЯ

Кирсанов Л.А. Условия формирования у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-237, 91 с., 11 табл., библиогр. список – 154 наим.

В выпускной квалификационной работе экспериментально установлено, что интерес к физической культуре у большинства студентов первого курса находится на низком ситуативном уровне развития, который характеризуется доминированием мотива долженствования в побуждении к занятиям физическими упражнениями, ограниченными чувственными и эмпирическими знаниями об отдельных физических упражнениях, владением способами выполнения этих физических упражнений и организации отдельных сторон самостоятельной физической активности на уровне подражания, низкая физическая активность в сочетании с нейтральным отношением к физической культуре как виду деятельности, относительная неудовлетворенность учебными занятиями по физической культуре, проводимыми в вузе.

Автор сформулировал и практически апробировал педагогические условия, которые в комплексе обеспечивают повышение эффективности процесса формирования у студентов интереса к физической культуре.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	9
1.1 Уровень и динамика интереса студентов к физической культуре в условиях традиционной практики физического воспитания.....	9
1.2 Сущность и содержание интереса к физической культуре.....	16
1.3 Состояние проблемы формирования у студентов интереса к физической культуре.....	25
Выводы по разделу 1.....	33
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
2.1 Методические аспекты исследования.....	36
2.2 Организация опытно-экспериментальной работы.....	41
2.3 Педагогические условия формирования интереса у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе.....	43
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	53
3.1 Формирование у студентов интереса к физической культуре в условиях традиционной практики физического воспитания.....	53
3.2 Результаты формирующего педагогического эксперимента по формированию у студентов интереса к физической культуре.....	59
Выводы по разделу 3.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	70
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	86

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В Законе РФ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» говорится о необходимости развивать в процессе обучения в вузе самостоятельность и инициативу студентов. В соответствии с этими нормативными положениями одной из главных задач высшего профессионального образования становится удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии.

Между тем, результаты научных исследований и наблюдений за состоянием практики физического воспитания студентов свидетельствуют о низком уровне внутренней мотивации занятий физическими упражнениями. Это обусловлено, по мнению ученых и специалистов, тем, что студенты в процессе обучения предмету «Физическая культура» ограничены в возможностях удовлетворения индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов и потребностей в отношении вида и содержания занятий физическими упражнениями, их формы и индивидуально приемлемого результата. В содержании физического воспитания мало представлены спортивные виды упражнений с элементами соревновательной деятельности, что не позволяет задействовать значимые для студенческой молодежи мотивы достижения успеха, связанные с потребностью во внешнем самоутверждении. Ученые отмечают целесообразность изменения практики физического воспитания студенческой молодежи, говорят о необходимости обеспечения свободного выбора форм занятий, отхода от педагогического авторитаризма, жестких норм и стандартов в учебном процессе.

Необходимость перехода от стихийного развития интереса студентов к занятиям физическими упражнениями к управлению процессом его

формирования в процессе обучения предмету «Физическая культура» становится все более очевидной.

В целом анализ и обобщение педагогической практики физического воспитания студентов вузов и научно-методической литературы по проблеме исследования выявил существование **противоречий**:

- между социальной и личностной значимостью интереса студентов к физической культуре как субъективного фактора, побуждающего их к занятиям физическими упражнениями для укрепления здоровья, физического совершенствования и подготовки к профессиональной деятельности, с одной стороны, и низким уровнем развития интереса к физической культуре у большинства выпускников вузов, с другой;

- между программно-нормативным обеспечением физического воспитания, обуславливающим его направленность на формирование у студентов интереса к физической культуре, с одной стороны, и недостаточной научной разработанностью педагогических условий эффективного решения этой задачи в процессе обучения в вузе, с другой.

Необходимость разрешения этих противоречий обуславливает социальную, практическую и научную актуальность нашего исследования.

Цель исследования – выявление и обоснование педагогических условий повышения эффективности формирования у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования – педагогические условия формирования у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе.

Задачи исследования:

1 Осуществить анализ традиционной практики формирования у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе и определить причины ее низкой эффективности.

2 Изучить особенности развития у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе.

3 Выявить, теоретически обосновать и экспериментально апробировать педагогические условия повышения эффективности формирования у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что их практическая реализация в образовательном процессе обеспечивает существенное повышение эффективности формирования у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе.

Результаты исследования могут применяться в образовательных учреждениях (общеобразовательных школах, учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования) для решения задач формирования у учащейся молодежи интереса к физической культуре в процессе обучения. Они могут использоваться для модернизации содержания обучения в учреждениях среднего и высшего физкультурного образования для совершенствования профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, а также в системе повышения квалификации – для совершенствования профессиональной подготовки преподавателей кафедр физического воспитания и учителей физической культуры общеобразовательных школ.

1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1. Уровень и динамика интереса студентов к физической культуре в условиях традиционной практики физического воспитания

В Федеральном Законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в качестве принципиального положения определена социогуманитарная направленность преподавания физической культуры в образовательных учреждениях всех уровней [133].

С учетом этого стратегической *целью* физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих взаимосвязанных *задач*:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических

способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В содержание программы включены два взаимосвязанных компонента: *базовый*, усвоение которого обеспечивает формирование основ физической культуры личности, и *вариативный*, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.

Учебная программа позволяет разрабатывать и реализовывать разнообразные по направленности и содержанию элективные и факультативные курсы, которые не должны противоречить указаниям учебной программы и исключать ее обязательные (федеральные) компоненты [55]. Это дает возможность творчески подойти к учебному процессу, разрабатывать оригинальные рабочие программы с учетом образовательных потребностей и способностей студентов в области физической культуры и спорта, климатогеографических, национальных традиций и материально-технической оснащенности высшего учебного заведения.

Одной из задач физического воспитания в высшей школе является «формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом».

Между тем в целом ряде исследований [1, 5, 51, 74-80, 83, 84, 90, 91, 98, 99, 100, 111, 119, 123, 129 и др.] отмечается, что большинство студентов

отличается слабо развитым интересом к физкультурной и спортивной деятельности, нейтральным или негативным отношением к предмету «Физическая культура».

Пассивное отношение студентов к физической культуре выявлено в исследованиях Л. И. Лубышевой [79], А. В. Лотоненко [74, 75], М. Я. Виленского [30], А. Ф. Тараненко [125] и др.

По данным Т. С. Игнатенко [51] занятия по физической культуре в вузе по собственному желанию посещают 44,2 % студентов, остальные посещают их по необходимости, либо относятся к ним с безразличием.

Отсутствие интереса к занятиям физическими упражнениями выступает одной из причин низкой *двигательной активности* студентов [5, 161, 168]. Дефицит движений в течение учебного года, по мнению авторов, у большинства студентов составляет 80 % времени.

В физкультурно-спортивной активности во внеучебное время участвуют только 40 % студенток и 54 % студентов, в спортивных мероприятиях - 36 % студенток и 45 % студентов, а в сборных командах вуза систематически тренируются только 3,5 студенток и 8,4 % студентов [5].

Систематически занимаются физкультурно-спортивной деятельностью от 8 до 10 % студентов. О низком уровне развития внутренней мотивации студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом говорит тот факт, что элективные занятия по предмету «Физическая культура» свободно посещают только 3,7 % студентов [98]. В диссертационной работе В. Г. Шилько [143] приводятся экспериментальные данные, говорящие о низкой мотивации к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни.

В частности, по данным А. В. Островского [99] для студенток младших курсов характерны следующие мотивы к занятиям физической культурой и спортом:

- оздоровление и улучшение внешнего вида (30,7%);

- коррекция фигуры и походки (30,7%);
- разрядка и переключение на другие виды деятельности (12,0%);
- получение зачета (11,5%);
- общение с друзьями (8,3%);
- азарт, соперничество (3,9%);
- достижение спортивного результата (2,9%).

С другой стороны, Л. Б. Андриющенко [4] установлено, что ведущим у 40,7 % студентов мотивом посещения учебных занятий по предмету «Физическая культура» выступает мотив долженствования, 15,8 % - дружеской солидарности («желание быть как все» - 2,7 %, «пришел на занятия за кампанию» - 2,4 %, сохранение круга друзей – 1,4 %), 8,0 % - соперничества, 7,4 % - подражания, 6,7 % - спортивный, 4,3 % - игровой, 6,6 % - физического совершенствования, поддержания уровня физической подготовленности – 4,9 %, улучшения осанки – 2,7 %, оптимизации веса – 3,9 %, коррекции фигуры – 2,8 %, активного долголетия – 1,5 %.

В исследовании В. К. Тихоновой [129] на вопрос в число первых трех причин учебных занятий по предмету «Физическая культура» вошли укрепление здоровья, получение «зачета», освоение вида спорта. На вопрос: «Если бы не было зачета по физической культуре, Вы посещали бы занятия по этому предмету?», «да» - ответили только 41,6 % девушек и 67 % юношей; «нет» - ответили 16,4 % девушек и 13 % юношей; затруднились в ответе 40 % девушек и 20 % юношей. Введение на старших курсах факультативного и свободного посещения занятий по физической культуре привело к снижению их посещаемости до 30 %. Автор приходит к заключению, что наличие «зачета» по дисциплине является одним из рычагов своеобразного внешнего «принуждения» студентов к регулярным занятиям физической культурой.

В качестве одной из причин сложившейся ситуации отмечается неудовлетворенность студентов содержанием и формами физкультурно-

оздоровительной работы [89]. Установлено, что каждый третий студент (33,4 %) неудовлетворен формой и организацией проведения занятий, и каждый второй (47,7 %) неудовлетворен содержанием занятий.

Большинством авторов подчеркивается, что традиционная практика физического воспитания ограничивает возможности удовлетворения индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов и потребностей студентов, что не способствует формированию у них мотивационно-ценностных установок к регулярным занятиям физическими упражнениями [14, 111, 135 и др.]. Игнорирование индивидуального своеобразия внутреннего мира личности студента, его личностных приоритетов приводит к тому, что логика педагогического убеждения преподавателей не затрагивает экзистенциальную составляющую физической культуры, а потому не присваивается личностью.

Отсутствие удовлетворенности содержательным и технологическим обеспечением традиционной практики физического воспитания является основной внутренней причиной пассивного отношения студентов к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» [51, 123].

Немаловажным является существование противоречий между современными тенденциями интеллектуализации, гуманизации и гуманитаризации высшего профессионального образования и низким общекультурным, эстетическим и образовательным уровнем физического воспитания студентов вузов, не соответствующим задаче формирования физической культуры личности [30].

В традиционной практике продолжает доминировать установка на так называемую физическую подготовку [11, 15, 30, 135 и др.]. Развитие физических качеств было и продолжает оставаться основной реальной базой, на которой строится как формирование физической культуры личности, так и диагностика уровня ее развития. При этом внешние (телесные) проявления физической культуры личности имеют доминирующее и детерминирующее

значение, что приводит к недооценке ее внутренних компонентов, в том числе и интереса к занятиям физическими упражнениями [75, 76, 79 и др.]

Преимущественная направленность традиционной практики физического воспитания на преобразование телесной составляющей физической культуры, на достижение нормативного уровня физической подготовленности студентов приводит к утрате его гуманистической направленности, общекультурной и нравственной содержательности [30, 93, 143, 144 и др.].

А. В. Лотоненко [75] подчеркивает, что традиционная для педагогической практики ориентация на развитие физических качеств не обеспечивает процесс перехода физического воспитания в физическое самовоспитание и самосовершенствование, трансформации приобретаемого опыта в общекультурном развитии студентов, здоровом образе жизни.

Результаты многих исследований и педагогическая практика говорят о том, что подавляющее большинство студентов учится в межсессионный период эпизодически, нерегулярно. Повышение учебной активности, в том числе и по предмету «Физическая культура» наблюдается преимущественно перед сдачей зачета по дисциплине [16, 59, 120, 139 и др.].

Одной из причин создавшейся ситуации является применяемый в большинстве вузов традиционный подход к оцениванию учебной деятельности студентов, который не позволяет реализовать основные педагогические функции контроля и, что самое, важное, не стимулирует их к систематической повседневной работе в течение всего семестра [16, 21, 40, 41, 45, 105, 113, 120, 142, 150 и др.]

Традиционная 5-и балльная шкала, применяемая в большинстве учебных заведений при аттестации по предмету «Физическая культура», обладает слабой дифференцирующей способностью, приводящей трудностям ранжирования студентов по степени их подготовленности и индивидуальных

учебных возможностей, субъективизмом экзаменационных оценок, субъективизмом учета внеучебной деятельности студентов [150].

1.2. Сущность и содержание интереса к физической культуре

И. М. Быховская [25] определяет физическую культуру как область культуры, регулирующей деятельность человека (ее направленность, способы, результаты), связанной с формированием, развитием и использованием телесно-двигательных способностей человека в соответствии с принятыми в культуре (субкультуре) нормами, ценностями и образцами.

Физическая культура, как и любой вид человеческой деятельности, включает в свою психологическую структуру потребности, мотивы и определяемые ими цели и задачи, что в совокупности составляет ее мотивацию, выполняющую функции побуждения, направления и смыслообразования деятельности.

Вторым структурным компонентом физической культуры как деятельности выступают способы ее выполнения, выступающие в данном виде деятельности в форме физических упражнений.

Результаты этой деятельности проявляются в биологических, психологических, педагогических и социальных эффектах, которые в своей совокупности и определяют качественное своеобразие физической культуры конкретной личности.

М. Я. Виленский [30] утверждает, что стержневым в структуре физической культуры студента является интерес, определяющий осознанное эмоционально ценностное отношение личности к физкультурно-спортивной деятельности.

В философской литературе интерес определяется как «понятие, характеризующее объективно значимое, нужное для индивида, семьи, коллектива, класса, нации, общества в целом» [136, 150]. При этом в качестве

его существенного признака выделяется значимость объективных явлений для субъекта деятельности.

В психологической литературе интерес также рассматривается как «потребностное отношение человека к миру» [110], как отношение личности к объекту, составляющего определенную для нее ценность и привлекательность [53], как психологическое образование, определяющее отношение личности к определенным областям действительности [53].

Ряд авторов, опираясь на психологическую теорию деятельности, связывают интерес с отношением к деятельности, определяя его как интегральное познавательно-эмоциональное отношение к конкретной деятельности, приносящей удовлетворение, и побуждающее субъекта заниматься ею относительно независимо от ситуации [71, 85, 114 и др.].

Различают две формы функционирования интереса: как состояния и как свойства личности [53]. Интерес как состояние (эмоционально-интеллектуальное) проявляется в интенсивном внимании человека к предмету интереса. Внимание вызывается и подкрепляется чувством удовлетворения, которое вызывает интересующий человека предмет. Интерес как свойство личности выступает как осознаваемая потребность в предмете интереса, в том числе и в деятельности, который вызывает положительное эмоциональное переживание.

По критерию устойчивости проявления различают эпизодические и постоянные интересы. Эпизодические интересы возникают и сохраняются лишь в процессе конкретной деятельности и после ее прекращения угасают. Постоянные интересы (интересы действия) играют основную роль в поддержании и развитии активности, поскольку не зависят от конкретных условий и побуждают к деятельности в интересующей человека области даже при неблагоприятных условиях.

Эпизодические интересы носят ситуативный характер, т.к. в большей степени обусловлены особенностями конкретной ситуации, нежели

свойствами личности, и поэтому являются характеристикой психического состояния. Устойчивые интересы преимущественно обусловлены свойствами личности, т.е. выступают ее личностными характеристиками.

Основой возникновения психического состояния готовности (установки) к эффективному осуществлению соответствующей его содержанию деятельности выступает интерес, как свойство личности. С другой стороны, ситуативно возникающее психическое состояние интереса к деятельности выступает основой формирования интереса как свойства личности [131].

