

УДК 796.011.3
МРНТИ 14.35.09

<https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-5496.12>

Мухамбет Ж.С.^{1*}, Авсиевич В.Н.¹

¹Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация

В статье представлена авторская методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Целевой установкой исследования явилась разработка методики формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям студентов, которая направлена на подготовку к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности с целью реализации задач физического воспитания в высшей школе. Методика по формированию и развитию мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, должна базироваться на двух основных компонентах: психологическом и педагогическом с изменением подхода к построению двигательной активности студентов и к управлению процессом их физкультурного образования с переориентацией системы физического воспитания в вузе от традиционного занятия физической культурой к спортивно-ориентированным занятиям. Эффективность внедрения разработанной методики в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию подтверждена положительным влиянием спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения, а также положительной динамикой мотивации, теоретической и методической подготовленности, показателями физического состояния и психофизиологических показателей развития организма студентов.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, спорт, физкультурно-спортивная деятельность, студенты.

Ж.С. Мұхамбет^{1*}, В.Н. Авсиевич¹
¹Қазақ спорт және туризм академиясы

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУМЕН ЖӘНЕ СПОРТПЕН ӨЗ БЕТІНШЕ ШҰҒЫЛДАНУЫНА УӘЖДЕМЕСІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖӘНЕ ДАМЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Аңдатпа

Мақалада студенттерді дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше шұғылдануға уәждемесін қалыптастыру мен дамытудың авторлық әдістемесі ұсынылған. Зерттеудің мақсаты жоғары мектепте дене тәрбиесінің міндеттерін жүзеге асыру мақсатында дербес дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға дайындалуға бағытталған студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше шұғылдануына уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесінің әзірлеу болды. Студенттердің дене шынықтыру және спорт іс-әрекеттерімен айналысуға уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесі екі негізгі компонентке негізделуі керек: психологиялық және педагогикалық, студенттердің қимыл белсенділігін құруға және олардың дене шынықтыру процесін басқарудағы көзқарастың өзгерте отырып, жоғары оқу орындағы дене тәрбиесі жүйесін дәстүрлі дене шынықтырудан спортқа бағытталған сабақтарға қайта бағыттау. Дене тәрбиесінің оқу үдерісіне әзірленген әдістемені енгізудің тиімділігі спорттық жүктемелердің жоғары оқу орнының студенттік ортасында спортпен шұғылдануға уәждемесіне оң әсерімен, сондай-ақ

уәждемесін, теориялық және әдістемелік дайындықтың, физикалық жағдайдың көрсеткіштерін және студенттердың дене дамуының психофизиологиялық көрсеткіштерін оң динамикасымен расталады.

Түйін сөздер: уәждеме, дене шынықтыру, спорт, дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар, студенттер.

¹Mukhambet Zh.S.*; ¹Avsiyevich V.N.
¹Kazakh Academy of Sports and Tourism

METHODS OF FORMATION AND DEVELOPMENT STUDENTS' MOTIVATION FOR INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ACTIVITIES

Abstract

The article presents the author's methodology for the formation and development of students' motivation for independent physical education and sports. The purpose of the study was to design of a methods of formation and development of motivation for students' independent classes, which is aimed at preparing for independent physical education and sports activities in order to realize the tasks of physical education in higher school. The methods of formation and development of students' motivation for independent physical education and sports activities should be based on two main components: psychological and pedagogical with a change in the approach to building the motor activity of students and to managing the process of their physical education with a reorientation of the physical education system at the higher education institution from traditional physical education to sports-oriented activities. The effectiveness of introducing the developed methodology into the educational process of physical education is confirmed by the positive influence of sports loads on the motivation of sports activity in the student environment of a higher educational institution, as well as by the positive dynamics of motivation, theoretical and methodological preparation, indicators of physical condition and psychophysiological indicators of the development of the student body.

Keywords: motivation, physical culture, sport, physical culture and sports activities, students.

Введение. Актуальность работы представляется в том, что занятия физической культурой и спортом в высшем учебном заведении воспринимается не только как часть педагогической нагрузки по предметам общепрофессионального цикла, но как комплекс мотивационно-ценностного отношения студентов через положительное эмоционально-психологическое отношение к физической культуре и спорту, изучение влияния спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде, сформированность потребностей к данному виду деятельности, систему теоретических знаний, практических интересов, мотивов и убеждений, нацеленность на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование.

Повышение и поддержание здоровья студентов, полноценность физического и психологического развития является важным компонентом процесса обучения в высших учебных заведениях. В настоящее время основной целью педагогики высшей школы должно являться не только достижение максимальных результатов в качестве подготовки кадров для различных отраслей государственного и частного сектора, но и повышение физической, психологической и общественной составляющих здоровья студентов. Здоровый студент - приоритетная задача каждого высшего учебного заведения Казахстана, в связи с этим все усилия должны быть нацелены на развитие благоприятных условий обучения и организацию проведения досуга молодежи через повышение двигательной активности и вовлечение в занятия физической культурой и спортом.

Актуальность исследования определяет и тот факт, что в существующей педагогической практике высших учебных заведений Казахстана основная часть физкультурно-спортивных мероприятий не формируют и не развивают у студентов мотивации к самостоятельной

физкультурно-спортивной деятельности применяемыми средствами и методами физической культуры в рамках дисциплины и дополнительных спортивных процедур.

Повышение в последние 15-20 лет качества жизни населения Казахстана отразилось и на приоритетах в занятиях физической культурой и спортом. При этом параметры достижений студентов в сфере физической культуры и спорта в ряде вузов Казахстана не полностью отвечают общим положительным тенденциям политического, социального и экономического развития страны. Мотивационные параметры спортивной деятельности (структура и содержание мотивов) у студенческой молодежи в последние годы претерпели значительные изменения, в связи с чем, по-нашему мнению, в настоящее время недостаточно разработаны в научно-теоретическом и практическом плане проблемы совершенствования методики формирования и развития мотивации студентов к занятиям спортом в высших учебных заведениях.

Кроме того, особую актуальность самостоятельные занятия спортом студентов приобрели в условиях возникшей пандемии, связанной с заболеванием COVID-19. В условиях карантинных ограничений занятия в вузах полностью были переведены на дистанционный режим, значительно ограничена была и работа спортивных объектов. Обеспечить двигательную активность за счет выполнения физических упражнений можно было только в домашних условиях (при смягчении карантинных мер на улице). И здесь мотивация к самостоятельным занятиям спортом сыграла решающую роль.

Перспективным направлением исследования является апробация организационно-педагогических условий в вузе и интеграция предмета физическая культура и самостоятельных занятий спортом студентов.

Цель исследования - разработать методику формирования и развития мотивации, которая направлена на подготовку к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности с целью реализации задач физического воспитания в высшей школе.

Методы и организация исследования. В рамках исследования влияния спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения разработана и обоснована теоретическая модель методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и проведена практическая проверка разработанной методики в педагогических условиях, обеспечивающих регистрацию изменений динамики таких показателей как: структура мотивации, соматическое здоровье, физическая работоспособность, психофизиологические показатели развития организма студентов в условиях педагогического эксперимента. Проведение исследования осуществлялось в естественных педагогических условиях учебно-тренировочных занятий высших учебных заведений. Результаты экспериментального обоснования разработанной методики представлены в публикации авторов данной статьи в научном журнале *Retos* (Испания) в январе 2021 [1].

Результаты исследования и их обсуждение. 1. Психологический компонент содержания методики На данном этапе развития общественных отношений в Казахстане студенческий спорт представляет собой специальную форму деятельности студентов в контексте соревнований и тренировочного процесса с целью достижения максимальных результатов в той или иной выбранной спортивной специализации. Студенческий спорт сегодня должен являться одним из основных источников массового распространения физической культуры и спорта среди населения, основополагающей средой для всей деятельности молодежи в данном направлении. Физкультурное и спортивное движение студентов, с его историческим и нынешним социальным потенциалом, должно оказывать непосредственное влияние на общую культуру населения страны. Это должно осуществляться посредством вовлечения студентов в активную спортивную деятельность, через призму мотивации к самостоятельному физическому и духовному совершенствованию личности, ведению активного образа жизни, сохранению и повышению уровня здоровья, выработки качеств спортивного соперничества и уважения.

Переориентация системы физического воспитания в вузе от традиционного занятия физической культурой к спортивно-ориентированным занятиям с целью развития мотивации

студентов к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности предполагает следующие методические предпосылки:

1) формирование физкультурно-спортивной культуры студентов, определение, отбор и дальнейшее развитие спортивных интересов определяется как основа для постановки целей при разработке педагогических технологий;

2) создание инновационного варианта переключения с традиционного физкультурного занятия на спортивно-ориентированное с активным привлечением положительных эффектов воздействия спортивной тренировки на здоровье (методическая база модернизации);

3) создание и реализация результативной комплексной образовательной, воспитательной и здоровьесориентированной функции процесса физического воспитания в вузе;

4) организация педагогического процесса базирующегося на объединении усилий традиционного физкультурного и спортивного направления;

5) включение соответствующих уровню желаний, интересов, индивидуальных способностей студентов форм и средств спортивной подготовки.

Эффективность развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям спортом в качестве закономерной связи здоровьесформирующего образовательного пространства высшего учебного заведения требует базисного единства ее структурно-функциональных компонентов (рисунок 1).

