



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

**А.О. Федорова**  
**С.Я. Биктина**

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ**

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного пособия*

Магнитогорск  
2019

УДК 796.4  
ББК 75.711.5

**Рецензенты:**

директор организации  
МУ «Спортивная Школа Олимпийского Резерва № 1» г. Магнитогорска,  
член Президиума Федерации легкой атлетики Челябинской области  
**С.А. Киселев**

кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой спортивного совершенствования,  
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический  
университет им. Г.И. Носова»  
**В.В. Алонцев**

**Федорова А.О., Биктина С.Я.**

**Формирование мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / Алёна Олеговна Федорова, Светлана Ярославна Биктина ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова».** – Электрон. текстовые дан. (0,85 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2019. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-1534-3

В учебном пособии представлен ряд материалов о проблеме мотивации студентов к занятиям физической культурой и любительским спортом. Рассмотрены теоретические аспекты мотивации. Приведены основные направления по формированию мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом студентов младших курсов технического вуза.

Пособие предназначено для профессорско-преподавательского состава, тренеров, спортсменов и студентов всех направлений.

УДК 796.4  
ББК 75.711.5

ISBN 978-5-9967-1534-3    © Федорова А.О., Биктина С.Я., 2019  
© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова», 2019

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ</b> .....	<b>5</b>
1.1. Формирование мотивации к физической культуре студента технического вуза как педагогическая проблема .....	5
1.2. Роль мотивации в приобщении студентов к занятиям физической культурой и любительским спортом .....	16
1.3. Педагогические условия формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов технического вуза .....	24
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА</b> .....	<b>38</b>
2.1. Методика формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов младших курсов технического вуза .....	38
2.2. Способы мотивации учебной деятельности .....	48
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>52</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	<b>53</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	<b>55</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** 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 молодые люди, окончившие технический вуз, 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.

Формирование физической культуры личности студента является фундаментальной целью физического воспитания студентов. Направленность молодых людей на творческое осваивание программы по физкультуре предполагает упорядоченное воздействие на их умственную, эмоциональную, волевою и мировоззренческую среду, т.к. сегодняшнее представление о физкультуре личности связано не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и культурой, шириной и глубиной знаний личности, его мотивацией и мировоззрением в сферах физической культуры и спорта.

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. Большинство студентов не видят в занятиях физической культурой один из основных факторов сохранения и 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.

В связи с этим 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.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ**

### **1.1. Формирование мотивации к физической культуре студента технического вуза как педагогическая проблема**

В педагогике накоплено множество исследований, которые посвящены физкультуре, студенческому спорту. В научно-методической литературе содержится множество рекомендаций по формированию мотивации к занятиям физической культурой (Ю. Н. Аллянов, Н. В. Закурин, Ю. В. Любимова, Ю. С. Молчанова, Л. А. Рапопорт, В. В. Савчук, Н. А. Симон, Ю. А. Тимошенко, В. Н. Хачатуров и др.). Несмотря на это уровень достижений в области физкультуры молодых людей, которые поступают в вузы крайне низок и не соответствует в достаточной мере требованиям государственного образовательного стандарта.

Проблема состояния здоровья студентов и приобщение их к активному овладению физической культуры была и остается актуальной до настоящего времени. Низкий уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи, которая поступает в высшие учебные заведения, и из года в год его снижение установлено многими специалистами (Т. В. Антонова, О. К. Грачев, Ю. А. Ларин, В. С. Макеева, Е. В. Харламов, Г. А. Ямалетдинова и мн. др.). Из года в год, как показывают ежегодные медицинские осмотры, в МГТУ им. Г. И. Носова число здоровых студентов значительно уменьшается. Такая же тенденция наблюдается во многих других нефизкультурных вузах страны. Как отмечают многие исследователи, к концу обучения в вузе количество студентов, которые имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья, преумножается. Также увеличивается количество молодых людей, которые с первого курса занимаются физкультурой в специальной медицинской группе.

Плохая экология, малоподвижный образ жизни, вредные привычки – все это является главными причинами ухудшения состояния здоровья молодых людей. Существует множество определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов.

По нашему мнению, здоровье студентов – это состояние молодых людей, при котором у них отсутствуют заболевания и имеется состояние благополучия, т. е. состояние их души, тела и условий их жизни. Здоровье является самой важной ценностью, ничем незаменимой, которая позволяет людям быть активными членами коллектива и общества в целом.

У большинства молодых людей наблюдается низкий уровень культуры здоровья. Формирование культуры здоровья должно начинаться с дошкольного возраста, проводя развивающие занятия с детьми в игровой и интерактивной форме; такие же занятия необходимы на всех этапах обучения детей в школе, связывая содержание валеологической направленности с конкретными изучаемыми школьными предметами; подобные занятия должны включаться и в программу обучения в специальных учебных заведениях, они являются также рекомендуемыми элементами программ воспитания и обучения в вузах. Культура здоровья – это комплексное понятие, включающее в себя теоретические знания о факторах, которые благоприятствуют здоровью, а также квалифицированное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления. Культура здоровья человека отражает его целостность и гармоничность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к активной жизнедеятельности и к творческому самовыражению. Культура здоровья также включает осознание людьми высокой ценности их здоровья. Она предполагает понимание важности охраны здоровья и его укрепления как необходимого условия успешной самореализации человека. Культура здоровья человека – это также экологическая культура в самом широком её понимании, которая опирается на единство всех проявлений человеческой деятельности и её взаимоотношений с окружающим человека природой и обществом.

Большое значение имеет физическая активность молодых людей, систематическая мышечная деятельность, которая лежит в основе жизнедеятельности всего организма. Как считают многие иностранные специалисты, физическая активность напрямую связана со стилем жизни индивида. В настоящее время очень много молодых людей, которые обучаются в высшем учебном заведении, ведут такой стиль жизни, в котором эталоном являются сигареты, алкоголь, наркотики, как следствие, у них отсутствует нормальное питание и полноценный сон. Многие из них ведут такой стиль жизни со школьных времен.

Здоровье молодых людей в большинстве случаев зависит от привычек. Полезные привычки способствуют формированию гармонически развитой личности. В свою очередь, вредные привычки приводят к деградации молодого поколения.

