

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №2, Том 6 / 2018, No 2, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-2-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/74PDMN218.pdf>

Статья поступила в редакцию 13.04.2018; опубликована 07.06.2018

Ссылка для цитирования этой статьи:

Федорова А.О., Кузьмин А.М. Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/74PDMN218.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Fedorova A.O., Kuzmin A.M. (2018). Results of experimental and experimental work on the formation of motivation for physical education and amateur sports. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 2(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/74PDMN218.pdf> (in Russian)

УДК 796:001.92

ГРНТИ 77.01

Федорова Алёна Олеговна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия
Старший преподаватель
E-mail: alen4ik17@bk.ru

Кузьмин Андрей Михайлович

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия
Профессор
Кандидат педагогических наук
E-mail: Kuzminaa74@mail.ru

Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом

Аннотация. В статье авторами описываются результаты опытно-экспериментальной работы по формированию мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов младших курсов технического вуза. Авторы констатируют низкую мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и представляют разработанные педагогические условия по формированию мотивации. В статье описаны две экспериментальные группы: в одной авторы формируют мотивацию к занятиям физической культурой, в другой – к занятиям любительским спортом. Авторами представлены результаты изменения показателей мотивационно-ценностного, операционального, эмоционально-волевого и практико-деятельностного компонентов у студентов: в контрольных группах произошли значительные изменения сформированности компонентов физической культуры. Авторы констатируют, что за период эксперимента у экспериментальных групп появилась мотивация к занятиям «Физической культурой» и к физической культуре, в целом: уменьшилось количество пропусков занятий без уважительной причины, повысился уровень физической и функциональной подготовленности и работоспособности. В процессе сравнения результатов формирующего эксперимента в контрольной и экспериментальных группах был отмечен более значительный рост уровня сформированности мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью студентов экспериментальных групп, что доказывает эффективность использования разработанной модели и методики.

Ключевые слова: опытно-экспериментальная работа; результаты исследования; физическая культура; любительский спорт; мотивация; студенты младших курсов; технический вуз

Главной задачей профессионального технического образования является подготовка высококвалифицированных специалистов, чья компетентность и состояние здоровья должны соответствовать требованиям работодателей. Такому специалисту необходимо обладать определенным минимумом состояния здоровья и физической готовности.

Зачастую люди технических специальностей работают на вредном промышленном предприятии, выполняя различную работу, как умственного, так и физического характера. В связи с этим, инженеру необходима такая подготовка, которая могла бы не только помогать организму справляться с негативным влиянием производства на состояние здоровья, но и позволяла бы улучшать свою трудоспособность. Для успешной реализации себя в инженерной профессии, молодые люди должны овладевать знаниями, умениями и навыками физической подготовки, которые необходимы для профессиональной деятельности.

Основной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности студента. Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевую и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и культурой, широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности [3; 5; 8].

Проблемная ситуация состоит в том, что студенты технических вузов обладают слабой мотивацией к занятиям физической культурой и тем более к тренировочной деятельности. Многие студенты первого курса приходят слабо подготовленные: имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, отсутствует мотивация к занятиям физической культурой и спортом, не имеют стремления улучшить свой физический статус и повысить физкультурную грамотность. Они считают, что физическая культура является необязательным элементом учебного процесса, так как в общеобразовательной школе отношение к урокам физической культуры преподавательского состава, как правило, носило формальный характер [1; 2; 4; 7]. Большинство студентов не видят в занятиях физической культурой один из факторов улучшения своего здоровья, для них физкультура всего лишь предмет в учебной программе. Даже достижение спортивных успехов у некоторых из них, воспринимается как один из вариантов получения социальных льгот в ВУЗе.

Исходя из этого, задача преподавателя физической культуры сформировать потребность у студентов к занятиям физической культурой, повысить уровень их мотивации, чтобы физическая культура стала одним из важнейших факторов гармоничного развития личности студента. Успешная реализация мотивов и целей должна вызывать у студентов желание заниматься физической культурой, а также интерес к самостоятельным занятиям и тренировочной деятельности.

В связи с этим мы начали исследование по формированию мотивации к занятиям любительским спортом. Но, прежде чем сформировать мотивацию к занятиям любительским спортом, необходимо чтобы была сформирована мотивация к занятиям физической культурой. Поэтому нами было сформировано три группы испытуемых: контрольная группа, которая занималась физической культурой без каких-либо изменений; экспериментальная группа-1, в которой мы формировали мотивацию к занятиям физической культурой; экспериментальная

группа-2, в которой мы формировали мотивацию к любительскому спорту. Экспериментальная группа-2 является ключевой в нашем исследовании.