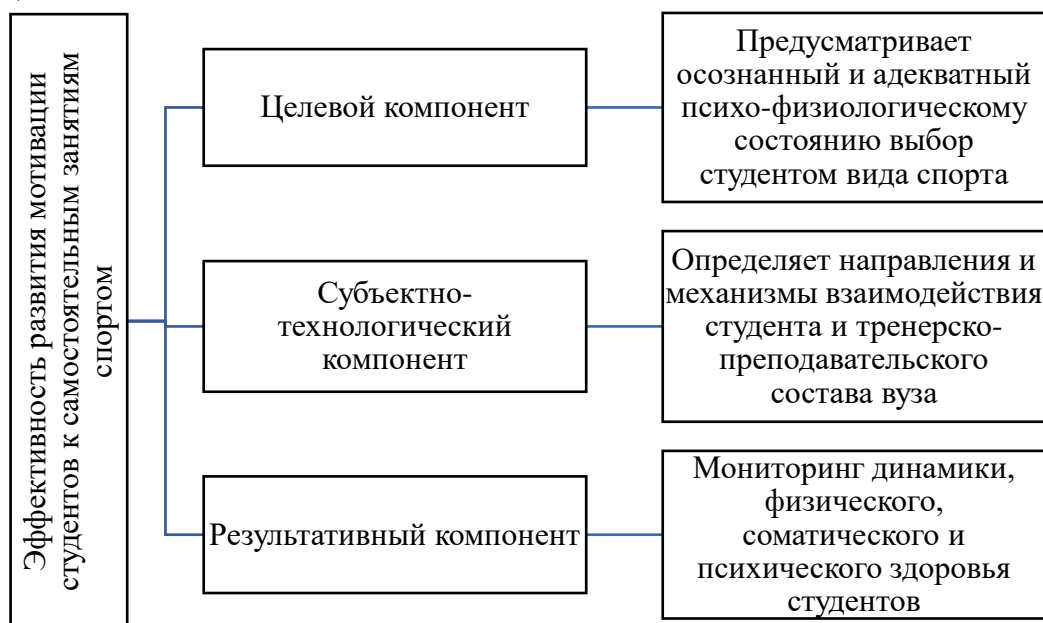


Рисунок 1 – Компоненты эффективности развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом

Обязательными условиями для выработки мотивации к самостоятельным занятиям спортом и повышению двигательной активности студентов являются:

1) наличие материально-технической базы вузов для организации занятиями физической культурой и спортом в круглогодичном режиме;

2) наличие высокопрофессиональных педагогических кадров (тренеров, преподавателей, инструкторов) владеющих современными знаниями в области своей деятельности;

3) обеспечение возможности для студентов заниматься спортивной деятельностью в свободное от основной учебной деятельности время на базе спортивных секций вуза;

3) обеспечение полноценного функционирования совмещенной системы обучения по физической культуре и тренировочного процесса в факультативном либо основном режиме;

4) организация и расширение деятельности студенческих спортивных клубов;

5) использование научных разработок и научной базы вузов в системе организации и сопровождения тренировочного процесса студентов:

6) создание на базе вузов специальных тренировочных и соревновательных комплексов по предоставлению физкультурных и фитнес услуг и развитию спорта для студентов с ограниченными возможностями.

7) обеспечение возможности регулярно участвовать в студенческих спортивных соревнованиях соответствующего уровня (как внутри вуза, так и за его пределами) в соответствии с избранными видами спорта.

Создание данных условий предоставит возможность практически каждому студенту сначала ознакомиться с системой организации физкультурно-спортивной деятельности в вузе, принять непосредственное участие в ней, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Программа и организация самостоятельными занятиями спортом студентов руководствуется следующими основными принципами (рисунок 2).



Рисунок 2 – Принципы формирования мотивации к самостоятельным занятиям спортом

Мотивацию к самостоятельным занятиям спортом как психическое явление в области спорта следует рассматривать как комплекс психолого-педагогических факторов помогающих, концентрирующих и устанавливающих поведение, а также как совокупность мотивов и методов побуждения, вызывающих активную реакцию организма и определяющих дальнейшие действия индивида (студента, в частности, занимающегося спортом и физической культурой).

Кроме того, мотивация к самостоятельной спортивной деятельности должна рассматриваться как процесс психо-физиологической регуляции, как процесс действия непосредственно самого мотива и как механизм, определяющий возникновение желания самостоятельно заниматься спортом, определяющий выбор конкретного вида спорта и способов осуществления тренировочной и соревновательной деятельности.

Для формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям спортом необходимо:

1) заложить основные приоритетно-ценностные цели, определяющие задачи, основные характеристики и понятия, основополагающие определения и правила, а также структуру управления физической культуры и спорта во всеобъемлющем понимании;

2) привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой и спортом для сохранения и повышения уровня здоровья;

3) развить, укрепить и повысить двигательные качества и физическое развитие студентов;

4) заложить понимание того, что самостоятельные занятия спортом компенсируют нехватку двигательной активности, способствуют более эффективному функциональному восстановлению организма после учебных занятий и повышению не только физической, но и интеллектуальной работоспособности;

5) организовать научно-методическое обеспечение тренировочного процесса (с освещением не только вопросов теории и методики спорта, но и основ таких смежных дисциплин как физиология, биохимия, кинезиология, диетология и фармакология) и помощь со стороны преподавателя по физической культуре и тренера по вопросу получения дополнительных знаний в данной области.

Основные задачи методики формирования мотивов студентов к самостоятельным занятиям спортом и повышению двигательной активности:

1. Актуализация и уточнение мотивов путем определения предмета лично-значимых потребностей студентов.

2. Повышение ранга физкультурно-спортивных мотивов в иерархии развития личности.

3. Расширение взаимосвязи физкультурно-спортивных мотивов с получением студентами будущей профессии.

Мотивационный блок в структуре физкультурно-спортивной деятельности выполняет следующие функции:

1) запуск механизма указанной деятельности;

2) поддержка необходимого уровня двигательной активности в процессе учебной, тренировочной и соревновательной деятельности;

3) управление содержанием двигательной активности;

4) использование различных методов и средств для достижения желаемых результатов.

Структура мотивов студентов к занятиям физическими упражнениями представлена на рисунке 3.

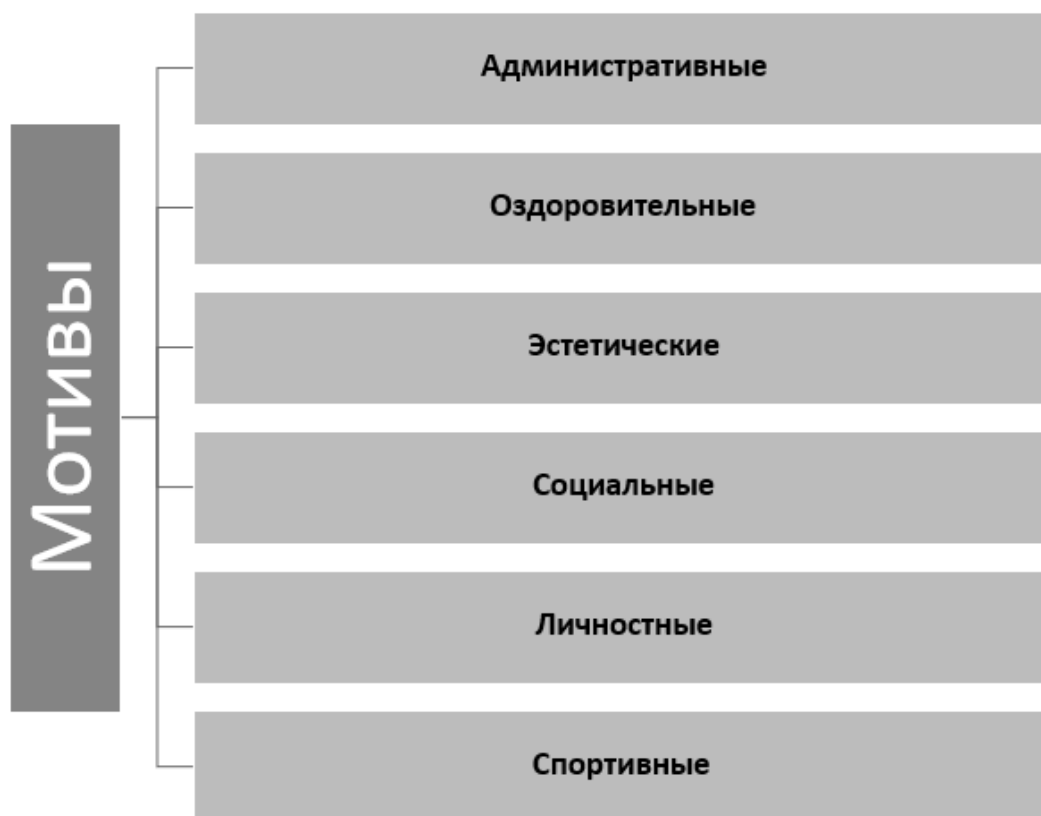


Рисунок 3 – Структура мотивов студентов к самостоятельным занятиям спортом

Спортивная деятельность оценивается студентами как основными ее субъектами прежде всего как конфигурация физической активности, позволяющая воплотить его потребности в самоутверждении и самовыражении. Учитывая это, преподавателю (тренеру, инструктору) необходимо путем изучения личности составить представление о степени потребностей студента в самоутверждении и самовыражении и выявить принципиальную направленность. Об этой стороне личности студента специалист физкультурно-спортивной деятельности может определить по тому, как юноша или девушка переживают успех или проигрыш — свой лично или коллектива студенческой команды. Принцип иальную ориентацию студента в спортивной деятельности определяют его цели, которые он ставит перед собой как в направлении тренировочного цикла, так и при участии в соревнованиях. и здесь работает только одно правило чем значительнее цель, тем сильнее принципиальные стремления студента.