Внутренним, субъективным фактором возникновения и формирования интереса выступает *склонность*, проявляющаяся в виде неосознаваемой потребности в определенной деятельности, тенденции, стремления, предрасположенности человека к ее осуществлению [57, 70 и др.].

Интерес начинается со случайного, элементарного. Потом он может перерасти в сознательный интерес, а на высшей ступени развития – в привычку.

Сформированный интерес выступает в роли доминанты, которая направляет деятельность человека. По словам А.А. Ухтомского для успешного выполнения любой деятельности необходимо наличие у человека стойкой доминанты и «... нужно все время, я бы выразился, воспитывать данную доминанту» [132, 93].

Таким образом, по критерию устойчивости выделяются эпизодические (психическое состояние личности) и постоянные (свойство личности) интересы. С учетом факторов возникновения интереса выделяются склонности, непосредственный интерес, опосредованный интерес, интерес как привычная склонность. С учетом содержания мотивов и потребностей выделяются недифференцированный, результативный, процессуально-содержательный учебно-познавательный и преобразующий интересы.

С учетом формы занятий физическими упражнениями выделяются интересы, проявляющиеся в урочной, внеклассной и внешкольной физкультурно-спортивной деятельности.

Выделяемые авторами виды интереса рассматриваются одновременно и как уровни его развития.

В рамках теории установки интерес принято рассматривать как своеобразную установку, представляющую собой целостное состояние психической готовности субъекта к выполнению конкретной деятельности. Поэтому в содержании интереса как установки выделяются три взаимосвязанных структурных компонента – мотивационный, когнитивный и поведенческий.

Переживаемые человеком потребности и обусловленные ими мотивы и цели выступают *источником ее активности* в поведении и деятельности, в том числе и в сфере физической культуры.

В частности, А. Н. Леонтьев отмечал, что потребность является условием, предпосылкой любой деятельности. «... Как внутренняя сила ... она ... может реализоваться только в деятельности ... В отраженной своей форме предмет и выступает в качестве идеального внутренне побуждающего мотива» [71, 73].

Он считал, что основным отличием одной деятельности от другой полагается различие и предметов, что соотношение деятельностей отражает соотношение мотивов. Деятельность – «процесс, побуждаемый и направляемый мотивом, - тем, в чем опредмечена та или иная потребность» [71, 71]. Он писал: «Реально мы всегда имеем дело с особенными деятельностями, каждая из которых отвечает определенной потребности субъекта, стремится к предмету этой потребности, угасает в результате ее удовлетворения и воспроизводится вновь - может быть уже в совсем иных, изменившихся условиях» Поэтому специфичность содержания

мотивационного компонента интереса к физической культуре *обусловлена качественным своеобразием ее предмета.*

С другой стороны, Д. Н. Узнадзе [131, 80-81] рассматривает мотивы в рамках психологической теории установки: « ... у каждого выработаны свои особые фиксированные установки, которые так или иначе проявляются и становятся основой готовности к деятельности в соответствующих условиях и в определенном направлении». Поэтому установка выступает *внутренним личностно обусловленным* психическим фактором (по отношению к внешнему объективно существующему предмету потребности), который вносит субъект в процесс взаимодействия с окружающим миром.

В физкультурно-спортивной деятельности человека объективно реализуется совокупность его различных отношений: к предметному миру; к окружающим людям; к обществу; к самому себе. Поэтому она носит полимотивированный характер, т.е. одновременно отвечает нескольким потребностям и отражает направленность личности на занятия физической культурой и спортом для их удовлетворения [114].

В содержании направленности личности А. Н. Леонтьев [71] выделяет смыслообразующие мотивы, которые побуждают к деятельности и придают ей личностный смысл, и мотивы-стимулы, которые выступают как остро эмоциональные, аффективные факторы, лишены смыслообразующей функции и выполняют только функции дополнительного побуждения.

Выделяются внешние и внутренние по отношению к деятельности мотивы. Мотив считается внутренним, если человек получает удовлетворение непосредственно от самой деятельности. Внутренний мотив возникает только в процессе самой деятельности и всегда представлен в непосредственных личностных переживаниях.

Субъективные психические состояния *внутренней мотивации характеризуются:*

- 1) сконцентрированностью психической активности, исключая появление посторонних мыслей, чувств, отвлекающих от деятельности;
- 2) ощущение полной (умственной и физической) включенности в осуществляемую деятельность;
- 3) осознание цели и задач деятельности, последовательности ее осуществления с полным и точным соблюдением ее требований;
- 4) осознание правильности выполнения операций, действий и деятельности в целом;
- 5) отсутствие неуверенности и тревоги до и в процессе выполнения деятельности;
- 6) погружение в деятельность, «растворение» в ней в сочетании с утратой обычного чувства четкого осознания себя и своего окружения;
- 7) ощущение замедления субъективного времени [153, 154].

Мотивы отличаются друг от друга по содержанию, силе и устойчивости. Содержание определяется целью, сила - величиной потребности, устойчивость - постоянством потребности и степенью ее удовлетворения [53].

А. Maslow выделяет пять иерархически организованных групп потребностей человека [165]:

- 1) физиологические потребности (жажда, голод, дыхание, секс);
- 2) потребности в безопасности, в противостоянии условиям физического, физиологического или природного характера, а также стремление избежать это противостояние;
- 3) потребность в принадлежности к социальной группе, потребность в общении с людьми;
- 4) потребность в оценке действий человека со стороны других лиц, в собственной самооценке;
- 5) потребность в творческой самореализации.

Г.Л. Драндров [42] предлагает, опираясь на эту классификацию, систематизировать мотивы занятий физической культурой и спортом в соответствии с уровнями системной организации человека (физиологические системы - индивид – личность – субъект – индивидуальность) и взаимосвязанными с этими уровнями формами активности, входящими в целостное содержание человеческой деятельности в качестве обязательных элементов.

Для удовлетворения потребности в активности значима не только ее количественная, но и качественная (содержательная) сторона. Поэтому в качестве мотивов, порождаемых этой потребностью, выступают субъективные образы эмоционально привлекательных сторон содержания отдельных видов физических упражнений. Они относятся к процессуальным мотивам, т.к. предметом деятельности выступает процесс ее осуществления. Существенной стороной процесса выполнения физических упражнений, повышающих его непосредственную эмоциональную привлекательность, является состязательность. Выполнение физических упражнений в условиях соревнования с остальными приводит к удовлетворению потребности в психической активности через переживание психических состояний с высоким уровнем нервно-психического напряжения.

Поэтому физические упражнения обеспечивают удовлетворение потребностей как в двигательной, так и психической активности.

Посредством физкультурно-спортивной деятельности осуществляется укрепление и сохранение *физического здоровья*, другими словами, удовлетворяется потребность человека в безопасности.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье человека определяется как «состояние наибольшего физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов». Если исходить из данного определения здоровья, то можно заключить, что занятия физическими упражнениями способствуют

удовлетворению потребности в переживании физического и психического благополучия как актуального функционального и психического состояния организма.

Если рассматривать физическое здоровье как присущий человеку устойчивый уровень адаптационных возможностей организма в отношении различных видов двигательной активности и ее условий [8], то занятия физическими упражнениями выступают как способ удовлетворения потребности в их сохранении и развитии.

В целом, реализация деятельностного и личностного подходов позволила Г. Л. Драндрову [53] выделить следующие иерархические организованные группы потребностей, побуждающих к занятиям физической культурой:

- 1) потребность в двигательной и психической активности в форме физических упражнений, соответствующих природно-обусловленным личностным особенностям человека – склонностям и свойствам темперамента;
- 2) потребности в сохранении и укреплении здоровья как уровня адаптационных возможностей организма;
- 3) потребность в стремлении к общению с людьми;
- 4) потребность внешнего самоутверждения (*опосредованное* стремление иметь красивое тело, высокий в сравнении с другими уровень развития физических качеств, владения техникой физических упражнений);
- 5) потребность в достижении высоких соревновательных результатов - для того, чтобы обладать высоким социальным статусом);
- 6) потребность в личностном саморазвитии (*непосредственное* стремление иметь красивое тело, высокий уровень развития физических качеств и владеть умениями и навыками физических упражнений);
- 7) потребность в личностной самореализации (*непосредственное* стремление реализовать себя в сфере физической культуры и спорта).

Любая первичная (естественная) потребность в процессе развития может перерасти в интерес. Существенная роль в этом процессе принадлежит когнитивным факторам - условием возникновения и формирования интересов выступает *осознание потребностей, осознание и понимание объективно-существующих связей между переживаемыми потребностями, с одной стороны, предметами и деятельностью с этими предметами, способствующими удовлетворению этих потребностей, с другой* [71, 85, 114 и др.].

Каждый субъект связан с окружающим миром через информационные процессы, но не все эти связи являются лично значимыми, имеют для него смысл. Такую характеристику они имеют тогда, когда касаются потребностей субъекта, предмета удовлетворения их и его возможностей [53].

R. Lindner [163] выделяет две предпосылки возникновения актуальной готовности к действию: во-первых – ценностное ожидание, т.е. требование должно становиться лично значимым (например, удовлетворение личной потребности), во-вторых – положительное ожидание осуществления требования (т.е. субъект видит реальный шанс справиться с требованиями), которое, в свою очередь, детерминируется: 1) самооценкой знаний, физических и личностных способностей; 2) уверенностью в себе; 3) оценкой внешних условий осуществления; 4) личным опытом. Второе условие отражает значимость когнитивных процессов, направленных на соотнесение своих возможностей с условиями и требованиями деятельности.

Существенная роль когнитивного компонента в структуре интереса заключается в том, что знания: обеспечивают самооценку своих возможностей на основе их соотнесения с предметом деятельности [71, 103, 163], формируют представления личности о себе, о возможных изменениях условий деятельности и последствий, об ожидаемых оценках других людей [71]; детерминируют процесс выбора между различными возможными

действиями, определяют степень активности поведения в конкретных условиях в данный момент времени с учетом субъективных критериев достижения цели, регулируют конкретные действия человека на достижение целей [137],

Мотивационно-ценностное отношение личности к физкультурно-спортивной деятельности формируется в процессе самой деятельности и эффективно развивается при накоплении опыта творческой деятельности, связанного с проявлением инициативы и активности [75]. Важнейшим условием усиления интереса к ней является удовлетворение человека результатами этой деятельности, а радость, получаемая человеком в процессе деятельности, повышает устойчивость интереса [53, 104, 147 и др.].

В целом, взаимосвязь интереса и деятельности проявляется как в направлении интерес - деятельность, так и в направлении деятельность - интерес. К. Маркс писал: «...Воздействуя на внешнюю природу и суммируя ее, он в то же время изменяет свою собственную природу [86, 188]».

А. Н. Леонтьев [71] выделяет в структуре ценностного отношения как психического образования личности когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. Поведенческий компонент представляет собой действие, направленное на цель, и имеет место тогда, когда ценности активизируются потребностями или воспринимаемыми возможностями реализовать эти ценности. Таким образом, мотивационно-ценностное отношение личности к физической культуре отражается в его поведении и деятельности. Поэтому интерес как отношение к деятельности требует для своего возникновения и развития практического владения человеком способами ее осуществления на уровне умений и навыков. Только в этом случае можно удовлетворить потребности, лежащие в основе интереса как мотивационно ценностного отношения к деятельности. В противном случае, когда человек по каким либо причинам не может или не умеет осуществлять

деятельность, насыщения потребности не наблюдается, следовательно, не происходит и развития интереса к этой деятельности.

1.3 Состояние проблемы формирования у студентов интереса к физической культуре

Физическое воспитание, по мнению В. И. Столярова [122], должно быть связано не только с вооружением учащихся системой знаний, умений и навыков, проявляемых в социальном поведении, но и, что не менее важно, направлено на формирование мотивации (интересов, потребностей, ценностных ориентаций) к занятиям физической культурой и спортом.

В работе В. М. Выдрина, Б. К. Зыкова, А. В. Лотоненко [34] к числу наиболее значимых задач физического воспитания студентов отнесено формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании через сознательное применение всех организационно-методических форм физкультурно-спортивной деятельности.

В разрабатываемых зарубежными исследователями программах по физическому воспитанию для учебных заведений различного уровня также большое внимание уделяется формированию интереса учащейся молодежи к физической культуре [170, 172, 176, 177, 178 и др.].

Решение этой задачи позволяет реализовать *деятельностный* подход к организации физического воспитания, обеспечивая превращение студента из пассивного объекта педагогических воздействий со стороны преподавателя в активного субъекта творческой физкультурно-спортивной деятельности. В данном случае занятия физическими упражнениями в учебное время и в самостоятельной форме будут восприниматься каждым студентом как значимые для удовлетворения своих потребностей [1, 2, 149 и др.]. Взаимоотношение студентов и преподавателя выстраивается на основе сотрудничества, когда они совместно решают значимые для обеих сторон задачи формирования физической культуры личности студента [4, 96].

Формирование у студентов интереса к физической культуре обеспечивается посредством создания в процессе физического воспитания в вузе педагогических условий, учитывающих основные психолого-педагогические закономерности и механизмы его возникновения, развития и функционирования. Содержание физкультурно-спортивной деятельности и социальная ситуация развития, складывающаяся в процессе ее выполнения, в отличие от субъективных факторов (склонностей и способностей) является более динамичной, быстро и легко изменяющейся во времени и управляемой извне. Поэтому их изменение выступает в качестве одного из наиболее эффективных способов управления развитием интереса к физической культуре.

Это касается, прежде всего, предоставления возможности сознательного выбора содержания занятий физической культурой с учетом индивидуального своеобразия склонностей и задатков двигательных способностей, индивидуального своеобразия иерархии структуры потребностей личности, которые могут быть удовлетворены через занятия физическими упражнениями [94]. В основе такого *личностно-ориентированного подхода* к содержанию физкультурного образования лежит безусловное *признание индивидуальности человека* как неповторимого своеобразия черт и свойств психики, формирующегося на основе наследственных природных склонностей и задатков как в процессе воспитания, так и в процессе саморазвития, самопознания, самореализации в различных видах деятельности.

Признание личности каждого человека, как высшей социальной ценности, предполагает в свою очередь поливариантность и многообразие содержания образования [6]. Л. И. Лубышева [76] отмечает, что приоритетным направлением в повышении интереса студентов к занятиям физической культуры должен стать отказ от унификации и стандартизации

их содержания. В работе А. В. Островского [99] говорится о необходимости изучать и учитывать физкультурно-спортивные интересы студентов.

В. Г. Шилько [143] также говорит о необходимости предоставления студентам свободного выбора физкультурно-спортивной деятельности, что предполагает формирование учебно-тренировочных групп с учетом индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов, пола, состояния здоровья и характеристик физической подготовленности.

И. В. Манжелей [84] рекомендует определять содержание вариативного компонента физкультурного образования студентов с учетом их физкультурно-спортивных интересов. Для этого автором предлагаются четыре модели физического воспитания: оздоровительно-адаптивная, социально-ориентированная, личностно ориентированная и спортивно-рекреативная.

В диссертационной работе Р. В. Стрельникова [123] показано, что повышение интереса к занятиям физической культурой возможно на основе альтернативного выбора содержания занятий в соответствии с индивидуальными возможностями и потребностями студентов. В разработанной автором технологии вместе с базовой частью, обеспечивающей развитие физических качеств, повышение физической работоспособности и уровня здоровья, предусматривается альтернативный компонент, учитывающий физкультурно-спортивные интересы студентов к определенным видам физических упражнений. На усвоение альтернативного компонента автором предлагается отводить примерно 50% учебного времени.