Цель нашего исследования состояла в разработке педагогических условий, направленных на формирование мотивации студентов технического вуза к занятиям физической культурой и любительским спортом.

В ходе исследования нами была выдвинута гипотеза исследования: процесс формирования мотивации у студентов технического вуза к занятиям физической культурой и любительским спортом будет более эффективен, если в образовательном процессе реализуются следующие педагогические условия:

1. готовность преподавателя формированию мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов технического вуза;
2. повышение уровня осведомленности студентов технического вуза в вопросах здорового образа жизни, физической культуры и любительского спорта;
3. педагогическое содействие формированию у студентов положительного эмоционального и психологического настроения к занятиям физической культурой и тренировочной деятельности;
4. разработка концептуальной модели формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом.

Исходя из задач нашего исследования, мы:

- Определили педагогические условия, обеспечивающие формирование мотивации у студентов технических вузов к занятиям физической культурой и любительским спортом [9].
- Разработали модель формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов младших курсов технического вуза [6].
- Провели опытно-экспериментальную проверку эффективности разработанной методики формирования мотивации студентов технического вуза к занятиям физической культурой и любительским спортом [10].

Интерпретация результатов опытно-экспериментальной работы

Констатирующий педагогический эксперимент, в котором принимали участие 150 студентов 1-го и 2-го курса МГТУ им. Г.И. Носова показал, что в среднем 70 % студентов имеют низкий и средний уровень мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом.

В конце формирующего эксперимента сравнительный анализ результатов анкетирования и тестирования экспериментальной и контрольных групп показал, что за два года обучения в вузе изменились качественные и количественные характеристики отношений студентов к физической культуре и любительскому спорту.

В таблице 1 показано изменение показателей мотивационно-ценностного компонента у студентов ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ за период эксперимента.

Таблица 1

Изменение показателей мотивационно-ценностного компонента у студентов ЭГ-1 (n = 31), ЭГ-2 (n = 34) и КГ (n = 32) за период эксперимента (в %)

Показатели	Этапы эксперимента						Разница		
	начало			конец					
	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2
Осознание здоровья как ценности, как средства личностного развития	31,0	29,2	36,4	34,2	68,7	89,3	3,2	39,5	52,9
Осознание приоритетной зависимости здоровья от образа жизни	27,4	32,1	39,6	33,0	63,6	85,8	5,6	31,5	46,2
Важность дисциплины «Физическая культура»	21,2	22,0	28,2	23,0	69,3	83,6	1,8	47,3	55,4
Необходимость физкультурно-спортивной деятельности	34,3	33,5	40,8	35,6	60,7	92,4	1,3	27,2	51,6

Составлено авторами

Из таблицы 1 видно, что показатели мотивационно-ценностного компонента в КГ, ЭГ-1, ЭГ-2 возросли. Но в ЭГ-1 они в среднем оказались на 33,5 % выше, чем у КГ, а у ЭГ-2 они в среднем оказались на 48,6 % выше, чем у КГ и на 15,1 % выше, чем у ЭГ-1 (у ЭГ-2 они повысились на 51,5 %, у ЭГ-1 на 36,4 % и у КГ на 2,9 %). Так, осознание здоровья как ценности, как средства личностного развития в ЭГ-2 увеличилось на 52,9 %, у ЭГ-1 на 39,5 %; а у КГ на 3,2 %, осознание приоритетной зависимости здоровья от образа жизни у ЭГ-2 на 46,2 %, у ЭГ-1 на 31,5 %, а у КГ на 5,6 %; важность дисциплины «Физическая культура» у ЭГ-2 на 55,4 %, у ЭГ-1 на 47,3 %, а у КГ на 1,8 %; необходимость физкультурно-спортивной деятельности у ЭГ-2 повысилась на 51,6 %, у ЭГ-1 на 27,2 %, а у КГ на 1,3 %.

В таблице 2 отражено изменение показателей операционального компонента у студентов ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ за период эксперимента. Из таблицы видно, что эти показатели во всех группах возросли. В ЭГ-1 они в среднем оказались на 37,2 % выше, чем у КГ, в ЭГ-2 они в среднем оказались выше на 45 %, чем в КГ и на 7,8 % (у ЭГ-1 они повысились на 40,1 %, у ЭГ-2 на 47,9 %, у КГ на 2,9 %).

