

УДК 159.923

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ НА ОСНОВЕ ИХ ПРОФИЛЯ ФАКУЛЬТЕТА

А. С. ПОДЛЕЩУК, А. С. ДЕМЬЯНОВА
(Представлено: И. А. МАРИНА)

Статья посвящена разработке практических рекомендаций по повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе анализа результатов сдачи нормативов ГФОК. Выявлены устойчивые корреляции между профилем обучения и уровнем физической подготовленности. Полученные данные свидетельствуют о необходимости дифференцированного подхода к организации учебного процесса. Предложены адресные меры по оптимизации физического воспитания с учетом выявленных профильно-специфичных проблем.

Введение. В современных социально-экономических условиях физическая культура приобретает особое значение как фактор укрепления здоровья населения и формирования гармонично развитой личности. Она способствует развитию не только физических качеств человека, но и оказывает положительное влияние на его психологическое состояние, повышая устойчивость к стрессам и способствуя развитию волевых и моральных качеств. В Республике Беларусь важнейшим инструментом популяризации физической культуры и спорта является Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс (ГФОК) «Готов к труду и обороне». Целью данной программы является ориентация населения на приоритет здорового образа жизни через систему мотивации и стимулирования регулярных занятий [1].

Ключевыми задачами программы ГФОК выступают: повышение заинтересованности руководителей организаций в физическом воспитании работников и учащихся; разработка и внедрение эффективных мер стимулирования граждан к систематическим занятиям; а также развитие необходимой для этого материально-технической базы. Однако успешная реализация этих задач невозможна без формирования осознанной внутренней мотивации у каждого человека, который должен самостоятельно прийти к пониманию роли физической культуры в своей жизни.

В каждодневно изменяющемся мире физическая культура принимает огромное значение, ведь она делает человека выносливым, готовым к работе, сильным не только физически, но и духовно, что меньше подвергает его стрессам – неотъемлемой части нашего мира. Физическая культура дает человеку чувство физического совершенства, укрепляет организм, формирует волевой дух, а также укрепляет моральные качества. Все это имеет колossalное значение в процессе формирования личности и позволяет человеку находить все новые подходы к рутине в работе, помогая в достижении установленных на своем пути целей [2].

В контексте высшего образования вопрос мотивации студентов к занятиям физической культурой требует особого внимания, поскольку именно в этот период закладываются основы будущего профессионального долголетия и здорового образа жизни. В связи с этим представляется актуальным разработка практических рекомендаций по повышению мотивации студентов к занятиям на основе их профильной принадлежности, что позволит повысить эффективность физического воспитания в вузе и будет способствовать достижению стратегических целей комплекса ГФОК.

Цель. Целью работы является разработка адресных практических рекомендаций по повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе анализа зависимости между профилем факультета и результатами сдачи нормативов.

Задачи исследования. Провести сравнительный анализ общего уровня физической подготовленности студентов различных факультетов; выявить профильно-специфичные сильные и слабые стороны в физической подготовке на основе успешности выполнения отдельных нормативов; определить связь между характером академической нагрузки и развитостью определенных физических качеств; разработать практические рекомендации по повышению мотивации и оптимизации процесса физического воспитания для каждой выделенной группы студентов.

Методы исследования. Основным методом исследования является анализ количественных данных, полученных в результате сдачи нормативов ГФОК. Анализ проводился по восьми нормативам, всесторонне оценивающим основные физические качества: прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине; поднимание туловища из положения лежа за 60 секунд; челночный бег 4×9 метров; бег на 30 метров; бег на 1500 и 3000 метров. Оценка результатов осуществлялась методом среднего арифметического, где по каждому нормативу для факультета вычислялся средний балл как сумма результатов всех студентов, поделенная на их количество, а общий средний балл факультета рассчитывался как среднее значение от суммы средних баллов по всем нормативам, что позволило получить интегральную оценку физической подготовленности студентов

каждого факультета и провести сравнительный анализ, а также применяется теоретический анализ для интерпретации полученных данных и формирования выводов.

Результаты и их обсуждение. Настоящий аналитический обзор подготовлен на основании обработки результатов сдачи нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса (ГФОК) Республики Беларусь за 2022 год, в котором принимали участие студенты Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой в возрасте 18–20 года в количестве 300 человек. В исследовании были задействованы обучающиеся разных факультетов университета, а именно: гуманитарный факультет (ГФ), инженерно-строительный факультет (ИСФ), юридический факультет (ЮФ), факультет информационных технологий (ФИТ), факультет компьютерных наук и электроники (ФКНЭ), а также финансово-экономический факультет (ФЭФ).