Немаловажную роль в интеграции системы личности студентов играют ценности. Ценность – это значимость для людей тех или иных духовных, материальных или природных явлений, объектов. В широком понимании ценности человека – это значимость явлений и предметов реальной действительности с точки зрения их соответствия или несоответствия потребностям общества, социальной группы, личности; в более узком смысле – эстетические и нравственные требования, которые выработаны человеческой культурой. Мы провели опрос среди студентов первых курсов, в ходе которого они назвали основные ценности жизни. Среди ценностей молодые люди выделили, такие как: семья, любовь, здоровье, материальный достаток,

друзья, досуг, карьера, учеба, достижение цели. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Терминальные ценности, названные студентами

№ п/п	Терминальные ценности	%
1	Семья (взаимоотношения с родными)	100
2	Карьера (престижная должность)	100
3	Любовь (взаимоотношения с противоположным полом)	100
4	Материальный достаток	90
5	Друзья (взаимоотношения с друзьями)	80
6	Здоровье (отсутствие физических и душевных недугов)	60
7	Достижение цели	50
8	Досуг (отдых, развлечения)	40
9	Учеба (получение практических и теоретических навыков в вузе, самообразование)	30
10	Религия	20

Как видно из таблицы все студенты выделили такие ценности, как семья, карьера, любовь. Такую ценность как здоровье выдели чуть больше половины опрошенных молодых людей.

Изучая состояние проблемы здоровья студенческой молодежи, видно, что система формирования здорового образа жизни значительно подорвана, а новая – только создается. Отсутствуют реальные экономические и социальные методики, которые бы влияли на первопричины отрицательных сдвигов в состоянии здоровья каждого человека и всей нации в целом. Это одна из основных причин плохого отношения молодых людей к своему здоровью, к здоровому образу жизни, и следственно, это влечёт за собой негативные последствия. Ухудшение здоровья молодых людей за время обучения в вузе в большей степени связано с отрицательным воздействием социально-гигиенических факторов окружающей среды и наследственной предрасположенностью. После поступления в вуз у большинства молодых людей меняются привычные жизненные стереотипы, молодые люди меняют место проживания, режим и качество питания, происходит изменение условий их самостоятельной работы.

Среди молодых людей наблюдаются почти полный отказ от здорового образа жизни (ЗОЖ). Нами был проведен экспресс-опрос среди студентов МГТУ им. Г. И. Носова первого и второго курса об отношении студентов к правилам здорового образа жизни. Для того чтобы ответы были наиболее достоверными

анкетирование было анонимным. Результаты анкетирования представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Результаты анкетирования студентов

Как видно из диаграммы, более 70 % студентов не придерживаются здорового образа жизни. Также в анкетах мы просили указать причину, по которой студенты не хотят вести здоровый образ жизни. Основные причины следующие: нет времени, нет желания, скучно, несовременно. Большое количество студентов дали ответ «не вижу смысла в ведении ЗОЖ» (30 %).

Таким образом, большинство студентов не понимают, что здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, который может обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья.

Мы выяснили, что, по мнению студентов, основными элементами ЗОЖ являются: соблюдение режима дня, правильное питание, гигиенические требования, отказ от вредных привычек. Такой элемент, как занятия физической культурой и спортом, выделили всего 15 % студентов.

Но, как известно, важнейшими факторами, которые являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, считаются именно физическая культура и спорт. Еще врач Древней Греции Гиппократ указывал на то, что если отсутствует достаточная физическая нагрузка, то люди не могут быть здоровыми.

Обратимся к федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.), чтобы уточнить ключевые понятия, которые мы будем использовать в нашем пособии:

– профессиональный спорт – является частью спорта, которая направлена на организацию и проведение спортивных соревнований, за подготовку к которым и за участие в которых, в качестве своей основной деятельности

спортсмены получают вознаграждение от организаторов данных соревнований и (или) заработную плату;

– спорт – это сфера социально-культурной деятельности, являющейся объединением видов спорта, которое сложилось в форме специальной практики подготовки человека к соревнованиям и сама соревновательная деятельность;

– спорт высших достижений – это часть спорта, которая направлена на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях, а также на официальных международных спортивных соревнованиях;

– студенческий спорт – часть спорта, которая направлена на физическую подготовку и физическое воспитание обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, включая официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия;

– физическое воспитание – это процесс, который направлен на воспитание личности и развитие физических возможностей человека, приобретение им знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физкультуры;

– физическая культура – это часть культуры, которая представляет собой совокупность знаний, норм и ценностей, которые создаются и используются обществом в целях совершенствования двигательной активности человека, интеллектуального и физического развития его способностей, и формирования ЗОЖ, социальной адаптации способом физического развития, воспитания, подготовки;

– физическая подготовка – это процесс, который направлен на развитие физических качеств, способностей, навыков и умений человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик;

– спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;

– любительский спорт – многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта. Данное определение является ключевым в нашем исследовании.

Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют и сохраняют здоровье, развивают физические способности молодых людей, усиливают профилактику отрицательных возрастных изменений. Также физкультура и спорт выступают как наиважнейшее средство воспитания личности человека. Как объединённый результат физического воспитания и подготовки к профессиональной деятельности физическая культура может выражаться отношением студентов к их здоровью, физическим способностям и возможностям, в профессиональной деятельности и стиле жизни и предстает в единстве ценностных ориентации, знаний, убеждений и в их практической

реализации. Физкультура выражается как интегрирующее качество молодого человека, как синтетический параметр профессиональной подготовки предполагаемого специалиста, как условие и положение результативной учебной и профессиональной деятельности, и как цель самосовершенствования и саморазвития.

Физическая культура студентов включает в себя мотивационно-ценностный, операциональный и практико-деятельностный компонент. Структура физической культуры студента представлена на рисунке 2.



Рис. 2. Схема структуры физической культуры студента

Мотивационно-ценностный компонент воссоздает активное и положительное отношение к физкультуре, формирует потребность в занятиях ей, систему интересов, мотивов, знаний и убеждений, которые организуют и направляют сознательные усилия человека, практико-познавательный процесс по осваиванию ценностей физкультуры, нацеливает на ЗОЖ, физическое самосовершенствование.

Осведомленность человека в области физкультуры отражают знания. Их можно разделить на практические, методические и теоретические знания. Теоретические знания захватывают все события становления физкультуры, логику работы человеческого организма в физкультурно-спортивной деятельности и в выполнении каких-либо двигательных действий, физического самосовершенствования и самовоспитания. Эти знания нужны для объяснения теоретических аспектов физической культуры и ограничиваются вопросом «почему?». Методические – дают возможность ответить на вопрос, «каким

образом применять теоретические знания на практике, как саморазвиваться, самосовершенствоваться и самообучаться в области физкультуры?». Практические знания отвечают на следующий вопрос: «как наиболее эффективно выполнять то или иное двигательное действие, физическое упражнение?».