С ним согласны С. Ю. Алькова [2] и В. К. Тихонова [129], которые полагают, что выбор содержания и форм занятий в учебное и внеучебное время с учетом интересов и желаний студентов содействует формированию положительного мотивационно-ценностного отношения к занятиям по предмету «Физическая культура».

Для формирования интереса к физической культуре и спорту предлагается осуществлять дифференциацию физического воспитания, под которой понимается организация физического воспитания с учетом индивидуального своеобразия двигательных способностей и физкультурно-спортивных потребностей студентов. Внешняя дифференциация по физкультурно-спортивным интересам позволяет определить группы специализаций по видам спорта. Внутренняя дифференциация позволяет выделить группы студентов согласно уровню физических способностей и осуществляется по индивидуальным направлениям физического совершенствования [119].

С учетом вышеизложенного можно заключить, что включение в содержание физического воспитания видов физических упражнений, которые обеспечивают удовлетворение индивидуального своеобразия потребностей студентов в области физической культуры и спорта будет способствовать формированию внутренних процессуальных мотивов занятий физической культурой, связанных с потребностями в двигательной активности с определенным содержанием, в переживании состояния физического благополучия и в общении.

А. В. Козлов [63] В. К. Тихонова [129] и В. Г. Шилько [143] обращают внимание на создание в процессе занятий физическими упражнениями ситуаций достижения успеха как условия формирования у студентов интереса к занятиям по предмету «Физическая культура».

Спорт как социальный феномен, пронизывает все уровни современного общества, оказывая широкое воздействие на основные сферы его жизнедеятельности. Он широко применяется как одна из форм функционирования физической культуры студентов наравне с неспециальным физкультурным образованием, физической рекреацией и физической реабилитацией [35, 176].

Возможность упрощения правил соревнований делает различные виды спорта доступными для широкого круга студенческой молодежи. По мнению Л. П. Матвеева [87] видом спорта может стать любой вид физкультурной деятельности, если он оформляется как спортивное состязание и функционирует по законам спортивного совершенствования.

Спорт является логическим завершением системы физической культуры: неспециальное физкультурное образование создает начальную базу всестороннего развития физических качеств и двигательных навыков, формирует предпосылки для безграничного развития их, а спорт раскрывает эти возможности на предельных уровнях [35, 106]. Он является уникальным социальным институтом развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества в целом [11, 29, 76, 87, 95 и др.]. В нем проявляются такие приоритетные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя [78, 87].

Участие в соревнованиях, в их судействе, создает условия для реализации лидерских и спортивных амбиций [129].

Спортивная деятельность, в которой моделируются различные жизненные ситуации и пути выхода из сложностей, в наиболее полной мере способствует самоутверждению через победу над соперником, а главное над самим собой, формированию конкурентно способной личности, уверенной в своих силах, умеющей выигрывать и проигрывать не только в соревнованиях, но и в обычной жизни [78].

Занятия спортом приводят к формированию спортивного стиля жизни, включающим постоянные повторяющиеся действия: утренняя зарядка, регулярные тренировки, организация питания, отдыха, восстановление, учет физических нагрузок и оценка результатов их применения, объективная

самооценка возможностей и способностей спортивной деятельности и физического самосовершенствования [76].

О существенной значимости использования элементов спорта в физическом воспитании для формирования устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями говорят и зарубежные исследователи [156, 162, 164, 166, 167, 169 и др.]. В частности, методика физического воспитания в общеобразовательной школе, основанная на принципах спорта, и названная авторами «спортивное образование», была разработана D. Siedentop [174]. Она широко применяется в США, Англии, Новой Зеландии и Австралии.

Включение студентов в соревновательную деятельность через моделирование соревновательных условий на учебных занятиях с выявлением победителей и проигравших и через участие в соревнованиях различного уровня, рассматривается авторами как условие формирования интереса к учебным занятиям по физической культуре. При этом соревновательные упражнения должны быть доступными для всех занимающихся, интересно и эмоционально организованными, проводиться с соблюдением всех атрибутов и выполнением этикета официальных соревнований.

Вся система студенческих спортивных соревнований должна быть построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т.д.

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что организация и включение студентов в соревновательную деятельность в избранном виде физических упражнений будет содействовать формированию как процессуальных (связанных с потребностями в общении в форме сотрудничества и соперничества, в самореализации в форме переживания соревновательного стресса), так и результативных (связанных с

потребностью во внешнем самоутверждении через достижение успеха) мотивов занятий физической культурой.

Управление психическим состоянием интереса и воспитание интереса как свойства личности неразрывно связаны как действие и его результат.

Для этого, чтобы психическое состояние интереса стало свойством личности, его надо вызывать изо дня в день, перед началом и в процессе каждого занятия физическими упражнениями, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий, направленных на формирование благоприятных отношений.

Решение этой задачи может быть осуществлено через мотивационный тренинг личностной причинности. Человек может воспринимать себя либо «источником» своего поведения, либо объектом манипулирования других. Суть *тренинга личностной причинности* [155] заключается в формировании у человека понимания того, он сам является причиной и источником своего поведения и деятельности и их последствий.

Для этого следует относиться к человеку как к «источнику», в этом случае он начинает воспринимать себя как на причину своих действий, становится в большей степени «источником», чем был им до начала тренинга.

При этом педагогу не следует стремиться изменять поведение воспитанников, нужно стремиться изменить свое отношение к ним: он должен научиться относиться к ним как к «источникам».

Тренинг личностной причинности направлен на развитие у занимающихся способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу. Суть тренинга личностной причинности заключается в оказании занимающимся помощи: в самоанализе своих сильных и слабых сторон; в постановке перед собой реально достижимых, соответствующих своим возможностям целей; в планировании конкретных

действий для достижения этих целей; в обучении пониманию, действительно ли поведение приближает к цели.

Важной предпосылкой осуществления стимулирующей функции цели является ее субъективное принятие спортсменом. Чем яснее и глубже осознание, понимание и переживание человеком стоящих перед ним целей, тем интенсивнее побуждение к их достижению. Слишком отдаленные, долговременные цели не всегда принимаются человеком, поскольку возникают сомнения в их реальности.

Высокая целевая перспектива выполняет активную функцию в тех случаях, когда деятельность связана со значительными субъективными трудностями. Поэтому чем труднее и серьезнее цель, тем больше усилий прилагают человека [53].

Потребность и способность к саморазвитию проявляется и реализуется у человека легче и быстрее при осуществлении более конкретных целей. С другой стороны, недостаточная конкретность сформулированных целей не позволяет с достаточной определенностью спланировать процесс их достижения.

Е. П. Ильиным подчеркивается обязательное наличие близких, промежуточных и отдаленных целей. В целевой установке содержатся реальная и идеальная цели. Реальная цель - это тот минимальный результат, достижение которого еще способно вызвать чувство удовлетворения. Идеальная цель - максимальный результат, возможность достижения которого прогнозируется при наиболее благоприятном стечении обстоятельств [53].

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что понимание студентами высокой значимости результатов физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно-значимых целей будет способствовать развитию результативных мотивов занятий физическими

упражнениями, связанных с удовлетворением потребностей во внешнем самоутверждении и личностном саморазвитии.

Выводы по разделу 1

В условиях традиционной практики физического воспитания не наблюдается существенного повышения интереса студентов к физической культуре, к учебным занятиям по предмету «Физическая культура». В качестве *причин* сложившейся ситуации выступают:

- ограниченные возможности удовлетворения индивидуального своеобразия потребностей студентов в области физической культуры и спорта;
- недостаточная реализация соревновательной мотивации;
- преимущественная направленность процесса физического воспитания на развитие телесных (внешних) компонентов физической культуры при недостаточном внимании к формированию ее духовных (внутренних) составляющих – физкультурной образованности, установки на здоровый стиль жизни и физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- недостаточная реализация стимулирующей функции педагогического контроля вследствие несоответствия его содержания цели и задачам физического воспитания, субъективизма, низкой оперативности и слабой дифференциации оценивания учебных достижений студентов.

Интерес к физической культуре является необходимым структурным компонентом физической культуры личности, определяющим осознанное эмоционально ценностное отношение личности к физкультурно-спортивной деятельности.

Представленные в литературе подходы к определению *сущности* интереса к физической культуре отражают его связь:

- с объективной реальностью, элементы которой выступают как предметы интереса (предметность);
- с деятельностью, направленной на «присвоение» предмета интереса (деятельностный характер);
- со знанием предмета интереса (осознанность);
- с потребностями, побуждающими к этой деятельности (субъективность).

В содержании интереса к физической культуре выделяются три взаимосвязанных структурных компонента – мотивационный, когнитивный и поведенческий, отличающиеся своей ролью в целостной структуре интереса, и характеризуются определенным внутренним содержанием, психологическими механизмами развития и функционирования.

Интересы к физической культуре различаются по степени устойчивости (эпизодические и постоянные интересы), факторам возникновения (склонности, непосредственный интерес, опосредованный интерес, интерес как привычная склонность), содержанию мотивов и потребностей (недифференцированный, результативный, процессуально-содержательный учебно-познавательный и преобразующий интересы). Выделяемые авторами виды интереса рассматриваются одновременно и как уровни его развития.

Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования позволило заключить следующее.

Формирование мотивационного компонента интереса к физической культуре и, прежде всего, внутренних процессуальных мотивов занятий физической культурой обеспечивается через включение в содержание физического воспитания видов физических упражнений, которые обеспечивают удовлетворение индивидуального своеобразия потребностей студентов в области физической культуры и спорта.

Формированию процессуальных (связанных с потребностями в психической активности в форме соревновательного стресса и в общении в

форме сотрудничества и соперничества) и результативных (связанных с потребностью в достижении успеха, личностном саморазвитии и самореализации) мотивов занятий физической культурой) мотивов способствует включение студентов в соревновательную деятельность.

Для формирования когнитивного компонента интереса к физической культуре необходимо уделять внимание вооружению студентов знаниями о физической культуре как виде человеческой деятельности, о себе как субъекте этой деятельности, о ценностях современной физической культуры.

Формированию у студентов результативных мотивов занятий физическими упражнениями, связанными с удовлетворением потребностей во внешнем самоутверждении и личностном саморазвитии, вооружению знаниями о степени и причинах расхождения между целями и результатами физкультурно-спортивной деятельности, об уровне своих возможностей и возможностей своих товарищей способствует организация рейтингового контроля уровня и динамики развития физической культуры.

Вооружение студентов знаниями о значимости результатов физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно-значимых целей способствует формированию результативных мотивов занятий физическими упражнениями, связанными с удовлетворением потребностей во внешнем самоутверждении, личностном саморазвитии самореализации.

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методические аспекты исследования

Для достижения цели исследования и решения его задач нами применялся комплекс научных **методов**, включающий: педагогическое наблюдение, методы анкетного опроса, педагогическое тестирование, метод экспертной оценки, методы психодиагностики, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Педагогическое наблюдение применялось нами для изучения интегральных показателей интереса к физической культуре, таких, как:

1) *посещаемость* студентами обязательных учебных занятий по предмету «Физическая культура». В качестве показателя посещаемости нами учитывался процент учебных занятий, которые были пропущены студентом без уважительной причины в течение предыдущего семестра;

2) *самостоятельная физическая активность* студентов во внеучебное время. Учитывалось количество занятий физическими упражнениями (продолжительностью не менее 45 минут) в спортивных секциях по различным видам спорта, в физкультурно-оздоровительных группах, в других самостоятельных формах за предыдущий учебный семестр.

Методы анкетного опроса применялись нами для интегральных показателей интереса к физической культуре, таких, как:

1) *интерес к физической культуре*. Студентам предлагалось выбрать один из четырех возможных вариантов ответа на каждое из 10 суждений, отражающих отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (приложение А).

2) *интерес к учебным занятиям по предмету «Физическая культура»*. Студентам предлагалось выбрать один из четырех возможных вариантов

ответа на каждое из 8 суждений, представленных в разработанной нами анкете закрытого типа (приложение Б).

Педагогическое тестирование.

Двигательные способности измерялись и оценивались с помощью пяти тестовых упражнений, рекомендованных типовой учебной программой по дисциплине «Физическая культура» [134].

Таблица 1 – Шкала оценивания результатов выполнения тестовых упражнений по уровням развития двигательных способностей студентов

Тестовые упражнения	Уровень развития двигательных способностей				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
Юноши					
Бег 100 м, с	≤ 13,2	13,2-13,9	13,9-14,2	14,2-14,6	≥ 14,6
Прыжок в длину с места, см	≥ 240	230 - 240	230 - 210	200 - 210	≤ 200
Подтягивание в висе, раз	≥ 15	12 - 15	11 - 9	5 - 8	≤ 5
Бег 3000 м, мин., с	≤ 12.00	12.00-12.35	12.36-13.49	13.50-14.00	≥ 14.00
Челночный бег 3х10 м, с	≤ 7,2	7,2 - 7,6	7,6 - 8,3	8,3 – 8,5	≥ 8,5
Девушки					
Бег 100 м, с	≤ 15,7	15,7-16,6	16,6-17,9	17,9-18,7	≥ 18,7
Прыжок в длину с места, см	≥ 190	180 - 190	180-160	150 - 160	≤ 150
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, раз	≥ 17	14 - 17	13 - 9	5 - 8	≤ 5
Бег 2000 м, мин., с	≤ 10.15	10.15-10.50	10.51-11.49	11.50-12.15	≥ 12.15
Челночный бег 3×10 м, с	≤ 8,4	8,4 - 8,8	8,8 - 9,3	9,3 – 9,5	≥ 9,5

Уровень развития скоростных способностей оценивался по результатам в беге на 100 м. Учитывалось время пробегания дистанции с точностью до 0,01 с.

Уровень развития скоростно-силовых способностей оценивался по результатам выполнения упражнения «Прыжок в длину с места». Учитывался лучший результат в трех попытках с точностью до 1 см.

Уровень развития силовых способностей оценивался по результатам выполнения упражнения «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» - у девушек, и результатов выполнения упражнения «Подтягивание на

перекладине из вися» - у юношей, Учитывалось максимально возможное количество повторения упражнения.

Уровень развития двигательной выносливости оценивался по результатам бега на 3000 м у юношей и бега на 2000 м – у девушек. Учитывалось время пробегания дистанции с точностью до 1 с.

Уровень развития координационных способностей оценивался по результатам выполнения упражнения «Челночный бег 3x10 м». Учитывалось время пробегания дистанции с точностью до 1 с.

В таблице 1 приведена шкала оценивания результатов выполнения тестовых упражнений по уровням развития двигательных способностей.

Методы психодиагностики применялись для измерения относительной силы мотивов, входящих в содержание мотивационного компонента интереса студентов к физической культуре.

Нами была разработана методика «Мотивы занятий физическими упражнениями». Для этого мы на основе анализа и обобщения психолого-педагогической литературе были выделены 10 мотивов, связываемых большинством исследователей с потребностями, которые могут быть удовлетворены через занятия физической культурой. С учетом содержания мотивов по каждому из них нами были сформулированы соответствующие высказывания - мотивы-суждения.

Мотивы были распределены на 4 группы с учетом их отношения к выделяемым нами уровням развития мотивационного компонента интереса к физической культуре.

Мотивы – внешние стимулы

1. Мотив долженствования - «Я заставляю себя заниматься физическими упражнениями, чтобы получить зачет по предмету «Физическая культура», чтобы не было замечаний со стороны деканата, чтобы не подводить своих родителей».

Процессуальные мотивы

2. Мотив двигательной активности - «Я занимаюсь физическими упражнениями, чтобы получить удовольствие от переживания «мышечной радости», улучшения физического самочувствия, чувства бодрости и психической свежести».