Административные мотивы формируются на основе обязанности посещать занятия физической культурой в вузе, обязанностью перед администрацией института, преподавателями и родителями. Занятия физической культурой являются обязательными в вузах Казахстана. Своевременность в сдаче экзамена (зачета) по данной дисциплине, исключение конфликтных ситуаций с преподавателями и административными органами вуза побуждают студенческую молодежь заниматься физической культурой.

Если ранее также прослеживалась форма патриотического направления в спортивной деятельности, желания таким образом служить и прославлять родину, то в настоящее время эта форма практически утратила свое присутствие в системе мотивации и практически полностью заменена материальным мотивом, а именно возможностью заработать деньги благодаря успехам в спорте. Данный факт утраты патриотизма в спорте, по нашему мнению, к сожалению, является негативной тенденцией, отрицательно влияющей на процесс формирования мотивации к

самостоятельным занятиям спортом. Не каждое высшее учебное заведение может позволить себе выделять значительные средства на организацию полноценного спортивного движения позволяющего вовлекать большую часть студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

Материальные мотивы, в нашем понимании, при занятиях спортом могут быть удовлетворены лишь при выходе студентов – спортсменов на высокий соревновательный уровень как любительского формата, так и профессионального при котором они попадают в мировую элиту высококвалифицированных спортсменов (уровень Олимпийских Игр, Чемпионатов Мира, высокорейтинговых профессиональных туров). Тем не менее необходимо учитывать, что материальные потребности студентов могут быть в некоторой степени удовлетворены за счет физкультурно-спортивной деятельности (выезды на тренировочные и соревновательные сборы, участие соревнованиях, которые финансируются спонсорами с учетом материального вознаграждения студентов и т.д.), в связи с чем в структуре мотивации они могут являться побудительными основаниями. О материальных потребностях можно определять по информации о материальном положении студентов, которые можно раскрыть в ходе доверительной беседы.

Социальные и личностные мотивы. У студентов в ходе его учебной деятельности могут выработаться потребности в определенном социально-личностном микроклимате в студенческом коллективе, поэтому выявленные связи данного ряда могут выступать в качестве мотивационных направлений. Необходимо учитывать, что зачастую основной в структуре мотивации студентов к самостоятельным занятиям спортом выступает потребность в уважении членов семьи и близких родственников, товарищей по учебной группе, и т.д.

В студенческом спорте, в частности, как и в спорте вообще невозможно добиться значительных результатов без получения специальных знаний (в области теории и методики спорта, кинезиологии, общей и спортивной физиологии, анатомии, биохимии) и двигательных навыков и умений. Воплощение этой потребности является существенным звеном в формировании мотивации к самостоятельным занятиям спортом, поскольку связи данного плана играют одну из ведущих ролей в конкретизации выбора вида спорта для дальнейших занятий, а также в определении цели спортивной деятельности в будущем. Об уровне ее актуализации тренерско-преподавательский состав должен определять, сопоставляя данные своих собственных наблюдений, относящиеся к оценки физической подготовленности студентов, и мнение самих студентов по предоставленному вопросу.

Необходимо также учитывать, что для многих студентов Казахстана, которые до поступления в высшие учебные заведения проживали в сельской местности (в аулах, селах и деревнях) вовлечение в социальную среду спорта может явиться той отправной точкой личностных мотивов под влиянием которой полностью изменится их социальная среда существования в обществе. В настоящее время, как впрочем и в прошлые времена, у сельской молодежи всегда присутствовало желание проживать и трудиться в городе, и занятия спортом могут сыграть здесь решающую роль через расширение социальных возможностей для студентов занимающихся спортом.

Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям спортом охватывается такими потребностями как улучшение телосложения, сброс лишнего веса либо набор массы тела, изменение пластики движений, подчеркивание определенных особенностей фигуры. Красивый внешний вид за счет хорошо сложенного тела для студентов – это один из существенных мотивов. Большая часть студентов имеют желание выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих.

К эстетически мотивам необходимо отнести и «моду» на здоровый образ жизни и занятия спортом. Спорт заполняет все большее место в информационном пространстве: это и спортивные мероприятия, и частные приложения для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами

социальных сетей, реклама спортивного питания и спортивной одежды, которая занимает приличное место в гардеробе многих современных людей. В современном обществе присутствует мода на спорт как на способ проведения досуга. Данный факт также необходимо рассматривать как мотивационную составляющую для самостоятельных занятий студентов спортом.

Оздоровительные мотивы. Физкультурно-спортивная деятельность подразумевает определенные требования к уровню здоровью студентов, в их сознании стабильно протекает процесс сопоставления своих функциональных возможностей организма с требованиями выбранного (выбираемого) вида спорта или направления физкультурной деятельности. С уверенностью можно утверждать, что эти связи являются чрезвычайно важными при формировании мотивации студентов к самостоятельным занятиям спорта. Об уровне их актуализации тренерско-преподавательский состав должен определять как по объективным данным медицинских обследований, так и на основе личных самооценок студентов.

Спортивные мотивы. Как известно в спорте между спортсменами и их соперниками возникают стабильные мотивационные связи, которые могут возрастать или снижаться. На уровне физической культуры данные связи также фиксируются, хотя и менее выражены. Тренерско-преподавательский состав, должен оценивать уровень интереса студентов в получении информации о противниках, при этом также необходимо ориентироваться на результаты опросов (анкетирования) студентов и наблюдений за ними на соревнованиях различного уровня. Студенты, которые, наблюдают за своими соперниками в спорте, интересуется подробностями, касающимися отдельных сторон их спортивного мастерства, безусловно, получают более высокую мотивационную характеристику, чем те, которые не заинтересованы в этом.

Условия соревнований являются серьезным источником различных влияний на психическое состояние студентов. В зависимости от степени и характера этих влияний, как в положительном, так и отрицательном контексте, мотивация студентов может изменяться, поэтому связи предоставленного порядка являются очень существенными. Тренерско-преподавательскому составу для оценки коэффицентного уровня, отображающего степень заинтересованности студентов в отсутствие психогенных воздействий, необходимо знать, как переносит его воспитанник дни предшествующие соревнованиям и непосредственно сами соревнования, какие эмоциональные волнения они при этом испытывают. Необходимо понимать не возникает ли процесс «перегорания» перед соревнованиями.

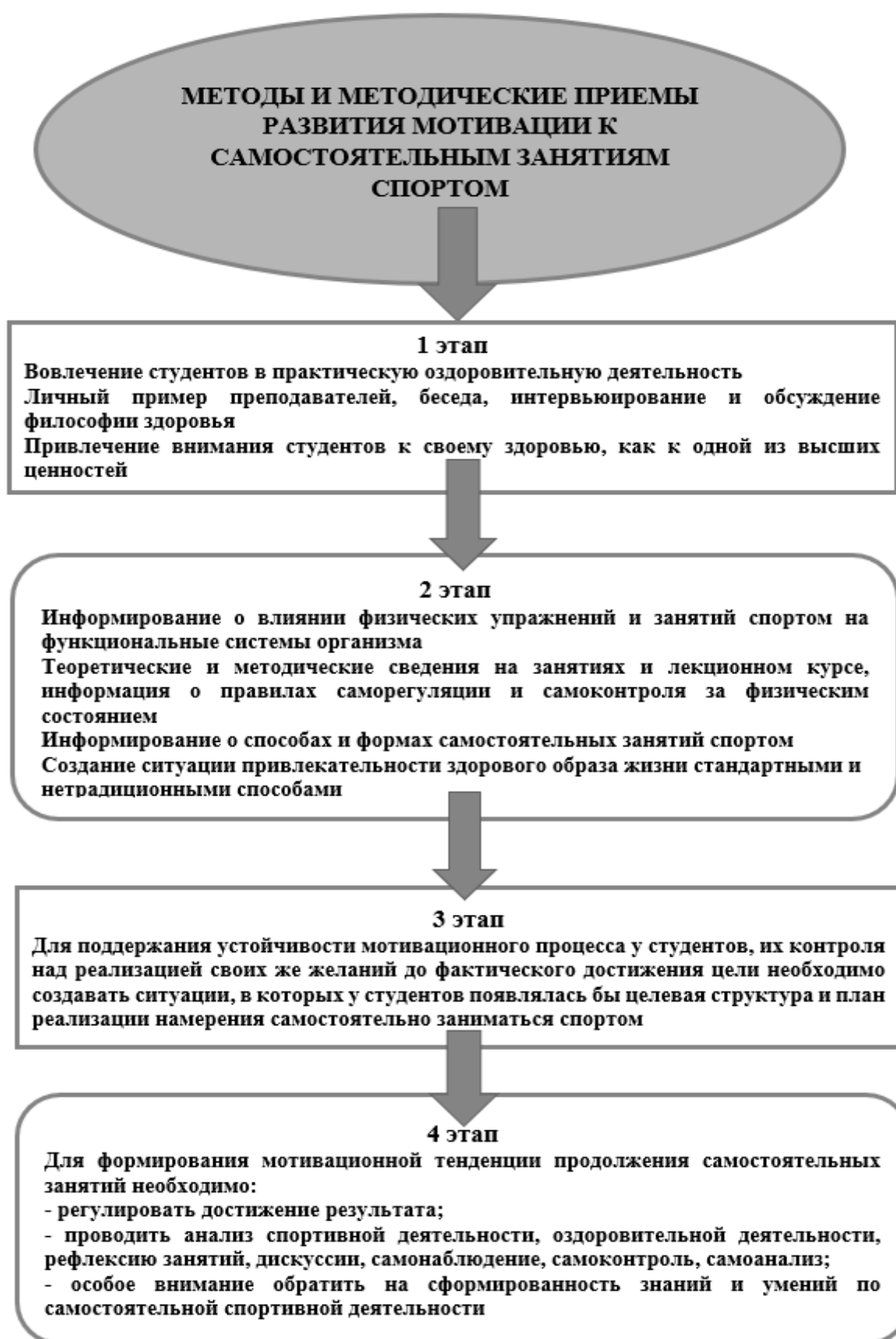


Рисунок 4 – Методы формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом

На рисунке 4 представлены методы и методические приемы развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом с акцентом на активно-деятельностный подход, предполагающий взаимосвязь направленной деятельности по самостоятельной двигательной активности с оздоровительными потребностями. Указанные методы применяются с целью пропаганды и формирования здорового образа жизни, повышения уровня двигательной активности, на основе которых применяются оздоровительные программы, методические комплексы, связанные с использованием как обычной и оздоровительной ходьбы, бега, плавания, езды на велосипеде и других физических упражнений, так и занятиями определенными видами спорта.