Проведенный анализ позволяет выявить не только общий уровень физической подготовленности студенческого контингента, но и установить корреляцию между профилем получаемого образования и результативностью в отдельных видах физической активности.

Наиболее подготовленными в целом оказались студенты ГФ, продемонстрировавшие лидерство с общим баллом 6,984. Необходимо отметить, что в структуре ГФ присутствуют академические группы, имеющие непосредственное отношение к сфере физической культуры (например, 21-ФС, 20-ФС), которые традиционно показывают стабильно высокие результаты, что закономерно влияет на общие показатели факультета. Отличительной чертой студентов ГФ является равномерно высокий результат по различным нормативам. Особенно выделяются показатели, требующие выносливости и скоростно-силовых способностей: в беге на 1500/3000 метров они показали наивысший средний балл – 8,306, а в челночном беге 4x9 м – 8,150. Столь высокие результаты в циклических видах нагрузки, сопряженных с преодолением дистанции, позволяют сделать вывод о хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, они показали лучший результат в прыжке в длину с места (7,500 балла) и одно из первых мест в поднимании туловища за 60 секунд (7,700 балла), что свидетельствует о развитии мышц брюшного пресса и прыгучести.

Студенты ИСФ, чей общий балл составил 6,488, также показали результаты выше среднего, однако их профиль физических качеств имеет свою специфику. Подобно гуманитариям, они демонстрируют отличную выносливость, показав второй результат в беге на 1500/3000 метров (8,192 балла). При этом их результаты в силовых нормативах, таких как сгибание-разгибание рук в упоре (6,400 балла) и подтягивание (6,188 балла), являются стабильно хорошими, хотя и несколько уступают лидерам. Можно предположить, что для будущей профессиональной деятельности, потенциально связанной с физическим трудом, студенты ИСФ интуитивно или осознанно развивают силовую компоненту.

Напротив, у студентов факультетов, чья академическая деятельность носит выраженный статический и интеллектуально-напряженный характер, наблюдается системное отставание. Так, учащиеся ФИТ с общим баллом 5,448 и ФКНЭ с общим баллом 5,203 демонстрируют схожую картину. Для них характерны низкие, а в некоторых случаях минимальные, результаты в нормативах, требующих развития абсолютной и относительной силы. В частности, на ФКНЭ зафиксирован один из самых низких показателей по подтягиванию – 4,125 балла и сгибанию-разгибанию рук в упоре – 4,917 балла. Аналогичная ситуация наблюдается и на ФИТ, где балл за подтягивание составляет 4,333. При этом их показатели в беге на 30 метров (ФИТ – 7,075, ФКНЭ – 6,135) и челночном беге (ФИТ – 6,658, ФКНЭ – 6,270) находятся на среднем уровне, что указывает на сохранение скоростных качеств при общем дефиците силы и выносливости.

Явным аутсайдером в силовых нормативах является ФЭФ, чьи результаты по подтягиванию (3,444 балла) и сгибанию-разгибанию рук в упоре (4,410 балла) являются самыми низкими среди всех факультетов.

Студенты ЮФ, имея общий балл 5,423, демонстрируют относительно неплохую гибкость (наклон вперед – 6,950 балла), но при этом показывают низкие результаты в беговых дисциплинах, требующих выносливости (челночный бег – 5,281, бег 1500/3000 м – 5,913) и скорости (бег 30 м – 5,188).

Особого внимания заслуживает норматив «Бег 1500/3000 м», который наиболее объективно отражает состояние общей выносливости. Здесь наблюдается резкий контраст между факультетами. Если ГФ и ИСФ показывают результаты выше 8 баллов, то у ФКНЭ он падает до 6,774, у ФЭФ – до 6,393, а у ФИТ – до 5,160.

Полученные данные позволяют четко идентифицировать проблемные зоны для каждого факультета. Для ФКНЭ, ФИТ и ФЭФ это – общий низкий уровень силовой подготовленности и выносливости. Для ЮФ – недостаточное развитие скоростных качеств и выносливости при сохранении удовлетворительной гибкости. В то же время, факультеты-лидеры (ГФ и ИСФ) демонстрируют сбалансированное развитие всех физических качеств.