3. Мотив психической активности (соревновательный мотив) - «Я занимаюсь физическими упражнениями, чтобы получить удовольствие от процесса соревновательной борьбы, переживания стресса, связанного с участием в соревнованиях».

4. Мотив общения - «Я занимаюсь физическими упражнениями, чтобы получить удовольствие от общения со своими товарищами в процессе их выполнения».

Результативные мотивы

5. Мотив внешнего самоутверждения - «Я занимаюсь физическими упражнениями, чтобы обладать хорошей фигурой, стать более привлекательным»

6. Мотив сохранения и укрепления здоровья - «Я занимаюсь физическими упражнениями, чтобы чувствовать себя вполне здоровым, поддерживать хорошее здоровье»

7. Мотив достижения успеха - «Я занимаюсь физическими упражнениями, чтобы показать свои способности другим, сравнить свои способности со сверстниками, получить признание своих достижений, достигнуть того, что другие не могут, чтобы побеждать, быть первым, получить удовольствие от победы в соревновании»

8. Мотив личностного саморазвития - «Я занимаюсь физическими упражнениями, чтобы овладеть знаниями, умениями и навыками их выполнения, развить физические качества, сформировать волю и характер, научиться бороться со стрессом и преодолевать трудности.

9. Мотив личностной самореализации - «Я занимаюсь физическими упражнениями, чтобы наслаждаться возможностью проявить, реализовать

себя, узнать больше о своих возможностях, заниматься тем, что хорошо получается».

Характер

10. Мотив как черта характера - «Я с удовольствием занимаюсь физическими упражнениями, потому что это любимый, привычный для меня образ жизни и вид деятельности»

Методика, как измерительный инструмент, основана на выборе испытуемым одного из двух предлагаемых суждений, которое в наибольшей степени соответствует его отношению. При этом каждое суждение-мотив одной группы сопоставляется с каждым суждением-мотивом другой группы по принципу «каждый с каждым». Такая процедура отражает реально существующую «борьбу этих суждений-мотивов» между собой. Таким образом, суждения-мотивы одной группы сопоставляются с мотивами-суждениями остальных трех групп.

Мотив, выбранный испытуемым в качестве предпочтительного, мотива оценивается в два балла, другой из сравниваемых мотивов оценивался в ноль баллов. Если испытуемый затрудняется в выборе, то каждый из двух сравниваемых мотивов оценивается в один балл.

Сумма баллов, набранная мотивами второй группы, делилась на количество входящих в нее мотивов, т.е. на 3, мотивами третьей группы – на 5.

Относительная сила каждой из четырех групп мотивов определялась по сумме набранных баллов.

Педагогический эксперимент применялся для обоснования эффективности формирования у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе с учетом выделенных нами педагогических условий.

Методы математической статистики применялись для количественного анализа экспериментальных данных. Рассчитывались

среднее арифметическое значение изучаемых показателей, величина стандартного отклонения. Достоверность различий между двумя средними арифметическими оценивалась с использованием параметрического t-критерия Стьюдента. При оценке достоверности в качестве критического был выбран 5% ($p = 0,05$) уровень значимости.

2.2 Организация опытно-экспериментальной работы

В опытно-экспериментальной работе с учетом решаемых задач нами условно были выделены два последовательных этапа.

На *первом этапе* (2016 г.) проводилось экспериментальное исследование динамики развития у студентов интереса к физической культуре и к учебным занятиям по предмету «Физическая культура» в процессе обучения в вузе в условиях традиционной практики физического воспитания.

В исследовании приняли участие 196 студентов ЮУрГУ (НИУ), в том числе 112 человек (75 девушек и 37 юношей) обучались на первом курсе, 84 человека (59 девушек и 25 юношей) обучались на 2 курсе.

Для решения задачи экспериментального исследования у всех испытуемых во втором полугодии учебного года с помощью представленных выше методик определялись показатели: мотивационного, когнитивного и поведенческого компонентов интереса студентов к физической культуре (таблица 2); самостоятельной физической активности; посещаемости учебных занятий по предмету «Физическая культура»; интереса к физической культуре (приложение А); интереса к учебным занятиям по физической культуре, проводимым в вузе (приложение Б).

На *втором этапе* (2016-17 гг.) проводился формирующий педагогический эксперимент, направленный на практическое обоснование

эффективности выявленных нами педагогических условий формирования у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе.

В педагогическом эксперименте приняли участие две группы испытуемых. В экспериментальную группу были включены 104 студента (27 юношей и 77 девушек) архитектурного факультета ЮУрГУ (НИУ).

В контрольную группу вошли 125 студентов (31 юноша и 94 девушки) исторического факультета ЮУрГУ (НИУ).

Таблица 2 – Критерии и показатели развития структурных компонентов интереса к физической культуре

Структурные компоненты интереса и критерии развития	Показатели	Методики измерения
<i>Мотивационный компонент:</i> относительная сила мотивов, связанных с потребностями, побуждающими к занятиям физической культурой	Относительная сила мотивов занятий физическими упражнениями: <ul style="list-style-type: none"> • мотивов долженствования; • внутренних процессуальных мотивов; • внутренних результативных мотивов; • черты характера как мотива 	Методика «Мотивы занятий физическими упражнениями»
<i>Поведенческий компонент:</i> владение способами выполнения физических упражнений, уровень двигательных способностей	Двигательные способности: <ul style="list-style-type: none"> • быстрота • скоростно-силовые способности • силовые способности • двигательная выносливость • координационные способности 	Педагогическое тестирование: бег 100 м прыжок в длину с места сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши) бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) челночный бег 3x10 м

Формирующий педагогический эксперимент проводился с сентября 2016 года по июнь 2017 года. На момент начала эксперимента испытуемые обеих групп обучались на первом курсе университета.

Учебно-воспитательный процесс с испытуемыми контрольной группы осуществлялся в рамках традиционных подходов к формированию интереса к физической культуре.

В экспериментальной группе формирование интереса к физической культуре осуществлялось с учетом выявленных педагогических условий.

У испытуемых обеих групп в начале и после завершения формирующего педагогического эксперимента определялись показатели мотивационного, когнитивного и поведенческого компонентов интереса к физической культуре, самостоятельной физической активности, посещаемости учебных занятий по предмету «Физическая культура», интереса к физической культуре и интереса к учебным занятиям по предмету «Физическая культура».

Сравнительный анализ полученных в ходе педагогического эксперимента показателей осуществлялся с применением t-критерия Стьюдента.

2.3 Педагогические условия формирования интереса у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе

Одной из задач физического воспитания студентов является формирование интереса как мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. Решение этой задачи обеспечивается посредством создания в процессе физического воспитания в вузе педагогических условий, учитывающих основные психолого-педагогические закономерности и механизмы его возникновения, развития и функционирования.

Первым педагогическим условием формирования интереса к физической культуре выступает включение в содержание физического воспитания видов физических упражнений, которые обеспечивают удовлетворение индивидуального своеобразия потребностей студентов в области физической культуры и спорта.

Для реализации этого условия нами был осуществлен анализ физкультурно-спортивной базы университета, результатов экспериментального исследования уровня и динамики показателей интереса

студентов к физической культуре и к учебным занятиям по предмету «Физическая культура» в условиях традиционной практики физического воспитания, кадрового потенциала кафедры.

Физкультурно-спортивная база университета включала два игровых спортивных зала с размерами игровых площадок 24x12 м и 36x18 м, зал для занятий аэробикой, зал для занятий шейпингом, зал для занятий фитнесом, площадка для мини-футбола, беговую дорожку и секторы для легкоатлетических прыжков и метаний.

Анализ ответов студентов на вопрос анкеты «Какой вид спорта или система физических упражнений Вам больше всего нравится?» позволил определить, что для студенток наиболее привлекательными являются занятия аэробикой, шейпингом, фитнесом, волейболом, баскетболом. Студентов привлекают занятия спортивными играми – футболом, мини-футболом, волейболом, баскетболом.

Среди преподавателей кафедры ФВиЗ были высококвалифицированные специалисты по аэробике, шейпингу, фитнесу, волейболу, баскетболу, футболу и оздоровительной физической культуре.

Опираясь на результаты анализа физкультурно-спортивной базы, физкультурно-спортивных интересов студентов и кадрового потенциала кафедры нами были выделены системы физических упражнений – аэробика, шейпинг, оздоровительная физическая культура, и виды спорта – мини-футбол, волейбол, баскетбол, фитнес, для включения их в содержание вариативного компонента содержания физического воспитания студентов.

Нами совместно с преподавателями кафедры было разработано содержание вариативного компонента учебной программы физического воспитания студентов с применением данных систем физических упражнений и видов спорта. Базовый компонент содержания физического воспитания был обязательным для всех студентов и разрабатывался с учетом требования типовой учебной программы по физической культуре,

утвержденной Управлением образовательных программ и стандартов высшего и среднего профессионального образования Министерства образования РФ.

С учетом сформулированного нами первого педагогического условия нами были сформулированы задачи, решаемые через усвоение вариативного компонента учебной программы:

- 1) формирование интереса к занятиям избранным видом физических упражнений;
- 2) развитие двигательных способностей с учетом требований избранного вида физических упражнений и требований будущей профессии;
- 3) обучение теоретическим, практическим и организационно-методическим знаниям основ избранного вида физических упражнений;
- 4) обучение умениям и навыкам организации занятий избранным видом физических упражнений.

Вариативный и базовый компоненты учебной программы включали в свое содержание теоретический, организационно-методический, практический и контрольный разделы.

В теоретический *раздел* вариативного компонента были включены знания теоретических основ избранного вида физических упражнений (история возникновения и развития; современное состояние; содержание и правила соревнований; физиологические и психологические закономерности и механизмы влияния занятий данным видом физических упражнений на физическое и психическое развитие человека, формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности).

В организационно-*методический раздел* вариативного компонента были включены организационно-методические знания и умения, необходимые для рациональной организации самостоятельных занятий избранным видом физических упражнений, а также умения и навыки судейства соревнований в

избранном виде спорта (для спортивно-ориентированных учебных программ).

Практический раздел вариативного компонента учебной программы включал обучение умениям и навыкам выполнения двигательных действий, составляющих содержание избранного вида физических упражнений. Спортивно-ориентированные учебные программы дополнительно включали в свое содержание участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Контрольный раздел вариативного компонента дополнительно включал в свое содержание требования к качеству усвоения вариативной части теоретического, методического и практического разделов учебной программы.

В учебном расписании по согласованию с деканом Архитектурного факультета учебные занятия по предмету «Физическая культура» были выставлены в одно и то же время (первой парой в понедельник и в среду). Это позволило сформировать из студентов учебные группы с учетом интересов студентов к занятиям определенным видом физических упражнений.

В начале учебного года (на первом учебном занятии) была организована презентация предлагаемых студентам системам физических упражнений и видов спорта. Презентацию готовили и проводили преподаватели кафедры с использованием средств мульти-медиа.

После завершения презентации студентам предлагалось выбрать систему физических упражнений или вид спорта для включения в содержание учебных занятий по предмету «Физическая культура».

Комплектование учебных групп с учетом физкультурно-спортивных групп проводилось преподавателями кафедры. При комплектовании учитывалось состояние физического здоровья студентов. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, допускались к занятиям избранным ими видом спорта после консультации с

врачом. Из оставшихся студентов комплектовалась специальная медицинская группа, которая занималась оздоровительной физической культурой с учетом характера заболеваний и обусловленных им противопоказаний.

В процессе физического воспитания учитывался как уровень двигательных способностей студентов, так и степень владения умениями и навыками физических упражнений, составляющих содержание избранной ими физкультурно-оздоровительной системы или вида спорта.

После завершения учебного семестра студенты могли перейти из одной группы в другую и начать заниматься новым для него видом физических упражнений.

Предоставление студентам возможности заниматься эмоционально привлекательным видом физических упражнений привело к занятию ими позиции активного субъекта осуществляемой физкультурно-спортивной деятельности. Поэтому они, как показали наши наблюдения, стали относиться к обязательным учебным занятиям по предмету «Физическая культура» как лично значимой деятельности, удовлетворяющей их потребности в двигательной активности, переживании состояния физического благополучия. Взаимоотношения студентов и преподавателей приобрели субъектно-субъектно характер - преподаватель выступал по отношению к студенту как равноправный партнер, помогающий ему через занятия физическими упражнениями решать лично значимые задачи. Такого не наблюдается при традиционных подходах к определению содержания физического воспитания, когда преподаватель принуждает студента выполнять физические упражнения, воспринимаемые как навязанная извне деятельность.

Таким образом, реализация первого педагогического условия обеспечивала формирование мотивационного компонента интереса и, прежде всего, внутренних процессуальных мотивов занятий физической культурой,

связанных с потребностями в двигательной активности с определенным эмоционально привлекательным содержанием, в переживании состояния физического благополучия и в общении.

Вторым педагогическим условием являлась организация и включение студентов в соревновательную деятельность в избранном виде физических упражнений.

В разработанных нами спортивно-ориентированных учебных программах физического воспитания студентов на основе избранного вида спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол) было предусмотрено участие студентов в соревновательной деятельности в общем объеме от 10 до 14 часов в учебном семестре.

Соревновательная деятельность рассматривалась нами как системообразующий фактор в структуре учебно-познавательной деятельности студентом, поскольку придавала личностный смысл процессу и результатам усвоения знаний (теоретических, организационно-методических и практических) как в области физической культуры в целом, так и сфере избранного вида спорта. Соревновательная деятельность непосредственно отражала промежуточные итоги занятий избранным видом спорта, приводя к эмоциональному переживанию удовлетворенности или неудовлетворенности достигнутыми результатами. Наряду с этим, она позволяла определить сильные и слабые стороны спортивной подготовленности и сформулировать с их учетом оперативные лично значимые цели дальнейшего спортивного совершенствования.

Другой положительной стороной использования соревновательной деятельности выступает высокая эффективность соревновательных нагрузок, которые существенно выше по интенсивности воздействия на физическое и психическое развитие человека.

С учетом спортивных возможностей студентов и конкретных условий нами применялись следующие виды организации соревновательной деятельности по избранному виду спорта:

1) игры между командами, сформированными из студентов учебной группы. Эти игры проводились, как правило, в конце основной части практических занятий в течение 15-20 минут;

2) турниры с участием трех сформированных в начале учебного семестра команд в рамках отдельного практического занятия. Комплектование команд проводилось в форме «Выбора капитанами». Преподаватель определял трех спортивно подготовленных студентов и назначал их капитанами команд. Затем каждый из капитанов выбирал в свою команду по одному игроку. Всего в учебном семестре проводилось три подобных турнира – в начале, середине и конце семестра. По результатам участия команд в этих турнирах определялось место команды, занятое в учебном семестре;

3) турниры с участием команд учебных групп других курсов факультета, организуемые во внеучебное время по заранее утвержденному календарю;

4) турниры с участием команд учебных групп одного курса всех факультетов, организуемые во внеучебное время по заранее утвержденному календарю;

5) турниры с участием победителей Спартакиад факультетов вуза, организуемые во внеучебное время в конце учебного года.

Наиболее подготовленные студенты принимали участие в соревнованиях по избранному виду спорта в составе сборных команд факультета (первенство вуза) и вуза (в рамках Спартакиады вузов).

Организация и включение студентов в соревновательную деятельность способствовала формированию как процессуальных (связанных с потребностями в общении в форме сотрудничества и соперничества, в самореализации в форме переживания соревновательного стресса), так и

результативных (связанных с потребностью во внешнем самоутверждении через достижение успеха) мотивов занятий физической культурой. Для дополнительного стимулирования интереса к физической культуре результаты соревновательной деятельности учитывались в личном рейтинге студента при сдаче зачета по предмету «Физическая культура».