Таблица 2

Изменение показателей операционального компонента у студентов ЭГ-1 (n = 31), ЭГ-2 (n = 34) и КГ (n = 32) за период эксперимента (в %)

Показатели	Этапы эксперимента						Разница		
	начало			конец					
	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2
Владение знаниями физической культуры	33,1	32,4	34,5	36,6	70,1	81,1	3,5	37,7	46,6
Владение умениями и навыками физической культуры	34,1	33,5	35,4	38,4	76,8	82,4	4,3	43,3	47
Умение управлять физкультурной деятельностью	32,2	34,8	36,7	33,1	74,2	86,8	0,9	39,4	50,1

Составлено авторами

Так, владение знаниями физической культуры повысилось в ЭГ-1 у 37,7 % студентов, в ЭГ-2 у 46,6 % студентов, у КГ на 3,5 %; владение умениями и навыками физической культуры для эффективного управления своим здоровьем, работоспособностью, физическим совершенствованием у ЭГ-1 на 43,3 %, у ЭГ-2 на 47%, у КГ на 4,3 %; умение управлять своей физкультурной деятельностью у ЭГ-1 на 39,4 %, у ЭГ-2 на 50,1 % и у КГ на 0,9%.

В таблице 3 представлено изменение показателей эмоционально-волевого компонента студентов ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ за период эксперимента.

Таблица 3

**Изменение показателей эмоционально-волевого компонента
у студентов ЭГ-1 (n = 31), ЭГ-2 (n = 34) и КГ (n = 32) за период эксперимента (в %)**

Показатели	Этапы эксперимента						Разница		
	начало			конец					
	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2
Ответственность за свое здоровье и развитие	38,4	37,5	39,1	45,6	78,7	82,4	7,2	41,2	43,3
Удовлетворенность физкультурной деятельностью	25,2	26,6	26,8	27,8	75,2	84,7	2,6	48,6	57,9
Саморегуляция психоэмоционального состояния	10,8	11,4	11,9	12,0	56,1	78,5	2,0	44,7	66,6

Составлено авторами

Из таблицы 9 видно, что эти показатели в КГ и ЭГ-1, ЭГ-2 возросли. Но в ЭГ-1 они в среднем оказались на 40,9 % выше, чем у КГ, а в ЭГ-2 они в среднем оказались выше на 11,1 %, чем в ЭГ-1 и на 52,0 % выше, чем в КГ (у ЭГ-1 они повысились на 44,8 %, у ЭГ-2 на 55,9 %, у КГ на 3,9 %). Так, ответственность за свое здоровье и личностное развитие у студентов ЭГ-1 увеличилась на 41,2 %, у ЭГ-2 на 43,3 %, у КГ на 7,2%; удовлетворенность физкультурной деятельностью у ЭГ-1 на 48,6 %, у ЭГ-2 на 57,9 %, у КГ на 2,6 %; самоуправление психоэмоциональными состояниями у ЭГ-1 на 44,7 %, у ЭГ-2 на 66,6 %, у КГ на 2,0 %.

В таблице 4 представлено изменение показателей практико-деятельностного компонента студентов ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ за период эксперимента.

Таблица 4

**Изменение показателей практико-деятельностного компонента
у студентов ЭГ-1 (n = 31), ЭГ-2 (n = 34) и КГ (n = 32) за период эксперимента (в %)**

Показатели	Этапы эксперимента						Разница		
	начало			конец					
	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2
Здоровый стиль жизни, физкультурно-спортивная деятельность	25,6	24,3	26,1	30,4	65,3	81,2	4,8	41,0	55,1
Уровень функциональной и психофизической подготовленности, соответствующий требованиям профессионально-личностного развития, сохранения и укрепления здоровья	38,4	37,9	38,8	40,8	69,6	85,1	2,4	31,7	46,3

Составлено авторами

Из таблицы 11 видно, что данные показатели в КГ, ЭГ-1 и ЭГ-2 возросли. Но в ЭГ-1 они в среднем оказались на 32,7 % выше, чем у КГ, а в ЭГ-2 они оказались в среднем на 14,4 % выше, чем в ЭГ-1 и на 47,1 % выше, чем в КГ (у ЭГ-1 они повысились на 36,3 %, у ЭГ-2 на 50,7 %, у КГ на 3,6 %). Таким образом, к концу эксперимента здоровый стиль жизни и физкультурно-спортивную деятельность стали вести в ЭГ-1 на 41,0 % студентов больше, в ЭГ-2 на 55,1 % больше, а в КГ на 4,8 %; уровень функциональной и психофизической подготовленности, соответствующий требованиям профессионально-личностного развития, сохранения и укрепления здоровья в ЭГ-1 на 31,7 %, у ЭГ-2 на 46,3 % и у КГ на 2,4 %.