Тренерско-преподавательским составом вуза составляются комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений, а также упражнений с преимущественной направленностью на определенные виды спорта для выполнения студентами как на занятиях по физической культуре в учебное время, так и в свободное от занятий в вузе время.

Практическая деятельность в области спорта указывает на то, что привлечение к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью начинается с логики идейного отображения психолого-педагогического приема - «перемещение с мотива (желания, потребности) на результат (как сам процесс, так и достижение конечной цели)». И здесь необходимо также учитывать преобладание эстетических стимулов (чаще конечно у девушек, чем у юношей) к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, наиболее очевидным критерием, которых является внешняя составляющая красоты человека, а именно красоты телосложения, которое изменяется в положительном контексте под влиянием занятием спортом. Самостоятельные занятия спортом создают стойкую мотивацию обладания красивым телом по принципиальному механизму «чем дальше, тем лучше». На основе данного подхода формируется собственный стиль здорового образа жизни и уровня двигательной активности.

Развитие и формирование мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов требует приложения значительных эмоциональных и физических сил и достаточно затратно по времени. Так как эффективность этих усилий можно оценить только на выраженном сдвиге в будущем (т.е. на отсроченном результате), и далеко не каждый студент способен справиться с данной задачей без помощи наставника (преподавателя, тренера, инструктора), необходима нацеленность системы физического воспитания и образования на формирование у студенческой молодежи культуры отношения к спорту, принципов ведения здорового образа жизни, понимания важности присутствия в их жизни полноценной двигательной активности.

Основной проблемой при формировании мотивации к самостоятельным занятиям спортом является недостаток либо вообще полное отсутствие желания и личных принципов в необходимости занятий спортивной деятельностью.

Стадии формирования мотивации к самостоятельным занятиям спортом представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Стадии формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям спортом

К педагогическим условиям формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом и повышению двигательной активности относятся:

- формирование у студентов перспективного целеполагания самостоятельной спортивной деятельности (т.е. формирование цели, которую они хотели бы достичь в результате занятий спортом);

- организация самостоятельной спортивной (тренировочной) деятельности, содействующей уточнению и постановки цели и развитию процессов мотивации;

- личностные и профессиональные особенности тренерско-преподавательского состава вуза, проявляющиеся в их отношении к своей педагогической деятельности;

- соответствие формируемых целей значимым личностным ориентирам и ценностям студентов, их истинным возможностям (как функциональным и физическим, так и психологическим) и предъявляемым к ним требованиям в ходе учебной и тренировочно-соревновательной деятельности;

- формирование верного отношения студентов к режиму дня как в общем контексте, так и к тренировочному режиму в частности;

- обучение студентов способам самостоятельного воздействия на свое психологическое состояние в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

К неимперативным формам воздействия на студента в целях формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом относятся следующие, представленные на рисунке 6 формы и методы.

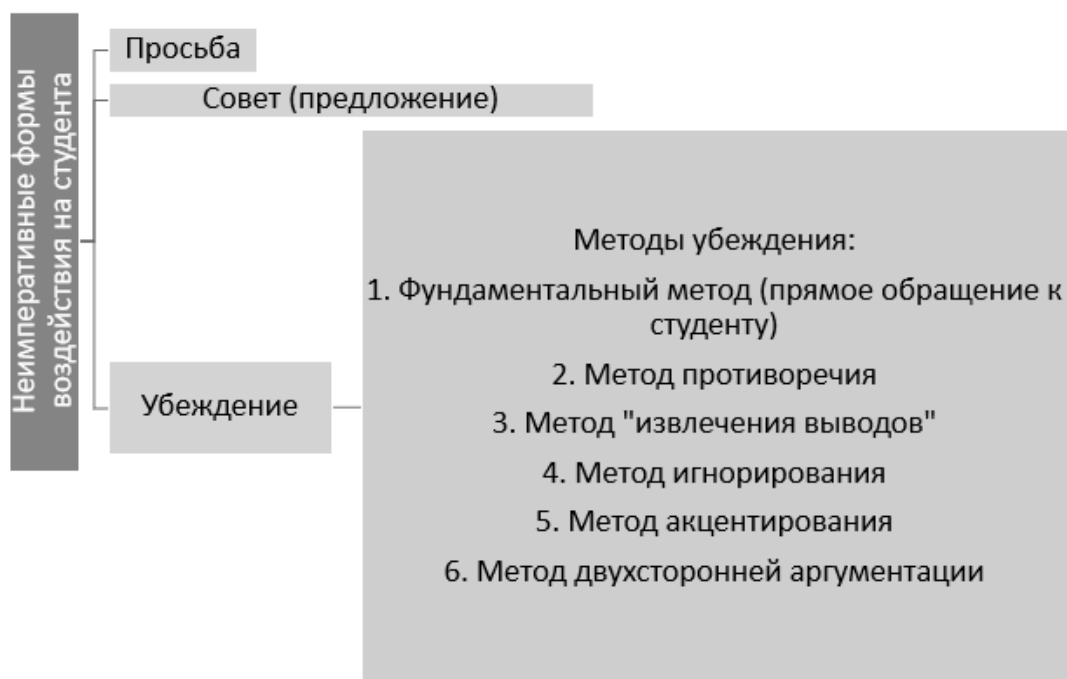


Рисунок 6 - Неимперативные формы воздействия на студента

К императивным формам воздействия на студента в целях формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом относятся формы представленные на рисунке 7.

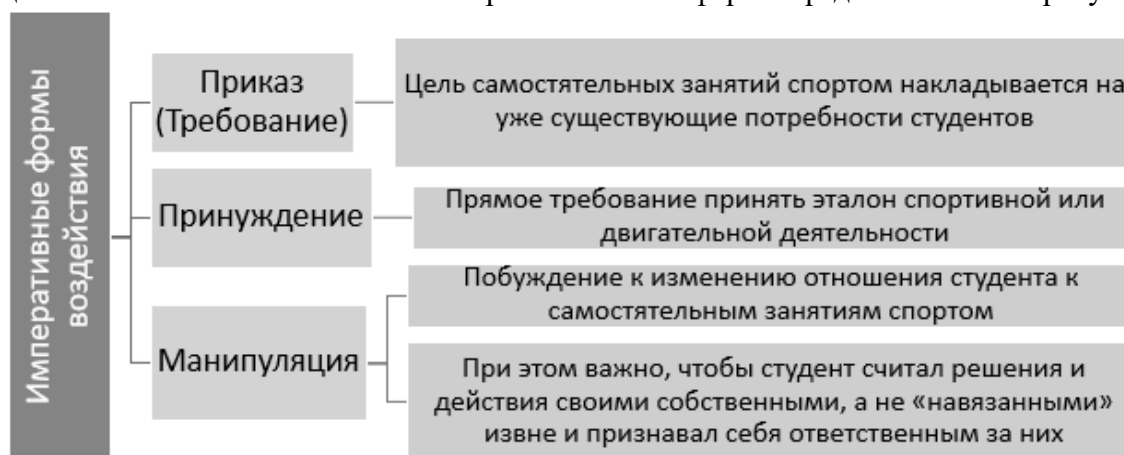


Рисунок 7 – Императивные формы воздействия на студента

Мотивационные факторы близко связаны между собой, их нельзя рассматривать обособленно. Внешнее проявление личного мотива почти постоянно зависит от общего уровня удовлетворенности или неудовлетворенности потребностей студента как в общепсихологическом плане, так и в плане самостоятельных занятий спортом (рисунок 8).