В качестве *третьего педагогического условия* формирования у студентов интереса к физической культуре нами была определена приоритетность решения образовательных задач физического воспитания. При реализации этого условия мы исходили из того, что знания (теоретические, организационно-методические и практические) должны осваиваться не сами по себе, а как ориентировочная основа осуществляемой студентами физкультурно-спортивной деятельности. Владение студентами двигательными и организационно-методическими умениями и навыками, обеспечивало, в свою очередь, практическую эффективность действий, составляющих содержание их физической активности.

Поэтому изучение предмета «Физическая культура» начиналось с усвоения студентами *теоретических* знаний.

В начале первого семестра студенты прослушали базовый лекционный курс из 6 часов, направленный на осознание и понимание физиологических и социально-психологических механизмов влияния физической культуры на здоровье, физическую и умственную работоспособность, формирование его общей и профессиональной культуры, на организации здорового образа жизни. Лекционный курс включал в свое содержание следующие темы:

1. Место и роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.

5. Характеристика базовых видов спорта и современных систем физических упражнений.

Наряду с этим студентам был прочитан вариативный лекционный курс (4 часа), в котором раскрывались теоретические знания о сущности и содержании избранного вида физических упражнений, механизмов его влияния на сохранение и укрепление здоровья, функциональные возможности организма, формирование психической и физической готовности к предстоящей профессиональной деятельности.

В начале второго учебного семестра студенты были ознакомлены с базовыми организационно-методическими знаниями, раскрывающими педагогические закономерности и принципы рациональной организации занятий физическими упражнениями. Был прочитан 4-х часовой лекционный курс, включающий следующие темы:

1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
4. Психофизиологические основы рациональной организации учебного труда и интеллектуальной деятельности.

В целом, реализуемая нами образовательная направленность физического воспитания, заключающаяся в приоритетности вооружения студентов теоретическими, организационно-методическими и практическими знаниями в области физической культуры, обеспечивает формирование когнитивного компонента интереса к физической культуре, обогащая его знаниями механизмов и закономерностей влияния занятий физическими упражнениями на удовлетворение значимых для человека потребностей.

Четвертым педагогическим условием формирования у студентов интереса к физической культуре нами было определено формирование личностного смысла занятий физической культурой через осознание их значимости в личной жизни.

Для реализации этого условия нами на основе результатов психодиагностики с применением методики «Мотивы занятий физическими упражнениями» были выявлены доминирующие у каждого студента мотивы, которые придают (или могут придать) личностный смысл физкультурно-спортивной деятельности.

Большинство студентов рассматривали занятия физическими упражнениями в связи с потребностями, связанными с такими мотивами как укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие двигательных способностей. Для отдельных студентов, занимающихся спортом, доминирующими были мотивы достижения успеха.

Мы исходили из того, что занятия физическими упражнениями (как в учебное, так и во внеучебное время) становятся для студентов личностно-значимыми, если обеспечивают удовлетворение потребностей, связанных с доминирующими для каждого из них мотивами.

Нами придавалось большое внимание раскрытию перед студентами знаний о механизмах и закономерностях влияния занятий физическими упражнениями на удовлетворение потребностей, связанных с доминирующими для них мотивами. Это осуществлялось как в процессе теоретических лекционных занятий, так и в процессе общения на практических занятиях при выполнении студентами физических упражнений, направленных на удовлетворение этих потребностей.

Наряду с этим мы стремились создать условия для переживания студентами чувства удовлетворения от результатов занятий физическими упражнениями. Для этого каждым студентом в сотрудничестве с преподавателем определялись конкретные (количественно выражаемые) цели

выполнения каждого физического упражнения, каждого практического занятия, серии занятий, с одной стороны, и диагностировались соответствующие результаты физической активности, свидетельствующие о достижении поставленных целей.

Важно, чтобы формулируемые студентами цели занятий физическими упражнениями были трудными, но достижимыми. Чем труднее цель, тем больше удовольствие от ее достижения. С другой стороны, недостижимые цели приводят только к ощущению никчемности своих усилий для их достижения.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1 Формирование у студентов интереса к физической культуре в условиях традиционной практики физического воспитания

В соответствии с первой задачей опытно-экспериментальной работы нами было организовано и проведено экспериментальное исследование динамики развития у студентов интереса к физической культуре и к учебным занятиям по предмету «Физическая культура» в процессе обучения в вузе в условиях традиционной практики физического воспитания.

В таблице 3 приведены показатели относительной силы 10 мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой.

Таблица 3 – Относительная сила мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой, баллы ($X \pm \delta$)

Мотивы занятий физической культурой	Юноши			Девушки		
	1 курс, n=37	2 курс, n=25	P	1 курс, n=75	2 курс, n=59	P
Мотивы - внешние стимулы						
Мотив долженствования	14,2±2,1	13,8±3,2	P>0,05	14,9±1,9	13,3±3,1	≥ 0,05
Внутренние процессуальные мотивы						
Мотив двигательной активности	12,6±2,8	12,1±3,4	P>0,05	11,2±1,8	10,6±2,7	≥ 0,05
Соревновательный мотив	10,2±2,9	11,0±2,0	P>0,05	8,0±1,7	7,7±2,4	≥ 0,05
Мотив общения	10,2±2,0	9,1±2,6	P>0,05	9,8±1,8	10,8±1,6	≥ 0,05
<i>Средний показатель</i>	<i>11,0±2,1</i>	<i>10,7±2,0</i>	<i>P>0,05</i>	<i>9,7±3,1</i>	<i>9,7±2,4</i>	<i>P>0,05</i>
Внутренние результативные мотивы						
Мотив внешнего самоутверждения	9,3±2,1	9,7±1,4	P>0,05	12,0±2,0	11,9±3,1	P>0,05
Мотив сохранения и укрепления здоровья	13,1±3,3	11,5±3,6	P>0,05	14,0±3,1	13,8±3,7	P>0,05
Мотив достижения успеха	6,2±1,2	7,2±1,1	P>0,05	5,2±1,5	6,0±1,0	P>0,05
Мотив личностного саморазвития	7,6±1,1	8,0±0,9	P>0,05	8,3±1,6	8,0±1,5	P>0,05
Мотив личностной самореализации	3,6±1,9	4,2±2,1	P>0,05	3,6±0,8	3,0±1,3	P>0,05
<i>Средний показатель</i>	<i>8,0±1,2</i>	<i>8,1±2,4</i>	<i>P>0,05</i>	<i>8,6±2,0</i>	<i>8,5±3,2</i>	<i>P>0,05</i>
Мотивы как черта характера						
Мотив как черта характера	3,0±1,3	3,4±1,5	P>0,05	3,0±1,2	4,9±1,7	P>0,05

Установлено, что доминирующим на первом курсе у юношей и девушек являлся мотив долженствования, побуждающий заниматься физическими упражнениями, чтобы получить зачет по предмету «Физическая культура», чтобы не было замечаний со стороны деканата, чтобы не подводить своих родителей (14,2 и 14,9 балла).

На втором месте находились внутренние процессуальные мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями для того, чтобы получить удовольствие от:

- переживания «мышечной радости», улучшения физического самочувствия, чувства бодрости и психической свежести (мотив двигательной активности – 12,6 и 11,2 балла);
- процесса соревновательной борьбы, переживания стресса, связанного с участием в соревнованиях (соревновательный мотив – 10,2 и 8,0 балла);
- общения со своими товарищами в процессе их выполнения (10,2 и 9,8 балла).

Внутренние результативные мотивы по своей действенности расположились на третьей позиции. Студенты и студентки занимались физическими упражнениями, для того, чтобы:

- обладать хорошей фигурой, стать более привлекательным (мотив внешнего самоутверждения – 9,3 и 12,0 балла);
- чувствовать себя вполне здоровым, поддерживать хорошее здоровье (мотив сохранения и укрепления здоровья – 13,0 и 14,1 балла);
- показать свои способности другим, сравнить свои способности со сверстниками, получить признание своих достижений, достигнуть того, что другие не могут, чтобы побеждать, быть первым, получить удовольствие от победы в соревновании (мотив достижения успеха – 6,2 и 5,2 балла);
- овладеть знаниями, умениями и навыками их выполнения, развить физические качества, сформировать волю и характер, научиться

бороться со стрессом и преодолевать трудности (мотив личностного саморазвития – 7,6 и 8,3 балла):

- наслаждаться возможностью проявить, реализовать себя, узнать больше о своих возможностях, заниматься тем, что хорошо получается (мотив личностной самореализации - по 3,6 балла у юношей и девушек).

Как видно из полученных данных, на первом месте по значимости среди результативных мотивов находился мотив сохранения и укрепления здоровья. Самым незначительным являлся мотив личностной самореализации.

На последнем месте по своей действенности проявлялась обусловленность положительного отношения к занятиям физическими упражнениями чертами характера, привычностью для студентов такого образа жизни и вида деятельности (по 3,0 балла у юношей и девушек).

С учетом полученных данных можно заключить, что большинство студентов 1-го курса находятся на ситуативном и эмоциональном уровнях развития у студентов мотивационного компонента интереса к физической культуре.

Сравнивая показатели относительной силы мотивов занятий физической культуры у студентов первого и второго курса, можно отметить отсутствие существенных различий. Это свидетельствует об отсутствии существенного влияния традиционной практики физического воспитания на формирование у студентов мотивационного компонента интереса к данному виду деятельности.

В таблицах 4 и 5 представлены показатели студентов в тестовых упражнениях, отражающие уровень развития двигательных способностей. Сравнивая эти показатели с выделяемыми в учебной программе по физической культуре для студентов вуза уровнями развития двигательных способностей (таблица 1), можно отметить следующее.

Развитие быстроты, диагностируемое по результатам бега на 100 м, соответствует у юношей (14,23 с) ниже среднему, у девушек (17,43 с) – среднему уровню.

Таблица 4 – Показатели двигательных способностей у студентов, $X \pm \delta$

Показатели двигательных способностей	Курс обучения		
	1 курс, n=35	2 курс, n=25	P
Бег 100 м, с	14,23±0,20	14,34±0,22	P>0,05
Прыжок в длину с места, см	216,7±5,7	219,3±7,5	P>0,05
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7,8±2,0	8,2±3,1	P>0,05
Бег 3000 м, с	789,4±23,1	802,6±26,6	P>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,20±0,26	8,27±0,18	P>0,05

Таблица 5 – Показатели двигательных способностей у студенток, $X \pm \delta$

Показатели двигательных способностей	Курс обучения		
	1 курс, n=75	2 курс, n=39	P
Бег 100 м, с	17,43±0,39	17,67±0,51	P>0,05
Прыжок в длину с места, см	170,1±7,2	168,4±6,4	P>0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	8,9±3,1	9,2±2,8	P>0,05
Бег 2000 м, с	698,4±26,7	711,2±17,4	P>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	9,19±0,20	9,24±0,18	P>0,05

Развитие скоростно-силовых способностей, диагностируемое по результатам тестового упражнения «Прыжок в длину с места», соответствует у юношей (216,7 см) среднему уровню, у девушек (170,1 см) – также среднему уровню.

Развитие силовых способностей, определяемое у юношей по результатам подтягивания на перекладине из виса (7,5 раза), находилось в пределах ниже среднего уровня. Уровень развития этих способностей у девушек по результатам тестового упражнения «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (8,9 раза) также был ниже среднего.

Развитие двигательной выносливости по результатам бега на 3000 у юношей (789,4 с) соответствовало среднему уровню, по результатам бега на 2000 м у девушек (698,4 с) – среднему уровню.

Развитие координационных способностей, диагностируемое по результатам челночного бега 3x10 м, соответствовало у юношей (8,20 с) среднему уровню, у девушек (9,19 с) - среднему уровню.

В целом, можно заключить, что двигательные способности юношей и девушек находились в начале обучения в вузе на среднем уровне и уровне ниже среднего.

Сравнительный анализ показателей двигательных способностей студентов первого и второго курсов показал, что за год обучения в вузе у студентов не наблюдалось существенного изменения уровней их развития.

Изучение интегральных показателей развития у студентов первого курса интереса к физической культуре выявило, что они отличались относительно низкой физической активностью (таблица 6). В течение учебного семестра юноши в среднем занимались самостоятельно физическими упражнениями 16,8 раза, девушки – 17,2 раза, т.е. менее одного раза в неделю. Через год обучения в вузе эти показатели у юношей существенно не изменились и составили 16,1 раза, у девушек – до 15,6 раза. Различия статистически недостоверны.

Вторым интегральным показателем интереса к физической культуре являлась посещаемость учебных занятий по предмету «Физическая культура». На первом курсе она составила в среднем 28,6 занятия за учебный семестр у юношей и 29,9 занятий – у девушек.

Таблица 6 – Интегральные показатели развития у студентов интереса к физической культуре, $X \pm \delta$

Показатели развития мотивационного компонента	Юноши			Девушки		
	1 курс, n=37	2 курс, n=25	P	1 курс, n=75	2 курс, n=59	P
Самостоятельная физическая активность, раз	16,8±3,4	16,1±2,9	P>0,05	17,2±2,8	15,6±3,4	P>0,05
Посещаемость учебных занятий по физической культуре, раз	28,6±2,4	25,7±2,7	P<0,05	29,9±3,1	26,3±2,2	P<0,05

У студентов 2-го курса показатели посещаемости были существенно ниже (при $P < 0,05$) и составили 25,7 занятия у юношей и 26,3 занятия – у девушек.

Результаты анкетного опроса студентов первого курса, приведенные в таблице 7, показали, что показатели интереса к физической культуре составили в среднем 3,13 балла у юношей, 2,64 балла – у девушек.

Таблица 7 – Показатели развития у студентов интереса к физической культуре и к учебным занятиям по предмету «Физическая культура», баллы ($X \pm \delta$)

Показатели интереса	Юноши			Девушки		
	1 курс, n=37	2 курс, n=25	P	1 курс, n=75	2 курс, n=59	P
Интерес к физической культуре	3,13±0,34	3,20±0,20	P>0,05	2,64±0,31	2,52±0,27	P>0,05
Интерес к учебным занятиям по физической культуре	2,45±0,22	2,02±0,31	P<0,05	2,08±0,20	2,06±0,27	P>0,05

Это говорит о том, что большинству из опрошенных студентов-юношей физическая культура как вид деятельности «больше нравится, чем нет», большинство студентов-девушек отличается нейтральным отношением к ней. За год обучения в вузе существенных изменений в показателях интереса к физической культуре не наблюдалось – у юношей они незначительно повысились (от 3,13 до 3,20 балла), у девушек незначительно снизились – от 2,64 до 2,52 балла.

Обращает внимание показатели интереса студентов к учебным занятиям по предмету «Физическая культура», которые составили на первом курсе 2,45 балла у юношей и 2,08 балла – у девушек. У студентов второго курса они были на 0,43 балла меньше и составили 2,02 балла, у студенток второго курса существенно не изменились и составили 2,06 балла.

Можно заключить, что как студентам, так и студенткам учебные занятия по предмету «Физическая культура» скорее «не нравятся, чем нравятся», что большинство из них «скорее не удовлетворены, чем удовлетворены» этими

учебными занятиями. За год обучения в вузе отношение к учебным занятиям по физической культуре не улучшилось, а напротив, стало более негативным.

3.2 Результаты формирующего педагогического эксперимента по формированию у студентов интереса к физической культуре

В соответствии со второй задачей опытно-экспериментальной работы нами было организован и проведен **формирующий педагогический эксперимент**, направленный на практическое обоснование эффективности формирования у студентов интереса к физической культуре в процессе обучения в вузе с учетом представленных и теоретически обоснованных в первом и втором разделах диссертации педагогических условий.