Знания нужны молодому человеку для того, чтобы узнать себя в процессе физкультурной и спортивной деятельности. Больше всего, это относится к самостоятельному осознанию, т.е. понимание себя как личности, понимание своих стремлений, интересов, волнений. Когда студент переживает разные эмоций, которым сопутствует осознание себя, у него формируется отношение к самому себе и образуется самооценка его личности. У нее имеется две стороны – эмоциональная (отношение) и содержательная (знания). Знания о собственной личности коррелируются у юношей и девушек со знаниями о других и с каким-либо идеалом. В итоге выносится умозаключение, что у человека получается лучше, а что хуже, чем у кого-либо, и каким образом стремиться к идеалу. Соответственно, оценка себя – это итог сравнительного изучения себя, а не только подтверждение имеющихся возможностей. Поэтому с собственной оценкой появляются такие качества личности, как честолюбие, самоуважение, тщеславие. Самооценка имеет несколько функций: сравнительного изучения себя (каким я являюсь); прогностическая (чего я могу достичь); регулятивная (что мне необходимо сделать, чтобы не потерять уважение к себе). Молодой человек ставит перед собой цели какой-либо трудности, т.е. у него имеется некий уровень требований, который обязан быть соразмерным его действительным возможностям. Заниженный уровень притязаний может снижать инициативность и активность личности в физическом самосовершенствовании; в свой черед завышенный уровень притязаний сможет дать повод к разочарованности в занятиях, лишению мотивации, утрате веры в себя.

Убеждения распознают направление взглядов и оценок человека в области физической культуры, пробуждают её инициативность, могут стать основными принципами его поведения. Также убеждения воссоздают мировоззрение студентов и придают их поступкам определенную значимость и направленность.

Потребности в физической культуре – главная регулирующая, направляющая и побудительная сила личностного поведения. Они владеют широким спектром: необходимость в физической нагрузке и потребность в движении; в контактах, общении и проведении свободного времени в кругу своих друзей; в развлечениях, спортивных играх, релаксации, эмоциональной разгрузке; в самоутверждении, укреплении личностных позиций; в самопознании; в эстетическом удовольствии; в повышении качества физкультурных и спортивных занятий, в удобстве и пр.

Потребности напрямую взаимосвязаны с эмоциями – волнением, ощущениями удовлетворения или неудовлетворения, неприятного и приятного.

Удовлетворение каких-либо потребностей сопровождается, как правило, положительными эмоциями, такими как счастье, радость, восторг, а неудовлетворение, в свою очередь, – отрицательными, такими как

разочарование, печаль, отчаяние. Люди, как правило, выбирают такой вид деятельности, который в наибольшей степени может удовлетворить появившуюся потребность и обрести положительные эмоции от этого.

Именно на основе потребностей формируется система мотивов молодых людей, определяется направленность индивидуальности, побуждая и мобилизуя ее на проявление активности.

Можно выделить такие мотивы, как:

- физического совершенствования, который связан с желанием ускорить темп личного развития, добиться признания, занять заслуженное место в окружении, обрести уважение;

- дружеской солидарности, который продиктован желанием находиться рядом с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

- долженствования, который связан с обязанностью посещать занятия по физкультуре, выполнять требования, прописанные в учебной программе;

- соперничества, который характеризуется стремлением выделиться, самоутвердиться в своем окружении, добиться лидерства, поднять свой статус, быть лучшим, достичь наибольших результатов;

- подражания, который связан с желанием быть похожими на тех людей, кто достиг каких-либо успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает уникальными качествами и достоинствами, которые были приобретены в результате занятий спортом;

- спортивный, который определяется стремлением добиться существенных результатов в спортивной сфере;

- процессуальный, сосредоточивающемся внимание не на самом результате физкультурно-спортивной деятельности, а только на процессе занятий ею;

- игровой, который выступает средством нервной разрядки, отдыха, развлечения;

- комфортности, который определяет стремление заниматься физическими упражнениями исключительно в комфортных условиях, и др.

В привлечении молодых людей к занятиям физкультурой и спортом важную роль, наряду с мотивами, играют интересы. Они отображают предпочтительное отношение человека к объекту, который обладает для него значимостью, какой-либо эмоциональной привлекательностью. Когда степень осознания интереса низкая, тогда превосходит эмоциональная притягательность. Чем больше повышается данная степень, тем большее значение имеет объективная значимость. В интересах отображаются потребности людей и способы их удовлетворения. Если потребность может вызвать желание владеть предметом, то интерес – изучить его.

В структуре интереса выделяют эмоциональный компонент, поведенческий и познавательный компоненты. Эмоциональный связан с тем, что люди в отношении к объекту или какой-либо деятельности всегда испытывают какие-либо чувства, положительные либо отрицательные. Его показателями могут быть: удовольствие, значимость потребности, удовлетворение потребности, оценка собственной значимости, удовлетворенность своим физическим Я и др.

В поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели какой-либо деятельности, а также подходящие пути удовлетворения потребностей. В зависимости от динамичности поведенческого компонента, интересы бывают как реализованными, так и нереализованными. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий говорит о наличии у студента сознательного, активного интереса. Третий компонент взаимосвязан с пониманием свойств объекта и осознанием его пригодности для удовлетворения каких-либо нужд, а еще с поисками и подбором путей и способов, которые необходимы для удовлетворения появившейся потребности. Его показателями могут быть: убежденность в важности занятий физкультурой и спортом, осознанность личностной необходимости в занятиях; необходимый уровень знания; устремленность к познанию и др.

Интересы чаще всего возникают на основе таких мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, связанных:

- с удовлетворением процесса занятий физкультурно-спортивной деятельностью (новизна, эмоциональность, разнообразие, общение, динамичность и др.);

- с результатами занятий (приобретение новых умений, навыков и знаний, овладение всевозможными двигательными действиями, проверка себя, увеличение личного результата и пр.);

- с перспективой занятий (гармоничное развитие и физическое совершенство, воспитание личностных качеств человека, укрепление и восстановление здоровья, повышение спортивного разряда и пр.).

В том случае если личность не имеет какой-либо цели в физкультурно-спортивных занятиях, то соответственно, она не будет проявлять никакого интереса к ней.

Отношения обуславливают общественную и личную значимость физкультуры в жизни человека, а также могут задать предметную ориентацию. Различают активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения. При активно-положительном отношении сильно выражается глубокая мотивация в физкультурно-спортивной деятельности, устойчивость интересов к ней, физкультурно-спортивная заинтересованность и целеустремленность, конкретность целей, постоянство занятий, участие в спортивных мероприятиях, проявление активности и инициативности в организации и проведении спортивных соревнований.

Пассивно-положительное отношение отличается неконкретными мотивами, неясностью и расплывчатостью целей, неустойчивостью интересов, периодическое и эпизодичное участие в физкультурных и спортивных событиях. Индифферентное отношение – это абсолютное отсутствие интереса, отказ принимать какое-либо участие, мотивы, цель и интерес к физкультуре и спорту в данном случае отсутствуют. Пассивно-отрицательное отношение связывается со скрытым негативным отношением некоторых людей к физкультуре и спорту, они для таких людей не имеют какого-либо значения. Активно-отрицательное

отношение, как правило, может проявляться в открытой нелюбви к физкультурно-спортивной деятельности, прямолинейном нежеланием заниматься физическими упражнениями, которые для людей данной группы не имеют какой-либо ценности.