Выходы и рекомендации. Полученные данные позволяют четко идентифицировать проблемные зоны для каждого факультета. Для ФКНЭ, ФИТ и ФЭФ это – общий низкий уровень силовой подготовленности и выносливости. Для ЮФ – недостаточное развитие скоростных качеств и выносливости при сохранении удовлетворительной гибкости. В то же время, факультеты-лидеры (ГФ и ИСФ) демонстрируют сбалансированное развитие всех физических качеств.

На основании проведенного анализа результатов сдачи нормативов по физической подготовке студентов представляется целесообразным разработать комплекс адресных предложений по оптимизации учебного процесса для различных факультетов. Учет выявленной специфики позволит повысить эффективность физического воспитания в вузе.

Для студентов экономических, юридических и технических направлений (ФЭФ, ЮФ, ФИТ, ФКНЭ), характеризующихся значительным разбросом результатов и наличием существенного количества слабо подготовленных студентов, необходима реализация дифференцированного подхода в рамках учебных программ. Это предполагает формирование внутри учебных групп подгрупп с различным уровнем нагрузки и сложности предлагаемых упражнений. Для повышения мотивации и регулярной физической активности данной категории обучающихся рекомендуется расширить спектр элективных дисциплин по физической культуре за счет внедрения современных и популярных видов активности, таких как функциональный тренинг, элементы единоборств, игровые виды спорта в облегченной форме. Одновременно с этим важным представляется проведение регулярных мотивационных мероприятий немедленно соревновательного характера, например, «Дней здоровья» или тематических квестов с элементами сдачи нормативов, что позволит вовлечь в процесс студентов с разной исходной подготовкой.

Для групп, чья будущая профессиональная деятельность связана с физическим трудом или активностью, как, например, строительные специальности (ИСФ), учебный процесс по физической культуре должен иметь выраженную профессионально-прикладную направленность. Целесообразно включить в программу модули, направленные на развитие конкретных физических качеств, востребованных в профессии: силовой и статической выносливости, мышц спины и плечевого пояса, а также упражнения, моделирующие элементы трудовой деятельности. Такой подход не только повысит общую физическую подготовленность, но и продемонстрирует студентам прямую связь между занятиями физкультурой и их будущей профессиональной эффективностью.

Для факультетов спортивного профиля (ГФ), демонстрирующих стабильно высокие результаты, задача оптимизации заключается в дальнейшем совершенствовании и поддержании достигнутого уровня. Этому может способствовать углубление специализированных модулей, ориентированных на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Кроме того, позитивным эффектом может обладать привлечение наиболее подготовленных студентов-спортсменов к наставнической деятельности и проведению физкультурно-массовых мероприятий для студентов других направлений подготовки, что будет способствовать передаче опыта и укреплению межфакультетских связей.

На общеуниверситетском уровне оптимизация учебного процесса предполагает активное внедрение механизмов стимулирования и поощрения. Эффективной может стать система, при которой улучшение нормативных показателей или активное участие в спортивной жизни вуза поощряется дополнительными баллами в рамках кумулятивного рейтинга или внеучебной деятельности. Современные цифровые технологии, такие как специализированные мобильные приложения для мониторинга физической активности, позволяют студентам самостоятельно отслеживать свой прогресс, а преподавателям - осуществлять более объективный и непрерывный контроль.

Важным условием успешной реализации данных предложений является совершенствование профессиональной компетенции преподавательского состава. Повышение квалификации преподавателей физической культуры должно быть направлено на освоение методик работы с разноуровневыми группами, технологий мотивации и основ построения индивидуальных программ. Параллельно с этим целесообразно обогатить теоретический раздел дисциплины «Физическая культура» модулями, раскрывающими основы здорового образа жизни, рационального питания и психологии спорта, что способствует формированию у студентов целостного представления о факторах, определяющих физическое состояние человека.

Таким образом, предложенный комплекс мер, основанный на данных проведенного анализа, направлен на создание гибкой, адресной и мотивационной среды в системе физического воспитания вуза, что позволит повысить общий уровень подготовленности студентов и сократить разрыв между группами с различными исходными возможностями.

ЛИТЕРАТУРА

1. О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22339764>. – Дата доступа: 09.10.2025.
2. Степичева Н. В., Бровашова О. Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов // Инновационные преобразования в сфере ФКСиТ. Научные труды XX Международной научно-практической конференции. Министерство спорта РФ; Научно-методический совет по физической культуре Юга РФ; ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)». 2017. С. 210-212.