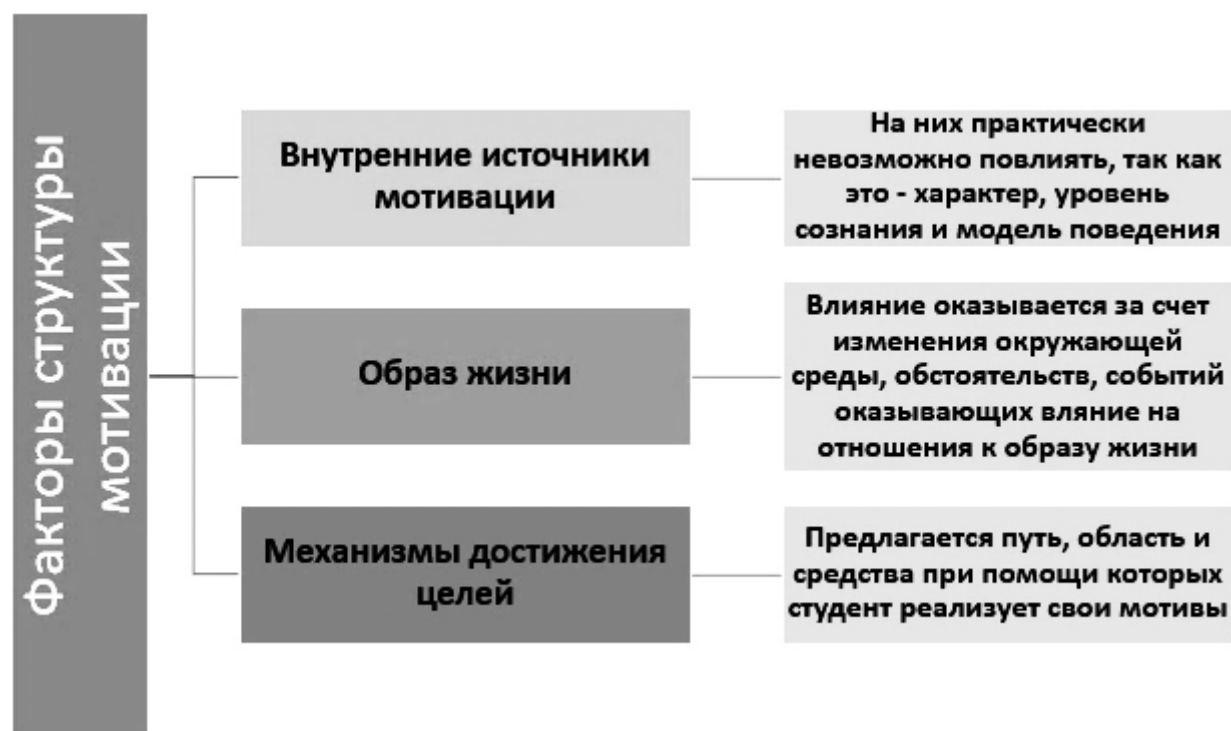


Рисунок 8 – Факторы структуры мотивации для воздействия

Необходимо учитывать, что несформированность либо недостаточная сформированность мотивационно-ценностных потребностей в физкультурно-спортивной деятельности у студенческой молодежи обуславливает с их стороны широкий диапазон претензий и желаний в выборе двигательных форм и направлений ФКиС, что в свою очередь затрудняет работу тренерско-преподавательского состава высших учебных заведений.

При том что, когда выявляется факт, что студент далек от таких форм проявления двигательной активности как физическая культура и спорт, работа над мотивацией проводится на другом уровне. Необходимо выявить уровень сознания, образ жизни и окружающую студента социальную среду, чтобы определить истинные мотивы его желаний, поступков и в итоге промежуточную или конечную цель. И только после данной процедуры можно предложить студенту определенные виды физкультурной и спортивной деятельности, разъяснив при этом, как они будут способствовать достижению его личных целей. Широкое разнообразие существующих видов физкультурной и спортивной деятельности позволяет выбрать необходимые средства.

Физкультурно-спортивная деятельность и ее плоды являются основным стимулирующим фактором для самосовершенствования, которое требует проявления волевых качеств характера, таких как целеустремленность и терпение, решительность и смелость, уверенность в себе и самостоятельность.

Создание психологического компонента методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом осуществлялась на основе разработок специалистов в области спортивной психологии по таким параметрам как спортивная мотивация и ее структура, психологическая готовность к спортивной деятельности, индивидуализация физической подготовки с точки зрения психологии, воспитательная работа и психологическая подготовка, основы спортивной психодиагностики, изучение ценностной ориентации личности [2-7].

2. Педагогический компонент содержания методики

Исследование подлинной мотивации и использование педагогического компонента мотивирования студентов на самостоятельные занятия спортом и формирование ЗОЖ является основополагающим аспектом физкультурного предмета в вузах.

Одной из основных задач в реализации использования дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях является введение в студенческое сообщество ценностного компонента физического воспитания, которое подвергается рассмотрению как базовый модуль физкультурно-спортивного образования, оказывающий содействие общему и профессионально-ориентированному развитию личности студентов.

Как указывают Akhmedova O.O., Ovezgeldyeva G.O., Grigoryan A.G. (2011), - «методика формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями должна планироваться в различных формах занятий по физическому воспитанию, в частности в обязательных учебных занятиях (лекционные и практические) и физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Особое внимание должно уделяться повышению мотивации к двигательной активности, в том числе и к физическому самосовершенствованию, формированию специальных теоретических знаний и методических умений и навыков планирования и практического использования средств физической культуры в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности на основе учета физического состояния, недостатков двигательной подготовленности и профессиональной направленности [8].

Повышение мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом возможно только при применении следующих педагогических позиций: использование дидактических принципов построения учебных и тренировочных занятий (наглядность предлагаемых методов обучения, системность процесса обучения, последовательность подачи данных для восприятия, доступность предлагаемых методических приемов, согласованность теоретических позиций с практикой применения), осуществление контроля, применение индивидуального подхода к обучающимся (в особенности это касается студентов с низким уровнем физического развития), обязательное присутствие педагогического такта, координация деятельности всех субъектов педагогического процесса.

Необходимо учитывать, что в ходе спортивной деятельности студенты оказываются вовлеченными в сложную систему связей с окружающей действительностью, на основе анализа которых формируется их активное (или пассивное) отношение к физкультурно-спортивной деятельности в общем и к самостоятельным занятиям спортом, в частности.

Задачами самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности в порядке педагогической парадигмы высших учебных заведений являются следующие аспекты:

- обучение студентов основополагающим методикам двигательной деятельности;
- обеспечение полноценного объема двигательной активности студентов;
- минимизация негативных последствий учебной нагрузки в вузе;
- формирование системы знаний по методике самостоятельных занятий физической культурой и спортом как практическом, так и в теоретическом контексте (за счет аудиторных занятий).

Тренерско-преподавательский состав вуза, для того чтобы определить характер мотивации конкретного студента к самостоятельным занятиям спортом, должен установить характер взаимосвязей по представленным уровням и установить отношение студента к факторам, определяющим данные уровни. Преподавателю (тренеру, инструктору) необходимо методом наблюдений и опросов выяснить значимость для студента всех факторов, определить уровень потребностей студента и возможность их реализации с учетом организационной, материально-технической базы высшего учебного заведения, а также с учетом квалификации-тренерско-преподавательского состава. Далее необходимо составить объемное представление о потребностях студента в социальном микроклимате студенческого коллектива, о потребностях в получении знаний и навыков в области физической культуры и спорта, информации о

спортивных соперниках. Тренерско-преподавательский состав должен обладать информацией о текущем состоянии здоровья студента, а также о наличии у него хронических заболеваний, препятствующих занятиям определенными видами физической культуры и спорта. Необходимо понимать, как студент сам субъективно оценивает состояние своего здоровья. И «вершиной» информационного поля в данном направлении будет фактическое определение того, как влияет на данного студента условия, обстановка и обстоятельства соревнований. Тренерско-преподавательский состав вносит данные в специальный протокол о своем субъективном представлении о выявленных мотивах (как положительного, так и отрицательного характера) относительно конкретного студента.

Величину тех или иных потребностей студента специалисту физкультурно-спортивной деятельности оптимальнее оценивать по оценочной шкале в 12-бальной системе (от 1 до 12 баллов), т.е., по сути, в количественной форме выразить значение всех мотивов, отражающих структуру мотивации физкультурно-спортивной деятельности. При этом необходимо соблюдать следующее правило:

1) определить среди занимающихся двух студентов – одного, имеющего минимально слабо выраженные потребности, и другого – с максимально значительными потребностями определенного вида физкультурно-спортивной или двигательной деятельности;

2) первый студент получает оценку потребностей предоставленного вида в 1 балл (минимум), второй – в 12 баллов (максимум);

3) при этом остальные студенты группы получают оценки, соответствующие их месту относительно этих двух «эталонных» студентов. Это необходимо произвести по всем группам потребностей, охваченным в структуре мотивации к самостоятельным занятиям спортом.

С целью развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям спортом и повышения уровня двигательной активности необходимо следовать следующим рекомендациям:

1) Необходимо формировать у студентов личностный смысл в занятиях спортом вообще и самостоятельных занятиях спортом в частности через осознание значимости этих занятий.

2) необходимо учитывать интересы студентов при организации учебно-тренировочных занятий;

3) необходимо формировать ситуации с возможностью выбора в процессе тренировочных занятий;

4) необходимо ставить перед студентами цели, которые они реально могут достичь, при этом они должны самостоятельно уметь соотносить цели со своими физическими возможностями;

5) периодически необходимо предлагать студентам сложные по технике исполнения и объемные по воздействию на организм упражнения и задания, требующие от них полной физической отдачи;

6) требования к спортивной деятельности студентов не должны быть слишком завышенными;

7) спортивные занятия должны давать ощутимые результаты;

8) необходимо ставить на каждом занятии разнообразные задачи, исключая шаблонность и монотонность (тренировочная подготовка к сдаче специальных тестов по аналогии с президентскими тестами физической подготовленности (как, собственно, и сама сдача данных тестов)), креативные игровые и соревновательные методы на тренировочных занятиях в значительной степени способствуют данному аспекту);

9) необходимо обеспечить позитивный психологическо-эмоциональный фон на тренировочных занятиях и соревнованиях, поощрять студента за каждое правильно выполненное действие;

10) необходимо учитывать, что на занятиях по физической культуре следует давать студентам такой объем физической нагрузки, который будет приводить к прогрессирующему утомлению, и соответственно к возникновению положительного тренировочного эффекта. При

этом продолжительность работы студентов в состоянии утомления не должна выходить за рамки того состояния, когда будет возникать отрицательное влияние как на физическую, так и на умственную работоспособность;

11) необходимо учитывать, что для отдельных взятых студентов (как девушек, так и юношей) выполнение протяженной по времени тренировочной нагрузки для достижения цели может быть осложнено. Процессуальный компонент достижения цели следует разделить на отдельные ступени. Прохождение отдельной ступени, которое должно быть осуществлено (и при этом достигнута краткосрочная цель) в минимальный срок (1-3 дня). Данное разделение на отдельные ступени позволяет:

- приниматься действовать неотложно;
- обусловить необходимые каждодневные усилия;
- установить темп тренировочной деятельности.