Таким образом, в результате физического воспитания реализуется влияние на биологическую основу человека, а также на его биосоциальную целостность. В связи с этим нереально судить о физической культуре молодого человека, если опираться лишь на развитие его физических возможностей, не учитывая его мысли, чувства, ценностные ориентации, направленность и степень развитости убеждений, интересов, потребностей.

Физическая культура в вузе влияет на всевозможные стороны жизни, такие как трудовая деятельность, структура нравственно-интеллектуальных характеристик и многие другие. Она является действенным средством физической подготовки и укрепления здоровья студента.

В последние годы наблюдается значительное снижение интереса студенческой молодежи к физической культуре и спортивной деятельности, а в целом происходит ухудшение состояния здоровья, в связи с уменьшением двигательной активности. Молодые люди, которые поступили в высшее учебное заведение, по-разному относятся к занятиям физкультурой: у одних уже сформировано положительное отношение к занятиям, у других – негативное.

В связи с этим, мы провели анкетный опрос о роли физической культуры в жизни студентов.

Как показал опрос, студенты технического вуза обладают низким теоретическим уровнем знаний в сфере физической культуры и любительского спорта. Только 7 % студентов смогли назвать признаки, содержание понятий «физическая культура» и «любительский спорт».

В ходе анкетирования мы также выяснили, что более 60% студентов обладают низкой мотивацией к занятиям физической культурой. Для них физическая культура – это просто учебный предмет, по которому необходимо получить зачет. Более того эти студенты убеждены, что предмет «физическая культура» в вузе является ненужным.

На сегодняшний день, физическая культура – это единственная дисциплина в техническом вузе, которая наталкивает студентов заботиться о своем здоровье. Здоровье, в свою очередь, непосредственно влияет на производительность труда и работоспособность, экономику страны, отражает образ и качество жизни, влияет на нравственный климат в обществе и на воспитание молодого поколения. Укрепление и защита здоровья, повышение работоспособности студентов – это одна из основных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, так как состояние здоровья студентов, вместе с профессиональным уровнем, стоит рассматривать как один из важных показателей качества их подготовки. Главным профилактическим фактором в укреплении здоровья людей был и остается ЗОЖ. Внимание к своему здоровью, возможность обеспечить личностные профилактические меры его нарушений,

осознанная направленность на здоровье разных форм жизнедеятельности – всё это показатели общечеловеческой культуры.

Наши наблюдения показывают, что занятия физической культурой и любительским спортом в техническом вузе способствуют сохранению, поддержанию и укреплению здоровья. В начале исследования мы предложили студентам каждое утро в течение месяца делать зарядку и каждый вечер совершать пробежки по два-три километра. Также юноши и девушки за время эксперимента должны были вести дневник самочувствия. По истечении месяца студенты поделились результатами проделанной работы. Всеми студентами было отмечено положительное воздействие занятий. Многие студенты отметили, что утренняя зарядка помогает поддерживать здоровье спины, позволяет быстрее проснуться, способствует концентрации во время занятий, также было отмечено, что самочувствие в течение дня становилось лучше. Вечерняя пробежка, по мнению студентов, способствует психологической разгрузке. Некоторые студенты отметили, что прекратились головные боли, вызванные умственной перегрузкой. За время прохождения эксперимента ни у кого из студентов не было простудных заболеваний.

Также физическая культура позволяет значительно повысить физическую подготовленность, совершенствовать и развивать психофизические способности, специфическую подготовку к выполнению будущей профессиональной деятельности и социальных обязанностей в обществе. В связи с этим, первоочередная задача преподавателя физической культуры – сформировать потребность у студентов к занятиям физическими упражнениями, повысить уровень их мотивации, чтобы данный предмет стал одним из важнейших факторов гармоничного развития личности студента. Успешная реализация мотивов и целей должна вызывать у студентов желание заниматься физкультурой, а также интерес к самостоятельным занятиям и тренировочной деятельности.

В связи с этим, задача преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении, на наш взгляд, в том, чтобы добавить, а возможно и изменить что-то в существующем учебном процессе. Следует применять нетрадиционные средства физкультуры и спорта, использовать инновационные технологии и методики, средства и формы, которые построены на спортивно-ориентированных способах организации физкультурно-спортивного воспитания.

Сам по себе процесс воспитания – это один из самых сложных педагогических процессов, который предполагает изменение в эмоциональной, интеллектуальной и физической сферах личности. Физическое воспитание воздействует на всестороннее гармоничное развитие личности молодых людей по трем направлениям: воздействует на приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями; обеспечивает достаточный уровень учебной и трудовой активности, который сохраняет, укрепляет и восстанавливает здоровье; способствует развитию общественно значимых черт характера личности, содействует социальной активности, оказывает

положительное воздействие на развитие духовного мира, нравственное и эстетическое формирование личности студента. Задача руководства и педагогов вуза помочь молодым людям научиться самостоятельно организовывать свою досуговую деятельность, связанную с оздоровительной направленностью, которая предусматривает предоставление возможностей для развития у студенческой молодежи осознанной потребности в здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни, обеспечивающей большой выбор программ физкультурно-оздоровительной ориентации, формирующих навыки самостоятельного обеспечения нормальной жизнедеятельности как основы процветания нации и страны. Преподавателю необходимо «воспитать» любовь к двигательной активности, к самостоятельным занятиям физической культурой, приобщить к занятиям любительским спортом. Педагог постоянно должен быть для студента мотиватором: не просто постоянно подталкивать и принуждать заниматься спортом, а создать такие условия, при которых у студентов будет формироваться положительное отношение к физической культуре и к занятиям любительским спортом.

Наши наблюдения показывают, что занятия любительским спортом в техническом вузе способствуют не только укреплению и поддержанию здоровья, но и могут формировать у молодого человека такие качества, как ответственность, дисциплинированность, уверенность в себе, в своих силах, формировать преобладающий положительный эмоциональный фон и т.д. Любительский спорт является мощным средством становления личности молодых людей, так как он способен реализовывать физические качества, развивать интеллектуальные способности, формировать активное отношение к труду, эстетические и этические качества, обучать методам самосовершенствования, самоконтроля, самовоспитания и коррекции. Необходимо чтобы студенты переходили от однократных учебных занятий физической культурой к любительскому спорту, чтобы данная дисциплина имела не сиюминутную направленность, а была нацелена на всю последующую жизнь выпускников вуза, чтобы молодые люди осознавали ценность физической культуры личности и передавали осознанность данной ценности будущему поколению. Поэтому основной и самой трудной задачей учебной дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении является формирование у студентов младших курсов осмысленно положительной мотивации на физическую культуру и любительский спорт.

## **1.2. Роль мотивации в приобщении студентов к занятиям физической культурой и любительским спортом**

Слово «мотивация» впервые было употреблено А. Шопенгауэром в его статье «Четыре принципа достаточной причины». Потом данное понятие прочно вошло в психологический уклад для того, чтобы была возможность объяснить причины поведения животных и людей.