Показатели сформированности компонентов к физкультурно-спортивной деятельности у студентов ЭГ-1 оказались выше на 36,1 %, чем в КГ, а в ЭГ-2 оказались выше на 12,1 %, чем в ЭГ-1 и на 48,2 % выше, чем в КГ (в ЭГ-1 повышение на 39,4 %, в ЭГ-2 на 51,5 %, в КГ на 3,3 %). Если в ЭГ-1 и в ЭГ-2 произошло достоверное формирование мотивационных отношений к физической культуре у студентов по всем компонентам, то в КГ не выявлено достоверных положительных сдвигов.

Таким образом, в ЭГ-1 и ЭГ-2 произошли значительные изменения сформированности компонентов физической культуры. Можно констатировать, что за период эксперимента у

экспериментальных групп появилась мотивация к занятиям «Физической культурой» и к физической культуре, в целом.

До и после эксперимента в КГ и в ЭГ-1 мы измеряли количество пропусков занятий по физической культуре без уважительной причины у студентов младших курсов (в %). Более 60 % студентов ЭГ-1 пропускали занятия без уважительной причины до эксперимента. После эксперимента количество студентов, пропускающих занятия без уважительной причины, сократилось почти вдвое. В КГ значительных изменений не произошло. Данный факт также подтверждает наличие сформированности мотивации к занятиям физической культурой.

Также по ходу эксперимента мы проверяли уровень физической подготовленности и работоспособности студентов КГ и ЭГ-1. Проведенное тестирование показало, что на момент начала эксперимента достоверных различий между КГ и ЭГ не было ($P > 0,05$). В течение экспериментального периода студенты ЭГ-1 занимались по разработанной нами методике. Студенты КГ занимались по традиционной методике.

Таким образом, в результате проведенного эксперимента, молодые люди ЭГ-1 по показателям физической подготовленности и работоспособности опередили студентов КГ. Различия между экспериментальным и контрольным группами после эксперимента стали статистически достоверными.

ЭГ-2 была разделена на две подгруппы. В первой подгруппе занимались легкой атлетикой, с целью повышения спортивного разряда, участия в соревнованиях. Во второй подгруппе молодые люди занимались любительским спортом для развития каких-то конкретных физических качеств, для достижения личных целей в физкультурно-спортивной деятельности. Изначально в первой подгруппе занималось 32,6 % студентов, соответственно во второй – 67,4 %. После первого семестра занятий в первой подгруппе уже было 44,1 % занимающихся, во второй – 55,9 %. После двух семестров легкой атлетикой уже занимались 58,8 % студентов.

В начале эксперимента 100 % посещаемость дополнительных занятий у ЭГ-2 была лишь у 38,2 % студентов. В конце эксперимента 82,3 % студентов обеих подгрупп не пропускали дополнительных занятий без уважительной причины.

Также за время эксперимента у ЭГ-2 изменились мотивы занятий любительским спортом. В начале эксперимента основными мотивами занятий любительским спортом были общение с друзьями, совершенствование красоты тела и потребность в одобрении. После эксперимента на первые места по значимости вышли следующие мотивы: реализация себя в спортивной деятельности, развитие характера и психических качеств, совершенствование красоты тела, соревновательный мотив.

До и после эксперимента мы проводили анонимное анкетирование «Мотивация учащихся к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью» среди студентов КГ, ЭГ-1 и ЭГ-2. Результаты анкетирования представлены в таблице 5.

Таблица 5

Изменение мотивации физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) у студентов ЭГ-1 (n = 31), ЭГ-2 (n = 34) и КГ (n = 32) за период эксперимента (в %)

Мотивация	КГ		ЭГ-1		ЭГ-2	
	До	После	До	После	До	После
Низкая	65,6	56,3	64,5	12,9	47,1	2,9
Средняя	21,9	28,1	19,4	54,8	29,4	23,6
Высокая	12,5	15,6	16,1	32,3	23,5	73,5

Составлено авторами

Как видно из таблицы, в КГ значительных изменений за период экспериментальной работы не произошло. В ЭГ-1 у 32,3 % студентов мотивация к занятиям ФСД стала высокой, а в ЭГ-2 высокая мотивация к занятиям ФСД стала у 73,5 % опрошенных студентов.