Выполнение определенного темпа принимается в качестве мотивирующей силы к самостоятельным занятиям спортом;

12) необходимо ознакомить студентов с программой и содержанием всего этапа тренировочной подготовки как в целом, так и отдельных его микроциклов. Изучив тренировочную программу, студент психологически настраивает себя на выполнение физических и эмоциональных нагрузок. При этом обладая информацией о содержании отдельного тренировочного микроцикла, студент устанавливает необходимые тактико-технические действия для выполнения на отдельном тренировочном занятии.

13) Необходимо учитывать предыдущий двигательный опыт студентов (опыт занятиями физической культурой и спортом).

Методика физического воспитания студентов содержит следующие основные направления представленные на рисунке 9.



Рисунок 9 - Основные направления физического развития студентов

В качестве физкультурно-спортивных компонентов для самостоятельных занятий студентов при отсутствии медицинских противопоказаний предлагаются следующие спортивные (физические) нагрузки:

1. Фитнес (внутри помещений (in-door) и фитнес на открытом воздухе (out-door)), как базовые, так и металлические виды (йога, китайская гимнастика ушу и ее разновидности).
2. Бег на короткие и длинные дистанции (до 10 км).
3. Езда на велосипеде по шоссе и пересеченной местности (до 50 км).
4. Занятия в тренажерном зале (атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, кроссфит).
5. Занятия на уличных спортивных площадках (воркаут).
6. Национальные виды спорта.
7. Занятия лыжным спортом (при наличии соответствующих климатических и организационных условий).
8. Плавание (в летний период обязательно в открытых бассейнах и природных водоемах).
9. Теннис (в летний период обязательно на открытых кортах).
10. Гимнастика динамическая и корригирующая (разновидность лечебно-оздоровительной гимнастики).
11. Подвижные и спортивные игры.
12. Кроссфит.

Практически во всех перечисленных компонентах присутствуют занятия на открытом пространстве вне помещений, это объясняется влиянием гигиенического элемента физических упражнений на свежем воздухе. Как известно занятия на свежем воздухе очень эффективно воздействуют на физическое развитие организма и являются средством повышения уровня здоровья.

При наличии хронических заболеваний тренировочные занятия студентов производятся только в соответствии с медицинскими показаниями (в рамках ЛФК), при обязательном условии включения оздоровительной ходьбы (пеших прогулок) и плавания, а также дыхательной гимнастики. При назначении ЛФК врач обязан провести исследования функционального состояния и физической подготовленности студента в соответствии с которыми дать рекомендации при формировании физической нагрузки. В свою очередь тренерско-преподавательский состав должен организовать занятия физическими упражнениями в строгом соответствии с рекомендациями врачей.

Основным принципом применения физических упражнений при различных заболеваниях является восстановление функциональной системы организма студентов. Данный принцип также относится к системе рекреации при применении физических упражнений в качестве фактора восстанавливающего организм.

Необходимо учитывать особенности организма студентов в зависимости от половой принадлежности:

Юноши – объем и масса сердца больше, высокая абсолютная мышечная сила, высокая статическая выносливость, высокая способность выполнять работу за счет анаэробных источников энергии (высокий резерв в виде креатинфосфата).

Девушки – более низкий уровень метаболизма, большие запасы жира, более совершенная терморегуляция, ниже величины объемов и емкостей легких, качества быстроты обладают меньшим развитием, обладают высокой общей выносливостью, хорошая гибкость в суставах, более высокая эмоциональная возбудимость.

Необходимо также учитывать, что на функциональное состояние организма, адаптационные возможности и физическую работоспособность студентов значительное влияние оказывают такие вредные привычки как курение и употребление алкоголя. Соответственно тренерско-преподавательский состав должен и обязан обладать этой важной информацией касательно вредных привычек студентов.

Формы и параметры организации самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями и спортом представлены на рисунках 10-11.

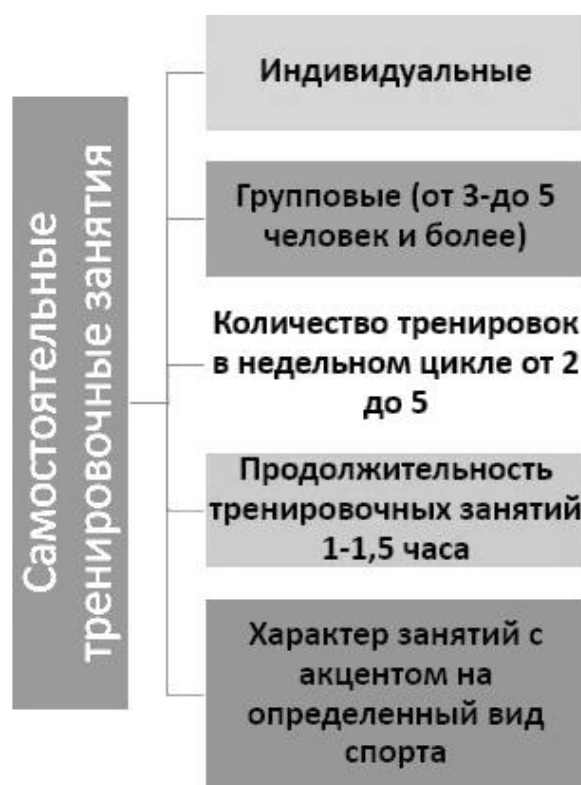


Рисунок 10 – Параметры организации самостоятельных занятий спортом для студентов

При групповых занятиях студентов проявляется «эффект заражения» данный психологический механизм оказывает воздействие как процесс передачи эмоционального состояния от группы студентов самостоятельно занимающихся спортом, и работает – как подражание и внушение. «Заражению» способствуют: высокая энергетика спортивных занятий, эмоциональность поведения, создание соревновательного эффекта в группе, тесный тренировочный контакт между студентами, подражание двигательным действиям членам спортивной группы.

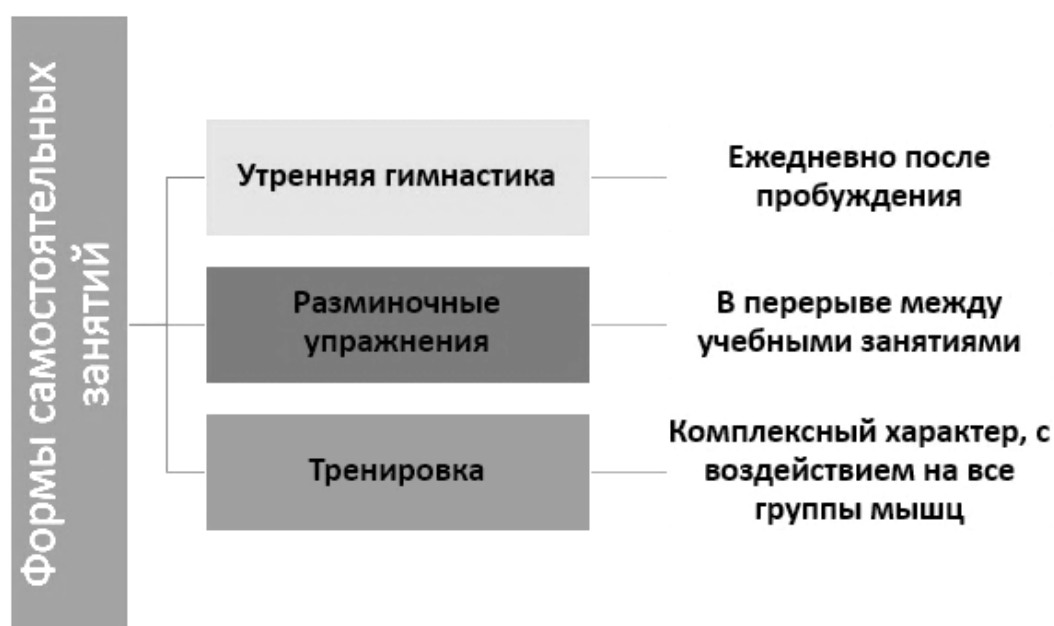


Рисунок 11 – Формы самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями и спортом

Из обширного количества форм физической (двигательной) активности утренняя гимнастика наиболее проста в использовании и не требует дополнительного инвентаря и оборудования (выполняется в домашних условиях, либо в условиях общежития), но при этом является достаточно эффективным средством для быстрого включения студентов в ежедневную учебную деятельность, при помощи мобилизации основных физиологических систем организма, повышению лабильности ЦНС, обеспечению положительного психологического настроя практически на весь учебный день.

Студентам предлагаются различные комплексы утренней гимнастики по выбору. Предлагаемые комплексы можно выполнять как несколько дней подряд, так и чередовать их каждый день в удобном для студента формате [9].

Также эффективной и вполне доступной формой занятий в высших учебных заведениях является физкультурная пауза, которая выполняется в перерыве между учебными занятиями и состоит из комплекса разминочных упражнений активизирующих работу всех систем организма. В качестве разминочных упражнений необходимо применять несложные по технике исполнения движения, которые будут вовлекать все основные звенья мышечной и связочно-суставной системы организма студентов. Одной из самых простых, но притом действенных форм являются вращательные движения выполняемые для основных отделов опорно-двигательного аппарата: 1) шейный отдел позвоночника, 2) плечевой сустав, 3) локтевой сустав, 4) лучезапястный сустав, 5) тазобедренный сустав, 6) коленный сустав, 7) голеностопный сустав. Вращательные движения обеспечивают ряд положительных эффектов таких как: повышение уровня кровотока в мышечной системе, снятие застойных явлений в лимфатической системе, увеличение количества суставной смазки и подвижности в суставах. Упражнения для шейного отдела позвоночника помогают увеличить кровоснабжение головного мозга, что положительно сказывается на умственной деятельности за счет полноценного обеспечения кислородом.