В настоящее время «мотивация» как явление в психологии толкуется по-разному. В первом случае – как совокупность факторов, которые поддерживают и направляют, т. е. определяют поведение, во втором случае – как объединение мотивов, в третьем – как побуждение, которое вызывает активность организма и определяет ее направленность. Рассмотрим данный термин более подробно.

В словаре терминов по общей и социальной педагогике мотивация – это система взаимоподчиненных и взаимосвязанных мотивов деятельности личности, которые сознательно определяют линию ее поведения.

В педагогическом словаре Г. М. Коджаспировой «мотивация» трактуется как вся совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведения.

В терминологическом словаре «мотивация» – это совокупность всех механизмов, факторов и процессов, которые обеспечивают возникновение побуждений к жизненно необходимым целям, т. е. те, которые направляют поведение на удовлетворение потребностей. К мотивации относится все то, что действительно побуждает или может побуждать активность.

В словаре М. Ю. Олешкова даны следующие определения мотивации: 1) совокупность побуждений, которые вызывают некую активность человека и приводят его к совершению определенных конкретных действий, определяющих общую направленность личности; 2) система взаимосвязанных и соподчиненных мотивов деятельности человека.

Далее рассмотрим значение понятия «мотив». В философском энциклопедическом словаре Е. Ф. Губского «мотив» – это движущая сила, побудительная причина, повод. Мотив не определяет действие, он только проявляется «в и через контуры действия».

В большом российском энциклопедическом словаре можно найти следующее определение «мотива» – это побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

В психологическом словаре «мотив» трактуется как обобщение материальных предметов, которые представляют ценность для человека и определяют вектор его деятельности.

Субъект понимает мотив как некие нестандартные эмоции, которые могут быть как положительными, когда личность пребывает в приятном для него состоянии ожидания чего-либо, или отрицательными, когда человеку не нравится то, что действительное положение дел не соответствует его ожиданиям.

Слово «мотив» часто используют как синоним для цели и потребности, хотя эта синонимизация некорректна. Потребность обозначается как такое состояние личности, благодаря которому реализуется регуляция поведения, определяется нацеленность мышления, чувств и воли личности. Потребности человека обусловлены процессом его воспитания в широком смысле, т.е. приобщения к миру человеческой культуры. Так как процесс удовлетворения потребности выступает как некая целенаправленная деятельность, то потребности становятся источником активности личности. Если в потребности деятельность личности, по существу, зависит от ее предметного и общественного

содержания, то в мотивах эта зависимость проявляется в виде личностной активности субъекта. В связи с этим раскрывающаяся в поведении человека совокупность мотивов богаче признаками и более подвижна, чем потребность, составляющая ее сущность. Потребность – это желание людей устранить некий дискомфорт, а цель – это выбор какого-либо предмета, который сможет удовлетворить требования, которые продиктованы мотивом. Например, жажда – это потребность, желание утолить ее – это цель, а стакан с водой, к которой тянется человек – это мотив.

Таким образом, потребность – положение, при котором личность имеет нужду в чем-либо, которое способно гарантировать его оптимальное развитие и существование как на психологическом, так и на физиологическом уровне. Потребности, которые неудовлетворены являются причиной возникновения дискомфорта и напряжения, которые усиливаются, если ситуация не изменяется. А мотив, в свою очередь, – это то, что толкает субъекта к каким-нибудь действиям и делает осмысленной и целенаправленной его активность. Мотив можно представить, как некие переживания, сопровождающиеся определенными эмоциями.

Мотив – это один из главных терминов в психологии: в частности, советские психологи А. Н. Леонтьев и С. Л. Рубинштейн использовали данное понятие при разработке психологической теории деятельности. Согласно этой концепции, мотив понимается как опредмеченная потребность.

Мотивация является целесообразным побуждением. Это побуждение вытекает из потребности, влечения, инстинкта, эмоции и даже стимула путем соотношения внешнего и внутреннего. В ней предвосхищается будущее субъекта, если говорить о высшем его уровне. В данном случае мотивация является предпосылкой и обязательным условием для появления волевого поведения.

Исходя из вышесказанного, мотивация как термин употребляется в следующих значениях: 1) это внутренняя причина поведения и деятельности, конкретная взаимосвязанность мотивов и других побудителей активности субъекта; 2) сам процесс побуждения людей или животных, или просто внутреннее побуждение к поведению или деятельности.

Более того, мотивацию рассматривают как процесс психической регуляции определенной деятельности, а также как процесс действия мотива и как механизм, который определяет возникновение, направление и способы осуществления определенных форм деятельности, как совокупная система процессов, которые отвечают за побуждение и деятельность.

Исходя отсюда все определения, относящиеся к мотивации можно отнести к двум направлениям. Первое направление рассматривает мотивацию со структурных позиций, как совокупность факторов или мотивов. Второе направление рассматривает мотивацию не как статичное, а как динамичное образование, как процесс, механизм.

В отличие от мотивации, у мотива более узкое значение. В мотиве фиксируется психологическое содержание: внутренний фон, на котором

развертывается процесс мотивации поведения в целом. Именно мотив дает энергию и направляет действия субъекта на любой момент времени.

В. Г. Леонтьев выделяет два типа мотивации: первичную, проявляющуюся в форме потребности, драйва, инстинкта, влечения и вторичную, которая проявляется в форме мотива. Из чего следует, что в данном случае также отождествляется мотив от мотивации. В. Г. Леонтьев предполагает, что мотив как форма мотивации появляется исключительно на уровне личности и обеспечивает личностное обоснование решения действовать в конкретном направлении для достижения конкретных целей, и с этим нельзя не согласиться. Исходя из этого, ни в понимании сущности мотивации, ее роли в регуляции поведения, ни в понимании соотношений между мотивацией и мотивом нет единых взглядов.

Термин «мотив» является более узким понятием, чем термин «мотивация». Слово «мотивация» используют в настоящее время в психологии двусмысленно: как означающее систему факторов, определяющих поведение (сюда входят, в частности, цели, мотивы, потребности, стремления, намерения и многое другое) и как характеристика процесса, стимулирующего и поддерживающего поведенческую активность на некотором уровне.

Мотив отличается от мотивации тем, что – это то, что имеется у самого субъекта поведения, являющийся устойчивым свойством его личности, которое изнутри побуждает к совершению каких-либо действий. Мотив также можно определить, как понятие, которое в обобщенном виде представляет множество диспозиций.

Далее обратимся к роли мотивации в учебно-физкультурной деятельности.

А. Ц. Пуни разделил мотивацию физкультурной деятельности, которая вытекает из различных потребностей на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности.