В таблице 8 приведены показатели мотивационного компонента интереса к физической культуре, выявленные у студентов контрольной и экспериментальной группы в начале и после педагогического эксперимента.

Установлено, что относительная сила мотивов занятий физической культурой у студентов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента была примерно одинаковой и существенно не отличалась от показателей, наблюдаемых нами в экспериментальном исследовании у студентов первого и второго курса.

В частности, наиболее значимым мотивом занятий физической культурой выступал мотив долженствования (от 13,5 до 15,2 балла), на второй позиции находились внутренние процессуальные мотивы (от 10,3 до 10,9 балла), на третьей – внутренние результативные мотивы (от 8,1 до 8,3 балла). Наименее действенными являлись свойства личности (от 2,5 до 3,4 балла).

В целом приведенные данные говорят о том, что большинство студентов контрольной и экспериментальной групп отличалось ситуативным и эмоциональным уровнями развития мотивационного компонента интереса к физической культуре.

За время эксперимента относительная сила мотивов занятий физической культурой у студентов контрольной группы существенно не изменилась – различия в показателях, наблюдаемых в начале и после эксперимента, были статистически недостоверны.

Таблица 8 – Показатели относительной силы мотивов, побуждающих студентов контрольной и экспериментальной группы заниматься физической культурой, баллы ($X \pm \delta$)

Мотивы занятий физической культурой	Время	Юноши			Девушки		
		КГ, n=31	ЭГ, n=27	P	КГ, n=94	ЭГ, n=77	P
Мотивы – внешние стимулы							
Мотив долженствования	до	13,5±2,1	14,1±1,8	P>0,05	15,2±1,2	14,5±2,0	P>0,05
	после	13,0±1,3	8,8±2,7	P<0,05	14,8±2,5	10,6±2,7	P<0,05
	P	P>0,05	P<0,01		P>0,05	P<0,01	
Внутренние процессуальные мотивы							
Мотив двигательной активности	до	13,0±2,1	13,0±3,0	P>0,05	11,8±3,0	12,0±2,8	P>0,05
	после	12,1±2,9	11,2±3,2	P>0,05	10,8±2,8	11,0±3,3	P>0,05
	P	P>0,05	P<0,01		P>0,05	P>0,05	
Соревновательный мотив	до	9,0±2,1	9,5±1,6	P>0,05	8,6±2,1	9,3±3,2	P>0,05
	после	8,6±1,7	10,8±1,2	P<0,05	8,7±2,9	8,7±2,7	P>0,05
	P	P>0,05	P<0,05		P>0,05	P>0,05	
Мотив общения	до	10,3±3,2	10,1±2,2	P>0,05	10,5±3,6	9,9±3,1	P>0,05
	после	9,5±2,9	6,7±2,8	P<0,05	10,8±2,7	8,7±1,9	P<0,05
	P	P>0,05	P<0,05		P>0,05	P<0,05	
Средний показатель	до	10,8±2,2	10,9±2,1	P>0,05	10,3±2,2	10,4±2,0	P>0,05
	после	10,1±2,7	9,6±1,5	P>0,05	10,1±3,1	9,5±1,8	P>0,05
	P	P>0,05	P<0,05		P>0,05	P>0,05	
Внутренние результативные мотивы							
Мотив внешнего самоутверждения	до	10,7±2,1	9,8±1,6	P>0,05	10,6±2,3	10,2±1,9	P>0,05
	после	11,7±2,0	12,9±2,0	P<0,05	10,2±2,0	13,4±2,1	P<0,05
	P	P>0,05	P<0,01		P>0,05	P<0,01	
Мотив сохранения и укрепления здоровья	до	11,6±2,2	12,0±2,7	P>0,05	12,8±2,1	12,2±2,5	P>0,05
	после	10,9±1,5	10,8±2,7	P>0,05	13,8±3,2	11,0±1,7	P<0,05
	P	P>0,05	P>0,05		P>0,05	P>0,05	
Мотив достижения успеха	до	8,4±2,0	8,0±2,1	P>0,05	6,0±2,2	7,9±1,9	P<0,05
	после	8,5±1,7	10,4±1,9	P<0,05	7,0±2,8	9,7±2,6	P<0,05
	P	P>0,05	P<0,05		P>0,05	P<0,05	
Мотив личностного саморазвития	до	7,1±2,1	6,7±2,0	P>0,05	7,5±2,5	7,0±1,9	P>0,05
	после	7,3±1,9	8,5±1,6	P<0,05	7,0±1,7	8,5±1,5	P<0,05
	P	P>0,05	P<0,05		P>0,05	P<0,05	
Мотив личностной самореализации	до	3,9±2,0	4,2±1,5	P>0,05	3,9±2,2	3,6±1,9	P>0,05
	после	4,5±1,8	4,5±1,8	P>0,05	3,0±1,2	3,8±2,1	P>0,05
	P	P>0,05	P>0,05		P>0,05	P>0,05	
Средний показатель	до	8,3±2,4	8,1±1,8	P>0,05	8,2±2,4	8,2±1,6	P>0,05
	после	8,6±2,8	9,4±1,7	P>0,05	8,2±1,6	9,3±1,1	P<0,05
	P	P>0,05	P<0,05		P>0,05	P<0,05	
Мотивы как черта характера							
Мотив как черта характера	до	2,5±1,0	2,6±1,7	P>0,05	3,1±1,8	3,4±1,4	P>0,05
	после	3,9±2,2	5,4±2,7	P<0,05	3,9±2,1	4,6±2,2	P>0,05

	P	P>0,05	P<0,05		P>0,05	P>0,05	
--	---	--------	--------	--	--------	--------	--

У студентов экспериментальной группы существенно снизилась роль мотивов долженствования в побуждении к занятиям физическими упражнениями (от 14,1 до 8,8 балла – у юношей и от 14,5 до 10,6 балла).

Относительная сила внутренних процессуальных мотивов снизилась у юношей от 10,9 до 9,5 балла ($P<0,05$), у девушек - от 10,4 до 9,5 балла ($P>0,05$).

Наряду с этим существенно повысилась значимость внутренних результативных мотивов - у юношей от 8,1 до 9,4 балла ($P<0,05$), у девушек – от 8,2 до 9,3 балла ($P<0,05$),

Среди юношей более значимой стала роль свойств личности как фактора, обуславливающего положительное действенное отношение к занятиям физической культурой – от 2,6 до 5,4 балла ($P<0,05$). Среди девушек такая тенденция была менее выраженной - от 3,4 до 4,6 балла ($P>0,05$).

В целом большинство студентов экспериментальной группы отличались эмоциональным и рациональным уровнями развития мотивационного компонента интереса к физической культуре.

В таблице 9 приведены показатели развития двигательных способностей у студентов контрольной и экспериментальной группы.

В начале эксперимента студенты обеих групп существенно не различались в этих показателях: двигательные способности у них находились на среднем уровне и уровне ниже среднего.

За время эксперимента показатели быстроты и координационных способностей у студентов обеих групп существенно не изменились - наблюдаемые различия между показателями этих способностей в начале и после эксперимента статистически недостоверны ($P>0,05$).

У студентов-юношей контрольной группы незначительно повысились показатели скоростно-силовых и силовых способностей и двигательной

выносливости ($P>0,05$). Прирост показателей этих способностей у юношей экспериментальной группе был статистически достоверным – в прыжках в длину с места – от 215,5 до 228,4 см, в подтягивании на перекладине из виса – от 8,0 до 10,9 раза, в беге на 3000 м – от 780,1 до 762,6 с.

Таблица 9 – Показатели развития у студентов двигательных способностей до и после педагогического эксперимента, баллы ($X \pm \delta$)

Показатели двигательных способностей	Время	Юноши			Девушки		
		КГ, n=31	ЭГ, n=27	P	КГ, n=94	ЭГ, n=77	P
Бег 100 м, с	до	14,30±0,22	14,31±0,18	P>0,05	17,49±0,32	17,56±0,41	P>0,05
	после	14,28±0,28	14,39±0,20	P>0,05	17,55±0,28	17,50±0,49	P>0,05
	P	P>0,05	P>0,05		P>0,05	P>0,05	
Прыжок в длину с места, см	до	218,1±7,5	215,5±6,7	P>0,05	171,1±7,9	172,5±7,2	P>0,05
	после	220,2±8,2	228,4±8,0	P>0,05	174,5±8,5	181,6±6,5	P>0,05
	P	P>0,05	P<0,05		P>0,05	P<0,05	
Подтягивание на перекладине, раз	до	7,9±2,1	8,0±1,5	P>0,05			
	после	8,4±1,8	10,9±2,2	P<0,05			
	P	P>0,05	P<0,05				
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, раз	до				9,6±2,2	10,3±2,7	P>0,05
	после				12,1±1,7	15,3±2,8	P<0,05
	P				P<0,05	P<0,05	
Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) с	до	794,4±23,6	780,1±21,1	P>0,05	691,4±20,1	682,3±23,2	P>0,05
	после	782,6±27,8	762,6±24,2	P<0,05	675,2±18,9	656,3±19,0	P<0,05
	P	P>0,05	P<0,05		P<0,05	P<0,05	
Челночный бег 3x10 м, с	до	8,26±0,31	8,22±0,38	P>0,05	9,22±0,33	9,25±0,16	P>0,05
	после	8,27±0,29	8,14±0,32	P<0,05	9,26±0,22	9,11±0,19	P<0,05
	P	P>0,05	P>0,05		P>0,05	P<0,05	

Примерно такая же картина наблюдалась среди девушек. Девушки контрольной группы достоверно улучшили результаты в упражнении «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (от 9,6 до 12,1 раза) и беге на 2000 м (от 691,4 до 675, 2 с).

Девушки из экспериментальной группы улучшили результаты: в прыжках в длину с места – от 172,5 до 181,6 см, в сгибании-разгибании рук в упоре лежа – от 10,3 до 15,3 раз, в беге на 2000 м – от 682, 3 до 656,3 с, в челночном беге 3x10 м – от 9,25 до 9,11 с. Благодаря высоким темпам прироста студенты экспериментальной группы отличались после завершения

педагогического эксперимента существенным преимуществом в уровне развития скоростно-силовых, силовых и координационных способностей и двигательной выносливости. Наблюдаемые у студентов экспериментальной группы результаты в тестовых упражнениях соответствуют среднему уровню развития двигательных способностей.

Результаты педагогического наблюдения, приведенные в таблице 10, говорят о том, что студенты контрольной и экспериментальной группы отличались в начале педагогического эксперимента, относительно низкой физической активностью.

Таблица 10 – Интегральные показатели развития у студентов контрольной и экспериментальной группы интереса к физической культуре, баллы ($X \pm \delta$)

Показатели мотивационного компонента	Время	Юноши			Девушки		
		КГ, n=31	ЭГ, n=27	P	КГ, n=94	ЭГ, n=77	P
Самостоятельная физическая активность, раз	до	16,2±2,2	15,8±3,2	P>0,05	17,8±2,0	16,6±3,3	P>0,05
	после	12,9±2,6	21,7±3,8	P<0,01	12,6±3,7	20,4±3,9	P<0,01
	P	P<0,01	P<0,01		P<0,05	P<0,01	
Посещаемость учебных занятий по физической культуре, раз	до	29,4±3,4	28,9±2,1	P>0,05	29,1±2,2	29,7±2,2	P>0,05
	после	27,0±3,8	32,6±1,1	P<0,05	26,8±1,9	31,8±1,7	P<0,05
	P	P>0,05	P>0,05		P>0,05	P>0,05	

В течение учебного семестра юноши обеих групп занимались самостоятельно физическими упражнениями 16,2 и 15,8 раза, девушки – 17,8 и 16,6 раза, т.е. не более одного раза в неделю. В учебном семестре, завершающем педагогический эксперимент, физическая активность у юношей и девушек контрольной группы существенно снизилась – до 12,9 и 12,6 занятий (P<0,01). Среди студентов экспериментальной группы наблюдалась противоположная тенденция. У юношей показатели самостоятельной физической активности повысились в среднем от 15,8 до 21,7 занятий, у девушек – от 16,6 до 20,4 занятий (P<0,01).

Посещаемость учебных занятий по предмету «Физическая культура» у студентов обеих групп в начале эксперимента составила в среднем около 29 занятий за учебный семестр (из 34 запланированных на учебный семестр).

Во втором учебном семестре показатели посещаемости студентов контрольной группы снизились до 27,0 занятий в среднем у юношей и до 26,8 занятий – у девушек. Это косвенно говорит о снижении интереса студентов к обязательным учебным занятиям по предмету «Физическая культура».

Наряду с этим посещаемость учебных занятий студентами экспериментальной группы повысилась до 32,6 занятий у юношей и 31,8 занятий – у девушек. Различия в показателях посещаемости учебных занятий во втором семестре студентами контрольной и экспериментальной группы статистически достоверны – у юношей они составили 5,6 занятий, у девушек – 5 занятий.

В таблице 11 приведены результаты анкетного опроса студентов контрольной и экспериментальной группы. Установлено, что в начале эксперимента студенты обеих групп отличались средними показателями интереса к физической культуре – у юношей они составили 3,15 и 3,20 балла, у девушек они были существенно ниже – 2,72 и 2,68 балла.

Таблица 11 – Показатели развития у студентов интереса к физической культуре и к учебным занятиям по предмету «Физическая культура» до и после педагогического эксперимента, баллы ($X \pm \delta$)

Показатели	Время	Юноши			Девушки		
		КГ, n=31	ЭГ, n=27	P	КГ, n=94	ЭГ, n=77	P
Интерес к физической культуре	до	3,15±0,12	3,20±0,21	P>0,05	2,72±0,22	2,68±0,36	P>0,05
	после	3,20±0,17	3,66±0,16	P<0,01	2,58±0,31	3,44±0,24	P<0,01
	P	P>0,05	P<0,01		P>0,05	P<0,01	
Интерес к учебным занятиям по физической культуре	до	2,38±0,29	2,33±0,37	P>0,05	2,15±0,25	2,10±0,38	P>0,05
	после	2,12±0,32	3,46±0,20	P<0,01	1,80±0,20	3,40±0,22	P<0,01
	P	P<0,05	P<0,01		P<0,05	P<0,01	

Наряду с этим у студентов обеих групп наблюдались низкие показатели интереса к учебным занятиям по предмету «Физическая культура» - у юношей они составили 2,38 и 2,33 балла, у девушек – 2,15 и 2,10 балла.

За время педагогического эксперимента интерес студентов контрольной группы к учебным занятиям по физической культуре существенно снизился – от 2,38 до 2,12 балла у юношей, от 2,15 до 1,80 балла – у девушек.

У студентов экспериментальной группы, напротив, наблюдалось существенное повышение показателей интереса – у юношей от 2,33 до 3,46 балла, у девушек – от 2,10 до 3,40 балла.

Выводы по третьему разделу

Результаты опытно-экспериментальной работы показали, что:

- интерес большинства студентов к физической культуре отличается ситуативным и эмоциональным уровнями развития мотивационного компонента, чувственным и эмпирическим уровнями развития когнитивного компонента, низким и репродуктивным уровнями развития поведенческого компонентов;
- для большинства студентов характерна относительно низкая физическая активность в сочетании с нейтральным отношением к физической культуре как виду деятельности;
- большинство студентов не удовлетворено учебными занятиями по физической культуре, проводимыми в вузе;
- студенты второго курса отличаются от первокурсников низкой посещаемостью учебных занятий по предмету «Физическая культура» и большей неудовлетворенностью этими занятиями.