Данная форма занятий обеспечивает решение такой задачи как обеспечение активного отдыха учащихся и повышает физическую и умственную работоспособность. Физкультурная пауза длится 7-10 мин выполняется после 3 часов аудиторных занятий, проводится в проветриваемом помещении.

В процессе работы со студентами используются методические указания к организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов российских авторов Руденко Г.В., Зароднюка Г.В., Ларионовой М.Н. (2020) [10].

Нами разработан комплекс упражнений с методическими указаниями для системного воздействия на организм студентов, применяемый в домашних условиях (который также может применяться в условиях общежитий) 3 раза в неделю, через день. Для выполнения упражнений данного комплекса не требуется специального оборудования (спортивного инвентаря и тренажеров), соответственно любой студент может его применять без ограничений. Тренировки можно проводить в любое свободное время, в свободной комнате с достаточным доступом свежего воздуха. Данный комплекс приобрел особую актуальность в условиях ограничений, связанных с пандемией коронавирусной инфекции. Основная часть комплекса состоит из 6 многосуставных упражнений: 1) отжимание от пола, 2) глубокие приседания, 3) выпады фронтальные, 4) планка на локтях, 5) «Берпи», 6) скручивание для мышц брюшного пресса.

Указанные упражнения позволяют задействовать максимальное количество мышечных групп опорно-двигательного аппарата и максимально включить в работу кардио-респираторную систему, что в свою очередь положительно действует на адаптационные функции организма и общие метаболические процессы функциональной системы. Все это достигается при минимальном количестве используемых упражнений и минимальных затратах времени.

Выполняя данный комплекс упражнений, студенты через некоторое время подойдут к рубежу когда данная физическая нагрузка будет ими выполняться без особых усилий и здесь сработает мотивационный компонент на повышение нагрузки, что подтолкнет их к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью уже в условиях спортивных залов, где можно будет разнообразить арсенал применяемых упражнений за счет специального инвентаря и оборудования.

Для выполнения в условиях спортивных комплексов в высших учебных заведениях и студенческих общежитиях (при наличии спортивных (тренажерных) залов или площадок) разработан методический комплекс состоящий из разминки и 9 основных упражнений атлетической гимнастики общего воздействия выполняемых в анаэробном режиме: 1) приседание со штангой на плечах (для развития мышц бедра и ягодиц), 2) становая тяга со штангой (для развития мышц поясничного отдела спины), 3) жим штанги лежа на горизонтальной скамье (для развития мышц груди), 4) подтягивание на перекладине (для развития верхнего отдела мышц спины), 5) жим штанги стоя (для развития дельтовидных мышц плеча), 6) подъем штанги стоя на двухглавую мышцу плеча (бицепс), 7) разгибание рук в положении лежа на горизонтальной скамье («французский жим») на трехглавую мышцу плеча (трицепс), 8) подъем со штангой на носки стоя (для развития мышц голени), 9) скручивание (для развития мышц брюшного пресса). Данный комплекс упражнений позволяет при его выполнении студентами полностью включить в работу все физиологические системы организма, что в результате положительно сказывается на общем метаболическом статусе. Комплекс может применяться для всех студентов, как в гендерном аспекте (т.е. и для юношей, и для девушек), так и в аспекте типов телосложения (астенический, нормостенический, гиперстенический) при условии отсутствия противопоказаний при наличии хронических (в фазе обострения) или острых заболеваний. В качестве аэробной нагрузки предлагается после выполнения упражнений атлетической гимнастики выполнить упражнение «Берпи».

Как известно атлетическая гимнастика является – одним из видов физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности и представляет собой систему в основном силовых упражнений для различных мышечных групп, которые направлены на гармоничное физическое развитие, при этом улучшаются такие физические качества как сила, гибкость, координация и оказывается положительное влияние на функциональную систему организма занимающихся данным видом гимнастики. При этом будучи являясь многофункциональным видом ФКиС, атлетическая гимнастика, решает не только вопрос повышения уровня здоровья, но и помогает решить вопрос образовательного характера физического воспитания в вузах через формирование мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и повышение самоорганизации и самообразования студентов. Многие студенты приобщившись к занятиям атлетической гимнастикой далее переходят уже к соревновательным формам силовых видов спорта, таким как пауэрлифтинг, кроссфит, армрестлинг и даже тяжелая атлетика.

Разработанный методический комплекс позволяет проводить как индивидуальные, так и групповые занятия. Групповые занятия буквально через несколько тренировок создают в среде занимающихся студентов особый спортивно-личностный микроклимат, выражающейся как в духе соперничества и лидерства, так и в духе взаимопомощи, что исключительно положительно сказывается на мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

Для оборудования спортивного (тренажерного) зала как в условиях спортивного комплекса вузов, так и в условиях общежитий, не потребуются значительных финансовых вложений. Понадобится лишь минимальное количество спортивного инвентаря. Необходимо установить несколько стоек для приседаний, горизонтальных скамеек со стойками для жимов, несколько высоких и низких перекладин для подтягиваний. Потребуется несколько тяжелоатлетических штанг и наборов дисков («блинов»). При устройстве напольного покрытия в местах установки спортивного инвентаря желательно использовать прорезиненные материалы (для амортизации).

Динамику психофизиологических показателей развития организма студентов в условиях формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом необходимо оценивать по следующим характеристикам двигательной подготовленности студентов:

- 1) для юношей - бег 3000 м, бег 100 м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа, челночный бег 4Х9 м;
- 2) для девушек - бег 2000 м, бег 100 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа, челночный бег 4Х9 м.

Курсы теоретической подготовки студентов с целью формирования мотивации к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и получения знаний по основам

организации занятий физической культурой и спортом проводятся по следующим 8 направлениям аудиторных занятий:

1. Основные положения концепции инновационного преобразования системы физической культуры в высших учебных заведениях [11].

2. Физическая культура и спорт как основа здоровья студенческой молодежи [12].

3. Рациональный режим дня и оздоровительные процедуры [13].

4. Теория и методика физической культуры и спорта (понятия физическая культура и спорт, двигательные качества, физические упражнения как средства физического воспитания, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физическая подготовка студентов в вузах факторы и тенденции развития спортивных достижений) [14].

5. Анатомия человека и физиология спорта (функции и особенности мышечной системы, влияние физической культуры и спорта на физиологические системы и органы организма как во время тренировки, так и при соревновательной деятельности) [15].

6. Биомеханика с позиции кинезиологии (теория движений человека, спортивные упражнения и особенности их применения в технической подготовке) [16].

7. Фитнес (виды фитнеса, принципы фитнес-тренинга, особенности мужского и женского тренинга, групповые программы фитнеса) [17].

8. Рациональное питание и диета при занятиях физической культурой и спортом (основные положения организации рационального (полноценного питания) и питания спортсменов, характеристика основных пищевых компонентов и особенности их использования в спортивном питании) [18].

Предлагаются следующие формы аудиторных занятий: лекция, семинары, мини-конференции. С целью активизации внимания к проблеме снижения уровня здоровья студентов и необходимости занятий физической культурой и спортом применяется использование «проблемных ситуаций», что позволяет приобщить учащихся к активной познавательной деятельности.

Включенная в систему формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом теоретическая часть позволяет не только обогатить и расширить программный материал по дисциплине «Физическая культура», но и решить следующие задачи: дать информацию по положительному влиянию двигательной активности на здоровье, дать возможность студентам ориентироваться в широком разнообразии средств и методов физической культуры и спорта; дать знания по рациональному составлению ежедневного рациона питания с учетом снабжения организма всеми необходимыми питательными веществами; дать знания как необходимо контролировать свое самочувствие на занятиях физической культурой и спортом с целью избегания таких состояний организма как переутомление и перетренированность.

Эффективность внедрения разработанной методики в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию подтверждена положительным влиянием спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения, а также положительной динамикой мотивации, теоретической и методической подготовленности, показателями физического состояния и психофизиологических показателей развития организма студентов [1, p. 757-763].

Выводы. Разработана методика формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими студентами, и она направлена на подготовку к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности с целью реализации задач физического воспитания в высшей школе.

Влияние тренерско-преподавательского состава, призванное формировать мотивацию к самостоятельным занятиям спортом и повышать двигательную активность через изменение потребностей студента оказывается извне (т.е. самим преподавателем либо тренером) вовнутрь (т.е. на студента), и представляет собой комплексную программу, состоящую из разнообразных методических приемов, способов и действий.

Под внешне формируемой мотивацией как педагогическим процессом понимается воздействие на процесс мотивации студентов со стороны тренерско-преподавательского состава с целью или «запуска» мотивационного процесса, или корректировки уже совершающегося

процесса формирования мотива, или с целью усиления активизации мотива к самостоятельным занятиям спортом. При этом формирование мотивации из вне должно пониматься достаточно условно, так как невозможно извне сформировать внутренние мотивы, не известны такие способы формирования в физической культуре и спорте, в частности, да и в психологии в общем. Все, что возможно осуществить из вне в данном аспекте – это оказать содействие процессу формирования внутренних мотивов к самостоятельным занятиям спортом.