За время прохождения опытно-экспериментальной работы 48,4 % студентов ЭГ-1 сдали нормативы ГТО, в ЭГ-2 данные нормативы сдали 64,7 % молодых людей.

Также в ЭГ-2 одна студентка выполнила норматив кандидат в мастера спорта, три человека выполнили первый взрослый разряд, четыре человека выполнили второй взрослый разряд, два человека выполнили третий взрослый разряд по легкой атлетике на спринтерских и средних дистанциях. Остальные участники ЭГ-2 имеют 1 и 2 юношеские разряды. Молодые люди выступают на университетских стартах, становятся призерами первенства города, выступают в межвузовских соревнованиях по челябинской области. Некоторые студенты выступают в областных соревнованиях и соревнованиях уральского федерального округа.

Примечателен тот факт, что при переходе на третий-четвертый курс обучения молодые люди продолжают заниматься любительским спортом. Многие студенты из ЭГ-1 приобщаются к занятиям любительским спортом. Становясь студентами 2-3 курса молодые люди приводят более младших товарищей в любительский спорт.

Исходя из вышеописанного, можно сделать вывод о том, что разработанная модель и методика формирования мотивации студентов младших курсов к занятиям физической культурой и любительским спортом является эффективной. Молодые люди с большим интересом ходят на занятия по физической культуре и приобщаются к занятиям любительским спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1996. – № 10. – С. 34-40.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – С. 2-7.
3. Визгин, В.П. Герметизм, эксперимент, чудо: три аспекта генезиса науки нового времени / В.П. Визгин // Философско-религиозные истоки науки. – М.: КНОРУС, 2007. – 141 с.
4. Иванов, В.С. Основы математической статистики: учебное пособие для ин-тов физ. культ / В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
5. Кабышева, М.И. Требования к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» (для студентов всех специальностей, освобождённых от практических занятий на длительный срок) / М.И. Кабышева. – Оренбург: ОренбГУ, 2004. – 24 с.
6. Кузьмин, А.М. Модель формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов младших курсов технического вуза / А.М. Кузьмин, А.О. Федорова (Новикова) // Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal). – Warsaw, Poland. – № 2(30). – part 4, 2018. – P. 33-37.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л.П. Матвеев. – ООО Омега-Л, 2004. – 160 с.
8. Наговицин, Р.С. Деятельностный подход к формированию физической культуры личности студентов [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://sciarticle.ru/stat.php?i=deyatelnostnyy_podhod_k_formirovaniyu_fizicheskoy_kultury_lichnosti_studentov.
9. Новикова, А.О. Педагогические условия формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом студентов нефизкультурного вуза / А.О. Новикова, С.Я. Биктина, Ю.С. Бородина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – Санкт-Петербург, 2017. – № 4 (146).
10. Федорова, А.О. Методика формирования мотивации к занятиям физической культурой / А.О. Федорова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып.15 / Под ред. к.п.н., доцента Е.Б. Малетиной. – Челябинск: УралГУФК, 2018.

Fedorova Alena Olegovna

Nosov Magnitogorsk state technical university, Magnitogorsk, Russia
The Urals state university of physical culture, Chelyabinsk, Russia
E-mail: alen4ik17@bk.ru

Kuzmin Andrey Mikhailovich

The Urals state university of physical culture, Chelyabinsk, Russia
E-mail: Kuzminaa74@mail.ru

Results of experimental and experimental work on the formation of motivation for physical education and amateur sports

Abstract. In the article the authors describe the results of experimental and experimental work on the formation of motivation for physical training and amateur sports for students of junior courses of a technical college. The authors state the low motivation to engage in physical culture and sports activities and represent the developed pedagogical conditions for the formation of motivation. Two experimental groups are described in the article: in one the authors form the motivation to engage in physical culture, in the other – to engage in amateur sports. The authors present the results of changes in the indicators of motivation, value, operational, emotional-volitional and practice-activity components in students: in the control groups, significant changes in the formation of the components of physical culture. The authors state that during the experimental period, the experimental groups had a motivation to engage in "Physical Culture" and physical education, as a whole: the number of absences was reduced without a good reason, the level of physical and functional preparedness and efficiency increased. In the process of comparing the results of the formative experiment in the control and experimental groups, a more significant increase in the level of motivation formation for physical education and sports activities among students of experimental groups was noted, which proves the effectiveness of using the developed model and methodology

Keywords: experimental and experimental work; research results; physical culture; amateur sports; motivation; junior students; technical college