Результаты формирующего педагогического эксперимента показали, что при традиционных подходах к обучению предмету «Физическая культура» у большинства студентов контрольной группы наблюдается:

- сохранение относительной силы мотивов, побуждающих студентов к занятиям физической культурой;

- снижение показателей самостоятельной физической активности, посещаемости учебных занятий по предмету «Физическая культура» и интереса к этим занятиям.

Обучение же студентов экспериментальной группы предмету «Физическая культура» с учетом выявленных нами педагогических условий обеспечивает:

- переход мотивационного компонента интереса к физической культуре на рациональный уровень развития с доминированием внутренних процессуальных и результативных мотивов занятий физической культурой с одновременным снижением значимости внешних стимулов (мотива долженствования) и повышением роли свойств личности;

- повышение уровня развития силовых, скоростно-силовых способностей и двигательной выносливости;

- повышение показателей самостоятельной физической активности, посещаемости учебных занятий по предмету «Физическая культура» и интереса к этим занятиям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В условиях традиционной практики физического воспитания не наблюдается существенного повышения интереса студентов к физической культуре, к учебным занятиям по предмету «Физическая культура». В качестве *причин* сложившейся ситуации выступают: ограниченные возможности удовлетворения индивидуального своеобразия потребностей студентов в области физической культуры и спорта; недостаточная реализация соревновательной мотивации; преимущественная направленность процесса физического воспитания на развитие телесных (внешних) компонентов физической культуры при недостаточном внимании к формированию ее духовных (внутренних) составляющих – физкультурной образованности, установки на здоровый стиль жизни и физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; недостаточная реализация стимулирующей функции педагогического контроля вследствие несоответствия его содержания цели и задачам физического воспитания, субъективизма, низкой оперативности и слабой дифференциации оценивания учебных достижений студентов.

Интерес к физической культуре является целостной, системно-организованной и личностно-обусловленной характеристикой человека, как субъекта деятельности, побуждающей и осознанно направляющей его к систематическим занятиям физическими упражнениями для удовлетворения личностно-значимых потребностей относительно независимо от внешних ситуативных факторов. В *содержании* интереса к физической культуре выделяются мотивационный, когнитивный и поведенческий компоненты, которые во взаимодействии между собой обеспечивают его развитие и функционирование. Мотивационный компонент побуждает к активности в форме физических упражнений для удовлетворения личностно - значимых потребностей, обуславливает ее уровень, когнитивный – направляет и

регулирует эту активность, поведенческий – компонент обеспечивает практическую реализацию этой активности.

Критериями развития мотивационного компонента интереса к физической культуре является относительная сила мотивов, связанных с потребностями, побуждающими к занятиям физической культурой, когнитивного компонента – владение знаниями о способах выполнения физических упражнений и организации физической активности, поведенческого компонента – владение способами выполнения физических упражнений, организации своей физической активности, уровень двигательных способностей.

С учетом развития мотивационного, когнитивного и поведенческого компонентов выделяются ситуативный, эмоциональный, рациональный и личностный *уровни* развития интереса к физической культуре.

Экспериментально установлено, что интерес к физической культуре у большинства студентов первого курса находится на низком ситуативном уровне развития, который характеризуется доминированием мотива долженствования в побуждении к занятиям физическими упражнениями, ограниченными чувственными и эмпирическими знаниями об отдельных физических упражнениях, владением способами выполнения этих физических упражнений и организации отдельных сторон самостоятельной физической активности на уровне подражания, низкая физическая активность в сочетании с нейтральным отношением к физической культуре как виду деятельности, относительная неудовлетворенность учебными занятиями по физической культуре, проводимыми в вузе.

Во время обучения в вузе наблюдается сохранение относительной силы мотивов, побуждающих студентов к занятиям физической культурой, обогащение эмпирическими знаниями о физических упражнениях и способах организации физической активности, умениями выполнять разучиваемые физические упражнения и умениями организовывать

физическую активность на уровне подражания, снижение показателей самостоятельной физической активности, посещаемости учебных занятий по предмету «Физическая культура» и интереса к этим занятиям.

К педагогическим условиям, которые в комплексе обеспечивают повышение эффективности процесса формирования у студентов интереса к физической культуре, относятся:

1) включение в содержание физического воспитания видов физических упражнений, которые обеспечивают удовлетворение индивидуального своеобразия потребностей студентов в области физической культуры и спорта;

2) организация и включение студентов в соревновательную деятельность в избранном виде физических упражнений.

3) приоритетность решения образовательных задач физического воспитания.

4) формирование личностного смысла занятий физической культурой через осознание их значимости в личной жизни.

Практическая реализация этих условий в процессе обучения студентов в вузе обеспечивает повышение у большинства студентов интереса к физической культуре до рационального уровня развития, что проявляется в:

- доминировании внутренних процессуальных и результативных мотивов занятий физической культурой с одновременным снижением значимости внешних стимулов и повышением роли свойств личности;
- повышении уровня развития силовых, скоростно-силовых способностей и двигательной выносливости;
- повышении показателей самостоятельной физической активности, посещаемости учебных занятий по предмету «Физическая культура», интереса к этим занятиям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авксентьев, Е. Н. Формирование готовности студентов педагогических вузов к физкультурно-спортивной деятельности / Е. Н. Авксентьев. – Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2003. – 126 с.
2. Алькова, С. Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. Ю. Алькова. – М., 2002. – 21 с.
3. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. / Б. Г. Ананьева. - М.: Педагогика, 1980. - 517 с.
4. Андрющенко, Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 2. - С. 47-54.
5. Антропов, А. И. Физическое воспитание в вузе с учетом спортивных интересов студентов и этнокультурных традиций : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. И. Антропов. – Улан-Удэ, 2006. – 138 с.
6. Асмолов, А. Г. Стратегия развития вариативного образования в России / А. Г. Асмолов // Стратегия развития образования в России : сб. материалов.- М., 1994. - С. 23-31.
7. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации /Г. Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2000. - 179 с.
8. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. - М.: Медицина, 1997. – 236 с.
9. Базилевич, М. В. Моделирование спортивно-ориентированного физического воспитания на основе баскетбола : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Базилевич. – Сургут, 2010. – 149 с.

10. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
11. Бальсевич, В. К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России» / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 3. - С. 2.
12. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 19-22.
13. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич. - М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. - 112 с.
14. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 1. - С. 22-26.
15. Барбашов, С. В. Теоретико-методологические основы личностно-ориентированной технологии физкультурного образования школьников : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С. В. Барбашов. - Омск, 2000. - 48 с.
16. Батура, М.П. Типовая рейтинговая система аттестации студентов на этапе завершения ими первой ступени обучения в вузе: Методич. пособие для преподавателей и студентов / М.П. Батура, А.В. Ломако. – Минск: БГУИР, 1997. – 57 с.
17. Бауэр В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: Дис. ... канд. пед. наук. - М., 1987. – 178 с.

18. Бауэр, В. Г. Современное состояние развития детско-юношеского спорта России / В. Г. Бауэр // Юношеский спорт XXI века : материалы II Международного форума «Молодежь - Наука - Олимпизм», г. Москва. — М. : Сов. спорт, 2002. - С. 47-51.
19. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
20. Берулава, Г. А. Методологические основы практической психологии: учеб, пособие / Г. А. Берулава. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. – 192 с.
21. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В.П. Беспалько. – М.: ИРПО, 1996. – 336 с.
22. Богданов, М. Ю. Спортивное образование как модель проведения уроков физической культуры / М. Ю. Богданов // Вестник ТГУ. Гуманитарные науки. Педагогика. – 2007. - № 6(50). – С 42-44.
23. Бодалев А.А. Психология о личности. – М.:МГУ, 1988. – 188 с.
24. Божович, Л. И. Психическое развитие школьника и его воспитание / Л. И. Божович, Л. С. Славина. – М. : Педагогика, 1979. – 96 с.
25. Быховская, И. М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени : очерки социальной и культурной антропологии / И. М. Быховская. - М. : Физкультура, образование и наука, 1997. – 209 с.
26. Бянкин, В.В. Управление процессом физического воспитания учащихся 5-11 классов с использованием системы рейтингового контроля: Дис... канд. пед. наук / В.В. Бянкин. – Хабаровск, 2003. – 137 с.
27. Варенова, Л.И. Рейтинговая интенсивная технология модульного обучения / Л.И. Варенова, В.Ж. Куклин, В.Г. Наводнов. – М., 1993. – 67 с.
28. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 176 с.

29. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности. Проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 145. - с.
30. Виленский, М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №9. – С. 51-59.
31. Внуков А.П. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у студентов педагогических институтов: Дис. ... канд. пед. наук. - Даугавпилс, 1982. –156 с.
32. Воронов А.М. Педагогические условия формирования физической культуры будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки в вузе: Дис. ... канд. пед. наук. – Петрозаводск, 1996. – 163 с.
33. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций. Сочинения / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1983. – 257 с.
34. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учебное пособие. –Воронеж, Изд-во ВГУ, 1991. – 128 с.
35. Выдрин, В. М. Физическая культура - вид культуры (проблемы прохождения и взаимосвязей), образование (физкультурное неспециальное), культура: физич. / В. М. Выдрин // Известия Воронежского госпедуниверситета. спорт, двигательная физическая рекреация, реабилитация : сб. науч. тр.– Воронеж : ВГПУ, 2002. - С. 5-8.
36. Гайнулина, З.Ж. Формирование активного отношения студентов к физической деятельности: Дис... канд. пед. наук / З.Ж. Гайнулина. – М., 1994. – 141 с.
37. Гете, И. Поэзии и правды / И. Гете // Избранные философские произведения. – М. : Наука. – 231 с.

38. Государственный образовательный стандарт высшего, профессионального образования / Госкомитет по высш. образованию. Офиц. изд. - М., 1995. - 383 с.
39. Давыдов, В. В. Виды обобщения в обучении (логико-психологические проблемы построения учебных предметов) / В. В. Давыдов. - М. : Педагогика, 1972. – 327 с.
40. Додонов, Б.М. Управление мотивацией познавательной деятельности студентов на основе рейтинговой системы / Б.М. Додонов // Тезисы докладов участников школы-семинара «Научные проблемы тестового контроля знаний» 14-18.03.94 / Под ред. В.С. Аванесова, Д.В. Люсина, М.Б. Чельшковой. – М.: ИЦПКПС, 1994. – С. 32-35.
41. Драндров, Г. Л. Применение рейтингового контроля в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Г. Л. Драндров, В. И. Кожанов, А. А. Суриков. - Чебоксары : Чуваш, гос. пед. ун-т, 2007. - 76 с.
42. Драндров, Г.Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям: Дис... д-ра пед. наук / Г.Л. Драндров. – Омск, 2002. – 464 с.
43. Древис, У. Организация урока. Век X. Оценки и отметки: Пособие для учителя / Пер. с нем. / У. Древис, Э. Фурман. – М.: Просвещение, 1984. – 128 с.
44. Дуркин, П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре / дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / П. К. Дуркин. – М. : 1995. – 496 с.
45. Жуковская, З.Д. Методологические основы и технологии разработки и функционирования комплексной системы контроля качества подготовки специалистов в вузе: Дис... д-ра пед. наук / З.Д. Жуковская. – СПб., 1994. – 380 с.

46. Журкина, И. Л. Формирование нравственных отношений подростков в спортивной деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / И. Л. Журкина. - Магнитогорск, 2000. - 160 с.

47. Закон Российской Федерации «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» // Бюллетень Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию. - 1996. - № 10. - С. 1-59.

48. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ // Олимпийский вестник. – 1999. – № 20-22.

49. Закон Российской Федерации «Об образовании» // Бюллетень Государственного комитета РФ по высшему образованию. – М., 1996. – № 2.

50. Здравосмыслов, А. Г. Потребности. Интересы. Ценности / А. Г. Здравосмыслов. - М. : Политиздат, 1986. – 223 с.

51. Игнатенко, Т. С. Содержание физического воспитания в вузе на основе занятий волейболом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. С. Игнатенко. - М., 2009. - 23 с.

52. Игошев, М. В. Формирование спортивной культуры студентов высшего учебного заведения / М. В. Игошев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 19 -24.

53. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. - 508 с.

54. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. / Е.П. Ильин. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000 – 486 с.

55. Ильинич, В. И. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для высшего профессионального образования / В. И. Ильинич, Ю. И. Евсеев.- М., 2000. – 480 с.

56. Инструкция по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания высших учебных заведений / утверждена приказом

Госкомитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

57. Каган М.С. Человеческая деятельность. – М.: Политиздат, 1974. – 328 с.

58. Коваленко, Т.Г. Применение проблемно-модульной технологии обучения и рейтинга в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем / Т.Г. Коваленко. – Волгоград: ВолГУ, 1999. – 179 с.

59. Коваленко, Т.Г. Рейтинг и проблемно-модульное обучение в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.Г. Коваленко, Н.В. Шаркевич, А.И. Родионов, П.В. Жуков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 41-43.

60. Коджаспиров, Ю. Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спортом / Ю. Г. Коджаспиров // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. –С. 34–37.

61. Кожанов В. И. К проблеме повышения эффективности физического воспитания студентов педагогических вузов // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева: Теория и методика физического воспитания. - № 8 (13). – 1999. С. 54-59.

62. Кожанов, В. И. Применение системы рейтингового контроля в управлении физическом воспитании студентов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 и 13.00.04 / В. И. Кожанов. – Йошкар-Ола, 2006. – 172 с.

63. Козлов, А. В. Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Козлов. – Воронеж, 2006. – 121 с.

64. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года / Приложение к приказу Минобразования России от 11.02.2002. №393.

65. Котова, И. Б. Становление и развитие гуманистической педагогики / И. Б. Котова, Б. Н. Шиянов. - Ростов-на-Дону : Ростовский педуниверситет, 1997. - 144 с.
66. Крегжде С. П. Психология формирования профессиональных интересов : дис ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / С. П. Крегжде. – Вильнюс, 1982. – 343 с.
67. Кретти, Д. Б. Психология в современном спорте / – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223с.
68. Кузнецов, А. К. Физическая культура в жизни общества / А. К. Кузнецов. - М., 1995. - 135 с.
69. Куликов, Н. М. Формирование интереса к занятиям физической культурой сельских школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. М. Куликов. – М., 2003. – 157 с.
70. Лейтес, Н. С. Об изучении проблемы склонностей в русле идей Б. М. Теплова, Н. С. Лейтес // Вопросы психологии. – 1976. - № 5. – С. 45-53.
71. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. Т. 1,2. - М., 1983
72. Леонтьев, Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д.А. Леонтьев. – М., 1992. – 40 с.
73. Лернер, И. Я. Дидактические основы методов обучения / И. Я. Лернер. – М. : Педагогика, 1981. – 186 с.
74. Лотоненко, А. В. Авторская программа спортивно ориентированного воспитания студентов / А. В. Лотоненко и др. // Культура физическая и здоровье. - 2004. - №2. – С. 11-15.
75. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребности к физической культуре : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. В. Лотоненко. - Краснодар, 1998. - 40 с.
76. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. - М. : ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.

77. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. И. Лубышева. – 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Академия, 2010. – 272 с.
78. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 3. – С. 7-9.
79. Лубышева, Л. И. Теоретико-методические и организационные основы формирования физической культуры студентов : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Л. И. Лубышева. - М., 1992. - с. 93.
80. Лубышева, Л. И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - № 3. – С. 12-23.
81. Лукьяненко, В. П. Об одной вековой дискуссии / В. П. Лукьяненко // Физическая культура в школе. – 1997. – № 3.
82. Макаренко, А. С. Педагогические сочинения / А. С. Макаренко. – Т. 3. - М. : Просвещение, 1983. – 342 с.
83. Малинина, С. В. Физкультурная деятельность как основа формирования физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Малинина. - СПб., 2000. – 23 с.
84. Манжелей, И. В. Повышение эффективности физкультурного образования студентов основного отделения гуманитарных вузов на основе использования элементов самообразования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. В. Манжелей. — Тюмень, 1999. - 19 с.
85. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. Д. Матис, А. Б. Орлов. - М. : Просвещение, 1990. – 192 с.
86. Маркс, К. Полное собрание сочинений / К. Маркс, Ф. Энгельс / 2-е изд. – 1955.

87. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта / Л. П. Матвеев. - М. : Воениздат, 1997. - 450 с.
88. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 338 с.
89. Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян»: аналитические материалы к докладу. - М. : Советский спорт, 2002. - 76 с.
90. Медведева, Е. С. Формирование культуры движений у студенток высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / Е. С. Медведева. — СПб., 2000. - 20 с.
91. Мицулина, М. П. Гигиеническое обоснование экспериментальной программы по физическому воспитанию в специальном учебном отделении для студентов медицинского вуза : автореф. дис. ... канд. биол. наук : - Волгоград, 2003. - 26 с.
92. Наскалов, В.М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В.М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 1. – С. 61-63.
93. Наталов, Г. Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры / Г. Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. — 1998. - № 9. - С. 40 - 42.
94. Неверкович С.Д., Приходько В.В. Физкультурно-деятельная личность – ориентир для реформы предмета «Физическая культура» // Развитие инновационных процессов в организации физического воспитания детей и подростков: Сб. статей. – Чебоксары, ЧГУ, 1998. – С. 13-18.

95. Николаев, Ю. М. К проблеме развития теории физической культуры / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. - 2001, №8. - С. 2-10.

96. Олияр В.И., Быков В.С. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся //Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 1. - С.11-15.

97. Омельченко, Е. И. Роль средств массовой информации в формировании интереса к физической культуре и спорту / Е. И. Омельченко //Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 53–55.

98. Орлан, И. В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения : на примере сельскохозяйственного вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. В. Орлан. - Волгоград, 2002. - 172 с.

99. Островский, А. В. Технология личностно-ориентированного физического воспитания студенток высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Островский. – М., 2007. – 144 с.

100. Паначев, В. Д. Развитие спортивной культуры личности студента в условиях вуза / В. Д. Паначев. - Пермь : Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2006. - 281 с.

101. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – 3-е изд. – М.: Школа - Пресс, 2000. – 512 с.

102. Петьков, А. В. Формирование физической культуры личности в системе непрерывного образования: состояния, проблемы, перспективы / А. В. Петьков. - М. : МШУ, 1999. - 272 с.

103. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.

104. Платонов, К. К. Психология: учебное пособие / К. К. Платонов /. – М. : Высшая школа, 1977. – 247 с.
105. Полозов, А.А. Технология применения рейтинга в педагогическом процессе / А.А. Полозов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 16-19.
106. Пономарев, Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н. И. Пономарев. - СПб., 1996. - 217 с.
107. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
108. Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686.
109. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» Федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения. - М., 2000. -34 с.
110. Психологический словарь /под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др. – М. : Педагогика, 1983. – 448 с.
111. Радаева, С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурных вузов на основе спортивно-ориентированных технологий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Радаева. – Томск, 2008. – 173 с.
112. Раимова Э.Н. Готовность студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук. - М., 1992.- 186 с.
113. Рейтинг в вузе: закономерное и случайное // Высшее образование в России. – 1994. – № 3. – С. 17-21.

114. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - М. : Педагогика, 1976. – 365 с.
115. Рыжков, П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства / П. А. Рыжков // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 2–8.
116. Сериков, В. В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии / В. В. Сериков. – Волгоград, 1994. - 164 с.
117. Сидоров, А.А. Педагогика: Учеб. для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. «Физ. культура» / А.А. Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Синюхин. – М.: «Терра-Спорт», 2000. – 272 с.
118. Сидоров, Л. К. Двигательная потребность и двигательная активность: Этапы и пути развития / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук. Красноярск, 2004. — 344 с.
119. Сорокин Ю.Д. Технологическое обеспечение формирования физической культуры студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Саратов, 2002. – 19 с.
120. Сосонко, В.Е. Формы и методы контроля учебной деятельности студентов в средних специальных учебных заведениях с применением рейтинговой системы: Дис... канд. пед. наук / В.Е. Сосонко. – М., 1996. – 134 с.
121. Столяров, В. И. Понятие и формы спортивной культуры личности. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / В. И. Столяров, С. Ю. Баринов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009.- С. 366-370.
122. Столяров. В.И. Спорт и культура: методологические и теоретические аспекты проблемы / В.И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 1. Исторические и теоретико-методологические основания: Сб. / Сост. и ред. В.В. Кузин, В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков. – М.: Гуманитарный центр Спарт РГАФК, 1997. – 209 с.

123. Стрельников, Р. В. Организация физического воспитания студенческой молодежи на основе альтернативного выбора содержания занятий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. В. Стрельников. – Волгоград, 2009. – 145 с.

124. Суриков, А. А. Формирование физической культуры студентов специальной медицинской группы на основе личностно-ориентированной модульной программы физического воспитания / А. А. Суриков : дис ... канд. пед наук. – Чебоксары, 2006. – 163 с.

125. Тараненко, А.Ф. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в зависимости от профессиональной ориентации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Малаховка, 1992. - 149 с.

126. Тер-Мкртчян Р.Б. Педагогические условия формирования компетентности учащихся средней школы в области физического самовоспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. – 21 с.

127. Типовая учебная программа по физической культуре, утвержденная Управлением образовательных программ и стандартов высшего и среднего профессионального образования Министерства образования Российской Федерации 26 июля 2000 г. с учётом изменений и дополнений, внесенных приказом Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования № 2715 / 227 / 166 / 19 от 16. 07. 2002 г.

128. Тихомиров О.К. Психология мышления: Учебное пособие. - М.: МГУ, 1984.

129. Тихонова В.К. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 165 с.

130. Тюняева, Т.В. Профессиональная подготовка студентов к осуществлению педагогического контроля в процессе обучения: Дис... канд. пед. наук / Т.В. Тюняева. – М., 1998. – 189 с.

131. Узнадзе, Д. Н. Психологические проблемы мотивации поведения человека / Д. Н. Узнадзе. - М.: Наука, 1969. – 213 с.
132. Ухтомский, А. А. Доминанта / А. А. Ухтомский. – М. – Л., Наука, 1966. – 244 с.
133. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ // Российская газета. – 1999. – 6 мая.
134. Физическая культура / Примерные программы общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин высших учебных заведений. – М.: Логос, 2001. – С. 45-62.
135. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / под общ. ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. - 370 с.
136. Философский словарь. Под ред. М.М. Розенталя. – Изд. 3-е. – М. : Политиздат, 1972. – 496 с.
137. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М : Педагогика, 1986. – Т.1. – 407 с. – Т.2. – 391 с.
138. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 480 с.
139. Цахоева, А.Ф. Система рейтингового контроля в высшей школе: Сущность, функции, особенности: Дис... канд. пед. наук / А.Ф. Цахоева. – Владикавказ, 2002. – 142 с.
140. Шаболтас, А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / А. В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 21 с.
141. Шайхетдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте / Р. З. Шайхетдинов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 112 с.
142. Шилов, В.Д. Рейтинговая система оценки достижений студентов в учебном процессе / В.Д. Шилов, Р.С. Андрющенко // Квалиметрия человека и

образования. Методология и практика / Под ред. А.И. Субетто и Н.А. Селезневой. – М., 1993. – С. 31-37.

143. Шилько, В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук. - М., 2004. - 488 с.

144. Шилько, В. Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов / В. Г. Шилько. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 2001 - 194 с.

145. Шиянов, Е. Н. Гуманизация образования и профессиональной подготовки учителя: учебное пособие / Е. Н. Шиянов. – М. : Ставрополь, 1991. – 180 с.

146. Шнейдер, В. Ю. Конверсия технологии спортивной подготовки в учебно-педагогический процесс по физической культуре на неспортивных факультетах вуза / В. Ю. Шнейдер // Теория и практика физической культуры, 2003. - № 4. - С. 7-9.

147. Шумилин, А. П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. П. Шумилин. – Красноярск, 2003. – 144 с.

148. Якиманская, И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. - М. : Сентябрь, 1996. - 96 с.

149. Якимович, В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно ориентированного образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. С. Якимович. – Волжский, 2002 - 380 с.

150. Яковлева, М.Ю. Рейтинг-контроль как комплексная система контроля учебного процесса в вузе: Дис... канд. пед. наук / М.Ю. Яковлева. – Ставрополь, 2002. – 160 с.

151. Якунин, В. А. Обучение как процесс управления : Психологические аспекты / В. А. Якунин. – Л. : ЛГУ, 1988. – 160 с.

152. Bartl, J. Walter H. Die Erfassung von Motiven sportlicher Betätigung / J. Bartl, R. Bartl. – Greifswald, Ernst-Moritz-Arndt-UNI, Diplomarbeit. – 1977. – S. 150–160.

153. Csikszentmihalyi, M. The dynamics of intrinsic motivation: a study of adolescents / M. Csikszentmihalyi. – In : Amesr., Ames R. / Eds. / Research on motivation in education. - V.3. - N.Y.: Academic Press, 1989. - P. 45-71.

154. Csikszentmihalyi, M. Emergent motivation and the evolution of the self / M. Csikszentmihalyi. - In Advances in motivation and achievement. - V.4. - Jai. Press Ins., 1985. - P. 93-119.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Мы стремимся к тому, чтобы учебные занятия по предмету «Физическая культура» нравились студентам и содействовали их оздоровлению, физическому совершенствованию и подготовке к предстоящей профессиональной деятельности. Для этого нам необходимо знать, как Вы относитесь к физической культуре и к учебным занятиям по предмету «Физическая культура».

Ответьте, пожалуйста, искренне на наши вопросы.

1. На каком курсе Вы учитесь? _____
2. Дата рождения (число, месяц, год) _____
3. Фамилия _____ Имя _____
4. Оценка по предмету «Физическая культура» в школе _____
5. Занимаетесь ли Вы в спортивной секции (да, нет) _____
6. Какой вид спорта или система физических упражнений Вам больше всего нравится _____

Отвечая на следующие вопросы, внимательно прочитайте их содержание и выберите ответ, который наиболее подходит к Вам, и подчеркните его.

Анкета «Интерес к физической культуре»

1. Можете ли Вы сказать о себе, что получаете удовольствие от занятий физическими упражнениями?
 - A. Да
 - B. Скорее да, чем нет
 - C. Скорее нет, чем да
 - D. Нет
2. Как часто (в среднем) Вы предпринимали попытки «с понедельника» начать занятия физическими упражнениями для достижения значимых для

Вас целей: укрепления здоровья, совершенствования культуры движений, коррекции телосложения и т.п.?

- A. В каждый четвертый «понедельник»
- B. В начале каждого года («с 1 января»)
- C. Два-три раза в жизни
- D. Никогда

3. Насколько физическое здоровье человека зависит от занятий физическими упражнениями по сравнению с экологическими факторами и наследственностью?

- A. Больше чем 75 %
- B. На 50 – 75 %
- C. На 30 – 50 %
- D. Меньше, чем на 30 %

4. Нравится ли Вам проводить свободное время в занятиях физическими упражнениями?

- A. Да
- B. Скорее да, чем нет
- C. Скорее нет, чем да
- D. Нет

5. Насколько продолжительными (в среднем) были Ваши попытки заняться физическими упражнениями?

- A. Не больше недели
- B. От недели до месяца
- C. От месяца до полугода
- D. Более года

6. Интересуетесь ли Вы вопросами, относящимися к правильной организации занятий физическими упражнениями?

- A. Да, постоянно читаю научно-популярную литературу по этой проблематике

В. Время от времени проявляю интерес

С. Это случилось один-два раза

Д. Меня это никогда не интересовало

7. Переживаете ли Вы чувство удовлетворения непосредственно от самих физических упражнений («радость движения»)?

А. Да

В. Скорее да, чем нет

С. Скорее нет, чем да

Д. Нет

8. Как часто вы смотрите спортивные программы по телевидению, просматриваете спортивные газеты и журналы

А. Часто, мне нравится быть в курсе событий спортивной жизни в стране и за рубежом

В. Только в тех случаях, когда происходят крупнейшие международные соревнования (Чемпионаты Мира, Олимпийские игры)

С. Редко, по настроению или по совету друзей в связи с какими-либо неординарными событиями

Д. Очень редко

9. Можете ли Вы сказать о себе, что занятия физическими упражнениями для Вас много значат?

А. Да

В. Скорее да, чем нет

С. Скорее нет, чем да

Д. Нет

10. Если бы к Вам обратились за консультацией, как построить занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, то Вы:

А. Дали полную и точную консультацию

В. Ответили только на отдельные вопросы

С. Затруднились ответить

Д. «Развели руками», сказав, что ничем помочь не можете

Шкала оценки; А – 4 балла; В – 3 балла; С – 2 балла; D – 1 балл.

Уровень развития интереса к физической культуре определяется по среднему баллу, набранному в ответах на все вопросы.

Приложение Б

Анкета «Интерес к учебным занятиям по физической культуре»

Отвечая на следующие вопросы, внимательно прочитайте их содержание и выберите один из 4 возможных вариантов ответа, который наиболее подходит к Вам, и запишите его номер в бланке для ответов:

А. - да, я полностью с этим согласен с этим утверждением.

В. - скорее согласен, чем не согласен.

С. - скорее не согласен, чем согласен.

D. - не согласен.

1. Если учебные занятия по физической культуре были бы не обязательными для посещения, то Вы все равно посещали бы эти занятия.

2. Вы с удовольствием согласились бы с тем, что по учебному расписанию было не два, а четыре занятия в неделю по предмету «Физическая культура».

3. На учебных занятиях по предмету «Физическая культура» Вы в полной мере получаете все, что хотели бы получить от физических упражнений.

4. Вы удовлетворены тем, как проводятся учебные занятия по предмету «Физическая культура».

5. Вы не согласны написать реферат вместо того, чтобы посещать учебные занятия по физической культуре.

6. Вы посещаете учебные занятия по физической культуре ради удовольствия и пользы для себя, а не только для получения зачета по предмету «Физическая культура».

7. Учебные занятия по предмету «Физическая культура» для Вас всегда в «радость».

8. На учебных занятиях по физической культуре Вы можете заниматься большую часть времени теми физическими упражнениями, которые Вам нравятся или необходимы.

Шкала оценки; А – 4 балла; В – 3 балла; С – 2 балла; D – 1 балл.

Приложение В

Анкета «Здоровый образ жизни»

Испытуемым предлагалось ответить на 5 вопросов анкеты, выделив подходящий к его образу жизни ответ галочкой.

1. *Можете ли Вы сказать, что стремитесь соблюдать режим питания, сна, учебы и отдыха?*

А. Да, почти всегда

В. Иногда

С. Нет

2. *Как часто Вы курите?*

А. Я не курю

В. Изредка, по настроению

С. Ежедневно

3. *Вы занимаетесь закаливающими мероприятиями?*

А. Да, почти всегда

В. Иногда

С. Нет

4. *Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?*

А. Я не знаю, что это такое

- В. Только по большим праздникам – Новый год, день рождения и т.п.
- С. менее раза в неделю
- Д. По крайней мере, раз в неделю, но не каждый день

5. *Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?*

- А. Да, почти всегда
- В. Иногда
- С. Нет

Шкала оценки: ответ «А» - 2 балла; ответ «В» - 1 балл; ответ «С» - 0 баллов. В качестве показателя здорового образа жизни учитывалась сумма баллов, набранных в ответах на все вопросы.