Потребность в движении считается базовой, той потребностью, которая имеется от рождения у человека и животных. У разных людей данная потребность выражается по-разному, это зависит и от генетических, и от общественных факторов. Например, активность студентов за сутки (количество движений) может различаться в несколько раз из-за генетически определенной потребности в активности вообще и в каких-либо движениях в частности.

Значительная необходимость в двигательной активности существует у людей с сильной нервной системой и превосходством возбуждения по «внутреннему» балансу. Такие люди в большей степени активны на занятиях по физической культуре и во время тренировочной деятельности.

В связи с этим у таких молодых людей можно наблюдать лучшую успеваемость по осваиванию двигательными действиями и лучшее развитие двигательных качеств, а преподаватели выделяют большую работоспособность таких студентов. Но высокая активность одного молодого человека в сравнении с другими студентами еще не значит, что он более осознанно приступает к его обязанностям, что он в большей степени ответствен, просто такому человеку

необходимо большее количество движений, для того чтобы потребность в двигательной активности была удовлетворена.

Для студентов с более низкой двигательной активностью необходимо дополнительное внешнее стимулирование: непрерывное внимание со стороны педагога и друзей, поощрение, включение в групповую работу с высокоактивными молодыми людьми, личный пример преподавателя.

Как известно, на успех в учебном процессе влияет сила мотивации и её строение. «Чем больше сила мотивации, тем значительнее результат деятельности» (Йеркс-Додсон).

Как указал Л. С. Выготский, понятие «мотивационная сфера» включает в себя эффективную, волевою сферу личности и переживание удовлетворения потребности.

Главным компонентом ЗОЖ студента считается его индивидуальная физкультура. Это часть культуры человека, основой нетипичного содержания которой является разумное использование индивидом одного или нескольких видов физкультурно-спортивной деятельности в качестве фактора оптимизации его физического и духовного состояния. По-другому, индивидуальная физкультура воспитывается и проявляется в физкультурной и спортивной деятельности.

Соответственно, когда молодому человеку задаются стандартные нормативы, это не считается для него деятельностью. Практика физической культуры и спорта давно создала разновидности двигательной деятельности (различные виды спорта, разные системы физических упражнений), в которых ставятся задачи, цели, определяются методы и средства их решения, регистрируются поэтапные результаты, вносятся необходимые поправки в учебный и тренировочный процесс и т.п.

Основой каждой деятельности считается потребностно-мотивационный компонент. Необходимость в движениях, необходимость в физическом самосовершенствовании, необходимость в сохранении, восстановлении и укреплении здоровья являются психологическими основами мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Под мотивацией таких занятий следует понимать их смысл, мотивы, цели, эмоции.

Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю. Постоянный интерес к занятиям физкультурой и любительским спортом формируется в результате внутренней мотивации, возникающей, когда внешние цели и мотивы соотносятся с возможностями занимающихся, т.е. считаются для него приемлемыми (не очень сложными и не очень простыми), и когда он понимает субъективную ответственность за их исполнение («Я»-концепция).

Процесс формирования мотивации к занятиям физкультурой и любительским спортом – это не сиюминутный, а многоступенный процесс: от первичных гигиенических познаний и первоначального ознакомления с физическими упражнениями до прочных психофизиологических знаний и постоянных занятий спортом. Занятия любительским спортом – это один из

всевозможных шагов процесса физического и духовного самосовершенствования людей.

Благодаря высокоразвитому интересу к занятиям физической культурой и любительским спортом возникает духовная потребность в физическом совершенствовании, восстановлении, сохранении и восстановлении здоровья. Необходимо чтобы данная потребность сохранялась у молодых людей в течение всей их жизни. Однако стоит понимать, что на основе этой потребности могут возникнуть новые интересы и мотивы исходя из социальных, бытовых, производственных условий, возраста людей и развития их личностных качеств.

Также удовлетворённость занятиями физкультурой и любительским спортом зависит от отношения педагога к проведению уроков (однообразного, скучного, обезличенного или насыщенного, яркого, неожиданного), и от отношения педагога к молодым людям, и от результатов, которые достигли студенты, и от того насколько разнообразны спортивные снаряды, и от оптимальной физической, эмоциональной и познавательной нагрузки, которую получают студенты. Следовательно, удовлетворение потребностей молодых людей, с учётом их целей и интересов, а также в зависимости от возраста и индивидуальных способностей, способствует сформированности устойчивого положительного отношения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Мотивация приобщения студентов к занятиям физическими упражнениями и любительским спортом играет ключевую роль.

Необходимо ориентировать молодых людей на творческое усвоение программы по физкультуре, которое предполагает упорядоченное воздействие на их эмоционально-волевую, мировоззренческую и умственную среду, поэтому типичное понимание о физкультуре человека связывают не только с формированием двигательных навыков и умений, здоровьем, но и глубиной и широтой знаний студента, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурной и спортивной деятельности.

В связи с низкими показателями здоровья и растущим процентом заболеваемости возникает потребность во введении здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Главная цель занятий физкультурой в настоящее время, которая проводится в высших учебных заведениях – это формирование физической культуры личности, подготовка к социальной и профессиональной деятельности, восстановление, сохранение и укрепление здоровья. Для этого нужно, чтобы было стремление к осваиванию системой определенных навыков и умений, которые обеспечивают восстановление, сохранение и укрепление здоровья, психологическое и эмоциональное благополучие, развитие физических способностей, качеств и свойств человека. Именно постоянные занятия физической культурой и любительским спортом должны обеспечивать достижение достаточного уровня развития физических качеств, то есть приобретение достаточного уровня тренированности.

Необходимо использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности студентов, опираясь на следующие виды мотивов:

1 Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией студенческой молодежи к занятиям физической культурой должна стать возможность восстановления и укрепления своего здоровья и профилактика различных заболеваний. Молодые люди должны осознавать насколько благоприятное воздействие на их организм оказывают физические упражнения.

2 Двигательно-деятельностные мотивы. Умственная нагрузка, как правило, приводит к понижению уровня восприятия информации, получаемой на учебно-практических занятиях. Выполнение разнообразных физических упражнений для мышц всего тела и глазного аппарата значительно повышает эффективность расслабления, чем не активный отдых, и удовлетворение от самих занятий физическими упражнениями. При занятиях физкультурой и спортом в организме людей случается изменение деятельности во всех системах, первоочередно в сердечно-сосудистой и дыхательной системе.

3 Соревновательно-конкурентные мотивы. Представленный вид мотивации базируется на желании молодых людей улучшить личные спортивные достижения, обрести лидирующие позиции среди одноклассников.

4 Эстетические мотивы. Мотивация молодых людей к занятиям физическими упражнениями заключается в совершенствовании красоты тела и впечатления, которое они будут производить на окружающих.

5 Коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению в общении между социальными и половыми группами.

6 Познавательные-развивающие мотивы. Выделенный вид мотивации тесно связан с желанием молодых людей познать свой организм, свои личностные возможности, а далее и улучшить их при помощи средств физкультуры и спорта.