Обладая общей картиной данных по потребностям и возможностям своего студента (с учетом требований определенного вида спорта), специалист получает достаточно четкое представление о его мотивации к самостоятельным занятиям спортом. При этом, чтобы количественные значения перечисленных мотивов (в коэффициентном отношении) приобрели для преподавателя (тренера, инструктора) смысл и стали эффективным средством индивидуального подхода к подготовке студента, необходимо постигать и вести учет общих закономерностей изменений мотивации с возрастом, изменением физкультурной и спортивной квалификации, условиями осуществления спортивной деятельности.

Наличие данных о существующих взаимосвязях уровня развития умений студентов и их мотивированных поступков на основе имеющийся мотивации дает возможность тренерско-преподавательскому составу высших учебных заведений компетентно управлять многообразными познавательными действиями и тем самым формировать в процессе обучения универсальные учебные блоки в области физической культуры на начальном этапе и в области спортивной деятельности на этапе углубленного развития мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Положительная динамика физического, соматического и психического здоровья студентов в процессе формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом позволяет судить об эффективности применяемой методики.

Определение конкретного направления физкультурно-спортивной деятельности, вида спорта и тренировочного комплекса (программы) зависит от цели, которой хочет достичь студент. И здесь необходимо учитывать, что чем выше интерес и мотивация у студента, тем соответственно и лучше будут результаты в спортивной деятельности.

Мотивационно-ценностное отношение студентов отображает деятельно положительное эмоционально-психологическое отношение к физической культуре и спорту, сформированность потребностей к данному виду деятельности, систему теоретических знаний, практических интересов, мотивов и убеждений, нацеленность на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование.

Список использованной литературы:

1. Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., & Zakharchenko N.V. *Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos*, 2021, #39. – P. 755–763. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>
2. Пуни А.Ц. *Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ИФК / А.Ц. Пуни.* – М., 1979. – 117 с.
3. *Спортивная психология: учебник для СПО / Под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого.* – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 367 с.
4. Ильин Е.П. *Психология спорта.* – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
5. Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. *Determinants of physical activity and sedentary behaviour in University students: a qualitative study using focus group discussions // BMC Public Health*, 2015, - #15(1), - pp. 201-211. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
6. Cabello Moyano, A., Moyano Pacheco, M., Tabernero Urbieto, C. *Procesos psicosociales en Educación Física: actitudes, estrategias y clima motivacional percibido (Psychosocial processes in Physical Education: attitudes, strategies, and perceived motivational climate) // Retos*, 2017, - v. 34, - pp. 19-24, <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.57668>
7. Фомина Е.В. *Спортивная психофизиология: учебное пособие / Е. В. Фомина; Московский педагогический государственный университет.* – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 172 с.

8. Akhmedova O.O., Ovezgeldyeva, G.O., & Grigoryan, A.G. Psychophysiological condition of first-year students with different levels of physical activity // *Human Physiology*, 2011, - #37(5), pp. 588-593. <https://doi.org/10.1134/S0362119711040025>.

9. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. – Казань: Казан. ун-т, 2015. – 35 с.

10. Физическая культура. Комплексы общеразвивающих физических упражнений для самостоятельной работы студентов: Методические указания к самостоятельной работе для студентов всех специальностей и направлений / Санкт-Петербургский горный университет. Сост.: Г.В. Руденко, Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова, СПб, 2020. - 29 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. 2-4.

12. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.

13. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. – Липецк, 2000. – 110 с.

14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

15. Смирнов В.М., Дубровский В.И. / Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2002. – 608 с.

16. Масловский Е.А. Биомеханика с позиции кинезиологии: учебное пособие / Е.А. Масловский, В.И. Загревский, В.И. Стадник. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – 254 с.

17. Сапожникова О.В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

18. Олейник С.А., Гунина Л.М., Сейфулла Р.Д., Рожкова Е.А. Спортивная фармакология и диетология. – М.: СПб.; Киев: Диалектика, 2008. – 134 с.

References

1. Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., & Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // *Retos*, 2021, #39. – P. 755–763. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>

2. Puni A.C. *Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoe posobie dlya IFK* / A.C. Puni. – М., 1979. – 117 с.

3. *Sportivnaya psihologiya: uchebnik dlya SPO / pod obshch. red. V.A. Rodionova, A.V. Rodionova, V.G. Sivickogo.* – М.: Izdatel'stvo YUrajt, 2019. – 367 с.

4. Il'in E.P. *Psihologiya sporta.* – SPb.: Piter, 2012. – 352 с.

5. Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in University students: a qualitative study using focus group discussions // *BMC Public Health*, 2015, - #15(1), - rr. 201-211. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>

6. Cabello Moyano, A., Moyano Pacheco, M., Taberner Urbieto, C. *Procesos psicosociales en Educación Física: actitudes, estrategias y clima motivacional percibido (Psychosocial processes in Physical Education: attitudes, strategies, and perceived motivational climate)* // *Retos*, 2017, - v. 34, – pr. 19-24, <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.57668>

7. Fomina E.V. *Sportivnaya psihofiziologiya: uchebnoe posobie* / E.V. Fomina; *Moskovskij pedagogicheskij gosudarstvennyj universitet.* – Moskva: *Moskovskij pedagogicheskij gosudarstvennyj universitet (MPGU)*, 2016. – 172 с.

8. Akhmedova O.O., Ovezgeldyeva, G.O., & Grigoryan, A.G. Psychophysiological condition of first-year students with different levels of physical activity // *Human Physiology*, 2011, - #37(5), pp. 588-593. <https://doi.org/10.1134/S0362119711040025>.

9. Sadykova A.M., Ratova E.N. *Kompleksy utrennej gimnastiki* / Sadykova A.M., Ratova E.N. – Kazan': *Kazan. un-t*, 2015. – 35 с.

10. *Fizicheskaya kul'tura. Kompleksy obshcherazvivayushchih fizicheskikh uprazhnenij dlya samostoyatel'noj raboty studentov: Metodicheskie ukazaniya k samostoyatel'noj rabote dlya studentov vsekh special'nostej i napravlenij / Sankt-Peterburgskij gornyj universitet. Sost.: G.V. Rudenko, G.V. Zarodnyuk, M.N. Larionova, SPb, 2020. – 29 s.*

11. *Bal'sevich V.K. Osnovnye polozheniya koncepcii intensivnogo innovacionnogo preobrazovaniya nacional'noj sistemy fizkul'turno-sportivnogo vospitaniya detej, podrostkov i molodezhi Rossii / V.K. Bal'sevich // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2002. – № 3. – S. 2-4.*

12. *Pedagogika fizicheskoy kul'tury i sporta: kurs lekcij: [ucheb. posobie] / G. A. Yamaletdinova; M-vo obrazovaniya i nauki Ros. Federacii, Ural. feder. un-t. — Ekaterinburg: Izd-vo Ural. un-ta, 2014. — 244 s.*

13. *Volynskaya E.V. Gigienicheskie osnovy zdorov'ya. – Lipeck, 2000. – 110 s.*

14. *Matveev L.P. Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty. – SPb.: Lan', 2005. – 384 s.*

15. *Smirnov V.M., Dubrovskij V.I. / Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: Ucheb. dlya stud. sred, i vyssh. uchebnyh zavedenij. – M.: Izd-vo Vlados-Press, 2002. — 608 s.*

16. *Maslovskij E.A. Biomekhanika s pozicii kineziologii: uchebnoe posobie / E.A. Maslovskij, V.I. Zagrevskij, V.I. Stadnik. – Pinsk: PolesGU, 2012. - 254 s.*

17. *Sapozhnikova O.V. Fitnes: [ucheb. posobie] / O.V. Sapozhnikova; M-vo obrazovaniya i nauki Ros. Federacii, Ural. feder. un-t. – Ekaterinburg: Izd-vo Ural. un-ta, 2015. – 144 s.*

18. *Olejnuk S.A., Gunina L.M., Seifulla R.D., Rozhkova E.A. Sportivnaya farmakologiya i dietologiya. – M.; SPb; Kiev: Dialektika, 2008. – 134 s.*

MPHTI 14.01.11

<https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-5496.13>

M.Zh. Sultanbek¹, G.T. Sadvakas², A.T. Akzholova^{3}*

¹*Khoja Akhmet Yassawi International KazakhTurkish University Turkestan, Kazakhstan*

^{2,3*}*Kazakh national pedagogical University named after Abai Almaty, Kazakhstan*

METHODOLOGY OF DEVELOPING CRITICAL THINKING OF FUTURE TEACHERS

Abstract

The article describes the methodology of the development of critical thinking of the individual in the conditions of the university. The essence, the hierarchy of the categories "criticism", "critical thinking" are analyzed from the philosophical, psychological and pedagogical points of view. The levels of development of critical thinking of future teachers (initial level, intermediate level, high level) are characterized.

The content of the methodology for the development of critical thinking of future teachers is offered on the model of the elective course "Fundamentals of critical thinking" for students of 2-3 courses of higher education institutions. The content of the elective course, which we offer in the article, covers several topics. These are: "the content of normative legal acts related to the development of critical thinking of future teachers"; the philosophical Genesis of the concept of "critical thinking"; psychological and pedagogical features of the development of critical thinking; the main categories of the concept of critical thinking ("criticism", "thinking", etc.); the concept of D.D. Kluster's The methodological significance of the development of critical thinking of the individual; the principles of the development of critical thinking through reading and writing; critical thinking – a means of forming a methodological base; identification of critical thinking, special diagnostics". The methodology proposed in the article is intended for students and university teachers, including 15 hours of lectures, 30 hours of practical classes.

Keywords: critical thinking, D. Kluster's concept, self-thinking, decisiveness, criticism, categories of criticism, critical reading and writing.