

- управлении качеством физической подготовки студентов // Вестник Пермского университета. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2020. – № 3. – С. 78–86.
2. Кузнецов, О. В., Смирнова, Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов средствами информационных технологий // Инновационное образование. – 2021. – Т. 12. – № 4. – С. 123–130.
 3. Лебедев, П. Н., Красавин, Д. Ю. Автоматизация процессов формирования физического воспитания в высшей школе // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Физическая культура и спорт. – 2022. – Т. 22. – Вып. 1. – С. 56–62.
 4. Рожков, Л. Б., Степанов, Ю. Г. Об опыте использования дистанционного обучения и мультимедийных технологий в формировании компетенций студентов по физической культуре // Высшее образование сегодня. – 2023. – № 5. – С. 34–40.
 5. Шмелёв, Е. П., Петрова, Н. М. Оценка влияния компьютерных технологий на физическую активность студентов // Образование и наука. – 2024. – № 1. – С. 15–21.

УДК 378.1:796

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

Кутепова А. А., студ., Машков А. Ю., преп., Бандаревич Е. В., ст. преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. *Повышение мотивации у студентов на занятиях по физической культуре с использованием дневника самоконтроля УО «ВГТУ».*

Ключевые слова: физическая культура, вуз, обучение, спорт, активность, студент.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, нацеленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и трудоспособности. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многошаговый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики воспитания.

Рассмотрим работу обучения средствам и методам самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом у студентов технологического университета, проведенную нами на базе Витебского государственного технологического университета в период сентябрь 2021 г. – май 2024 г. Базой исследования является Витебский государственный технологический университет.[1]

В педагогическом эксперименте приняло участие 34 испытуемых. Испытуемые вели дневник самоконтроля с сентября 2021 г. – май 2024 г., показатели заносились в дневник. Самоконтролю подвергалось развитие физических качеств и функциональная подготовленность. В ходе педагогического эксперимента испытуемые занимались физической культурой на учебных занятиях и дополнительных занятиях в спортивном клубе. Испытуемые выполняли тестирование в начале педагогического эксперимента (сентябрь – первоначальное тестирование) и повторное тестирование (декабрь – вторичное тестирование). Результаты заносились в дневник самоконтроля. Нами были разработаны этапы средств и методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом:

Результаты проведенного исследования позволяют констатировать следующее выводы.

1. Годовые изменения уровней развития физических качеств у студентов имеют прогрессирующую динамику: физические качества от курса к курсу возрастают, некоторые показатели остаются относительно стабильными.

2. У охваченного исследованием контингента, на втором и третьем курсе обучения следовало усилить педагогическое воздействие (увеличить объем специальных средств или скорректировать методику) на развитие статической силовой выносливости мышц брюшного пресса и нижних конечностей, а также скоростно-силовые способности и частоту движений

ног.

3. Позитивному изменению ситуации с коррекцией отстающих физических качеств и усилению педагогического фактора может способствовать расширение форм самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями в свободное время и усиление контроля за данной работой со стороны кафедры ФКиС.

4. Внедрили дневник самоконтроля в процессе физической подготовки учащихся с 2016 года по занятиям физической культуры, где учащиеся, использующие в данном случае дневник самоконтроля в течении 3 лет, улучшили свои морфофункциональные данные, что подтверждается результатами тестов.

5. Благодаря систематическим, самостоятельным занятиям и результатам самоконтроля формируется ценностно-мотивационная сфера, воспитывается потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

6. Использование приемов самоконтроля как на парах физической культуры, так и дома дает большой положительный эффект. Учащиеся могут глубже понять серьезность того или иного упражнения, анализируют действие упражнения на организм.

7. Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перенапряжения. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов.

Эти выводы подтверждаются данными, полученными в результате эксперимента, и доказывают эффективность использования дневника самоконтроля как средства контроля над состоянием учащихся.

В связи с этим систематический контроль в дневниках самоконтроля и анализ показателей физической подготовленности студентов является важнейшей функцией рационального управления педагогическим процессом направленного развития конкретных (отстающих) физических качеств.

Данная работа будет продолжена в течении всего учебного года на 1–3 курсах. УО «ВГТУ».

Список использованных источников

1. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / А. Г. Мусатов, Т.В. Литунская, П.И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.

УДК 378.1:796

ИССЛЕДОВАНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пилатова Д. В., студ., Машков А. Ю., преп., Ребизова Е. А., ст.преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрено исследование дневника самоконтроля для эффективности занятий по физической культуре и повышение мотивации у студентов.

Ключевые слова: физическая культура, обучение, спорт, эффективность, студент.

Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего самочувствия, здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием физических, умственных и любых других нагрузок, предъявляемых организму факторами окружающей среды, и корректировка их в оптимальных условиях для своих пределов. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему.

Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта [2].