7 Творческие мотивы. Занятия физкультурно-спортивной деятельностью дают безграничные возможности для саморазвития и воспитания в молодых людях творческой личности.

8 Профессионально-ориентированные мотивы. Объединение этой мотивации связывается с совершенствованием занятий физкультурой, которые будут ориентированы на профессионально важные качества молодых людей, для повышения уровня их подготовленности к трудовой деятельности.

9 Административные мотивы. Занятия физкультурой являются общеобязательными в вузах Российской Федерации. Для того чтобы получить контрольные результаты была введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура».

10 Психолого-значимые мотивы. Занятия физической культурой и спортом положительно влияют на психическое здоровье студенческой молодежи. Некоторые типы физических упражнений считаются лучшим средством по избавлению молодых людей от негативных эмоций.

11 Воспитательные мотивы. Занятия физкультурно-спортивной деятельностью развивают в молодых людях навыки самоподготовки, саморегуляции и самоконтроля. Данные навыки формируют характер молодых людей.

12 Статусные мотивы. Благодаря развитию и совершенствованию физических качеств у молодых людей повышается их жизнестойкость. При этом у них повышается личностный статус при возникновении конфликтных ситуаций.

13 Культурологические мотивы. Эта разновидность мотивации приобретается у молодых людей при воздействии, которое оказывается социальными институтами, средствами массовой информации, обществом, при формировании у студентов потребности в занятиях физическими упражнениями.

Правильное определение содержательного и технологического обеспечения физического воспитания студентов предполагает знание качественной особенности содержания мотива человека к физкультуре, меры его совершенствования, показателей сформированности его некоторых структурных компонентов.

Таким образом, мотивация к физической культуре и любительскому спорту – это такое состояние человека, которое направлено на достижение допустимого уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования мотивации к занятиям физкультурой и любительским спортом – это многошаговый процесс: от первоначальных простых гигиенических знаний и навыков до обширных психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания, и интенсивных занятий спортом.

Мотив – это сформированное обоснование своей деятельности, внутреннее состояние человека, направляющее и определяющее ее действия в определенный момент времени. Мотивационный компонент отражает позитивное эмоциональное отношение к занятиям физкультурой, сформированную потребность в них, определенную систему знаний, интересов, мотивов и установок, волевых усилий, которые направлены на практическую и познавательную деятельность.

Низкий уровень мотивации на здоровый образ жизни у студенческой молодежи и отсутствие сформированной потребности к занятиям физической культурой вызваны слабо организованной физкультурной, спортивной и оздоровительной работы. Исходя из этого, немаловажное значение имеет поиск нестандартных методов, средств и форм организации физкультурно-спортивной деятельности, позволяющих наиболее продуктивно осуществлять должное направление. Они должны выступать организаторами и инициаторами эффективной и целенаправленной работы по сохранению, укреплению, восстановлению и приумножению здоровья молодых людей.

### **1.3. Педагогические условия формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов технического вуза**

Физическая культура – единственная дисциплина в техническом вузе, обучающая молодых людей формировать, сохранять и укреплять их здоровье, повышать физическую подготовку, развивать и улучшать психофизические способности, специфическую его подготовку к выполнению будущей профессиональной деятельности и социальных обязанностей в обществе.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов считается первенствующей в формировании физкультуры как вида общей культуры молодых людей, здорового образа жизни и спортивного образа жизнедеятельности будущих специалистов в области производства, культуры, науки. Однако традиционный путь овладения ценностей физкультуры, в котором приоритетом является физическая подготовка, направленная на выполнение стандартизированных в учебной программе зачетных нормативов, – это всего лишь фундамент для формирования системы ценностей физкультуры. Как показывает практика, физическое воспитание является замкнутым на двигательной деятельности, а сама физкультура рассматривается лишь как направление физического воспитания на сформированность каких-либо двигательных навыков и развитие определенных физических качеств студента, тем самым значительно обедняя его возможности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. При этом процесс физического воспитания утратил культурный, моральный и одновременно с этим предметный и содержательный смысл.

Нормативный подход наносит не малый ущерб физическому воспитанию, так как учебный процесс направлен не на личность студента, а на внешние показатели, такие как контрольные нормативы. Молодых людей подгоняют под стандартные нормативы, что непременно опровергает идею свободы личности и никак не содействует приобщению студентов к области физкультуры и любительского спорта.

Следовательно, необходимо создать такие условия, при которых у молодых людей будет сформирован мотив к занятиям физкультурой, к занятиям любительским спортом, к саморазвитию и приобщению к ЗОЖ.

Под педагогическими условиями в нашем исследовании мы будем понимать совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов, средств и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных задач.

Анализ психологической и педагогической литературы по проблеме исследования дал возможность выделить следующие педагогические условия формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов технического вуза:

– готовность преподавателя в формировании мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов технического вуза;

– повышение уровня осведомленности студентов технического вуза в вопросах здорового образа жизни, физической культуры и любительского спорта;

– педагогическое содействие формированию у студентов положительного эмоционального и психологического настроения к занятиям физкультурой и тренировочной деятельности.

Рассмотрим детально каждое из этих условий.

1 Готовность преподавателя в формировании мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов технического вуза. Как показывает практика, ориентация на здоровый образ жизни, положительное отношение и постоянные занятия физкультурой формируются в детстве, в подростковом и юношеском возрасте. Однако данный процесс может быть не менее эффективным, если целенаправленно обучать студенческую молодежь. Необходимо при этом сформировать у студентов положительную мотивацию к занятиям физической культурой и любительским спортом.

Знания по тому как необходимо формировать мотивацию нужны каждому педагогу, т.к. ему необходимо приобщать к какой-либо деятельности студентов или настраивать их заниматься с заинтересованностью, легкостью и непринужденностью.

Вооружившись знаниями в области психологии мотивации, преподаватель будет способен:

– правильно ставить цели перед обучаемыми и побуждать достигать их;

– развивать интерес к деятельности;

– использовать коллектив для побуждения к деятельности отдельного человека.

Если понимать мотивы, побуждающие людей к активности, тогда можно целеустремленно влиять на их поведение и деятельность. Анализ и актуализация мотивов имеют немаловажное значение для руководства деятельностью. Педагог, который умеет активизировать студентов, достигает, как правило, немалых успехов. Например, зная, какие мотивы способствуют привлечению молодых людей к занятиям физической культурой и спортивной деятельностью, он может усилить действие одних и ослабить действие других (нежелательных) мотивов.

Б. Вайнер (1983) говорит об огромной роли педагога в мотивации учащихся. Перед преподавателями стоит задача не только помочь учащимся добиться собственного успеха, но помочь учащимся поверить, что именно их собственные способности и усилия являются причиной этого успеха. Педагог может вдохновить студента, более того он должен это делать. Для этого в первую очередь необходимо, чтобы молодые люди осознали, что могут справиться с задачей любой сложности. Поэтому нужно давать задания начиная с простейших и доводить их до наивысшей сложности. Необходимо сделать так, чтобы молодые люди стремились к постоянному росту, к постоянному обучению чему-то новому на протяжении всей дальнейшей жизни, чтобы процесс обучения не закончился сразу после получения диплома.

В настоящее время педагогом приобретаются другие роли и функции в учебном процессе, они не являются менее значимыми, чем в традиционной школе, однако становятся значительно более сложными. Одним из условий формирования самоопределяющейся личности является существование образовательного пространства, которое дает возможность каждому обучающемуся систематически вырабатывать способность к осознанному соотношению «хочу» и «могу». Создать такое пространство учебной деятельности должен каждый преподаватель при активном участии своих учеников.

Согласно русской народной поговорке: «Хорошо того учить, кто хочет все знать». Можно перефразировать под практические занятия физической культурой следующим образом: «Хорошо того учить физическим качествам, кто хочет физически развиваться, кто любит спорт». При высоком уровне мотивации, когда студенты сами хотят заниматься физкультурой и спортом, никаких проблем не возникает. При таком уровне для студентов, как правило, не имеет особого значения, какой педагог будет его учить, так как они в любом случае вберут в себя необходимые для них навыки. Более того, такие молодые люди способны обходиться без преподавателя, так как они могут самостоятельно заниматься физической культурой и любительским спортом. Такой уровень мотивации в чистом виде встречается редко в наши дни и обычно такая мотивация имеется у молодых людей, которые с детства физически активны или занимаются каким-либо спортом.

Проблема возникает с теми студентами, для которых физкультура является обязательством. В данном случае необходима помощь, вдохновение и пример преподавателя. Задача педагога в такой ситуации состоит в том, чтобы пробудить желание заниматься физической культурой, относится к ней не только как к предмету в расписании, по которому необходимо получить зачет. Если достаточно долго заставлять человека заниматься тем, что ему не нравится, то мотивация окончательно пропадет. В своих письмах к Луцию Сенека писал: «Старайся ничего не делать против желания! В ком есть охота, для того необходимости нет. Несчастен не тот, кто делает по приказу, а тот, кто против желания. Научим же нашу душу хотеть делать то, что требуют обстоятельства». В одиночку это сделать очень трудно, и мало кому под силу. А с помощью учителя-наставника-профессионала в своём деле это делается гораздо быстрее и эффективнее.

Конфуций сказал: «Три пути ведут к знанию: путь размышлений – это путь самый благородный; путь подражания – это путь самый легкий; и путь опыта – это путь самый горький». Преподавателям необходимо идти по всем трем дорогам сразу. Это жесткое требование данной профессии. И движение по этим дорогам познания приводит к мысли о том, что преподавателю необходимы управленческие знания.

Управление необходимо на любом этапе урока. Преподаватель, понимая, из каких аспектов складывается учебный процесс, должен результативно управлять: актуализацией студентов, мотивацией и поощрением их

деятельности, формированием умений, формированием различных компетенций, выстраиванием обратных связей «педагог» – «учащийся», формированием проблемных ситуаций, созданием комфортных условий для всех участников педагогического процесса. Для преподавателя, который является профессионалом своего дела, является очевидным, что все вышеперечисленное обязано находиться в поле его зрения, он должен управлять и воздействовать на педагогический процесс.

В современной литературе, посвященной анализу качеств, наиболее значимых в учительском труде, исследователи по разным основаниям выделяют следующие (таблица 2):

Таблица 2

Качества, наиболее значимые в преподавательском труде

<i>Преподаватель должен знать</i>	<i>Преподаватель должен уметь</i>	<i>Личностные качества преподавателя</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Законы, регламентирующие деятельность педагога.</li> <li>- Современные направления развития образования.</li> <li>- Новые педагогические концепции и технологии.</li> <li>- Способы, методы и приемы индивидуального и дифференцированного обучения.</li> <li>- Приемы мотивации учебной деятельности обучающихся.</li> <li>- Возрастную психологию.</li> <li>- Способы самодиагностики.</li> <li>- Методику преподавания.</li> <li>- Содержание своего предмета.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Доступно излагать материал.</li> <li>- Объективно оценивать знания обучающихся.</li> <li>- Формировать знания, умения и навыки.</li> <li>- Критически оценивать свое воздействие на ученика.</li> <li>- Создавать на уроке атмосферу сотрудничества.</li> <li>- Грамотно и четко излагать свои мысли и требования.</li> <li>- Вызывать интерес к изучаемой дисциплине.</li> <li>- Управлять своими эмоциями.</li> <li>- Организовать самообразование обучаемых.</li> <li>- Креативно мыслить.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организаторские способности и активность.</li> <li>- Тактичность и корректность по отношению к студенту.</li> <li>- Общая эрудиция.</li> <li>- Общительность.</li> <li>- Любовь к студентам.</li> <li>- Дисциплинированность.</li> <li>- Терпение и терпимость.</li> <li>- Чувство юмора.</li> <li>- Доброжелательность.</li> <li>- Справедливость.</li> <li>- Личное обаяние.</li> <li>- Коммуникабельность</li> </ul>

Для преподавателя по причине специфики объекта и предмета его работы, личностные и деловые качества преподавателя соединяются в общую психолого-педагогическую компетентность. Понимание педагогом предназначения, цели, смысла своей работы, его самооценку отражаются не только на личностном профессиональном становлении и самоопределении, но и на культуре общения, ценностных ориентациях, нравственных нормах поведения, потребностях и способностях той личности, которую педагог воспитывает.

По мнению многих исследователей, результативность труда преподавателя, зависит от личности педагога, от его собственных качеств. Личность педагога

является главным фактором формирования у молодых людей определенного отношения к учебному предмету, к учебе в целом, и познавательной деятельности вообще. Как показывает практика, увлечения студентов определяются тем, какой педагог преподает предмет.

Доктор психологических наук Б. И. Хасан утверждает, что эффективность работы психотерапевта зависит не столько от методик, которые он применяет, а от культурного уровня. Можно применить это утверждение к работе вузовского преподавателя.

Интеллигентность преподавателя ни в коем случае не мешает педагогическому процессу, а, наоборот, помогает создавать новые методики и приёмы. Более того, она, как вечный двигатель личностного роста, побуждает учителя расти и развиваться самому, что позволяет служить отличным примером для подражания у обучающихся. По большому счёту, основная задача преподавателя состоит в том, чтобы увлечь ученика, повести за собой, дать такой заряд, чтобы обучающийся хотел прилагать максимум усилий в освоении определённого навыка, чтобы занятия физической культурой переросли в занятия любительским спортом, чтобы после окончания вуза студент не забрасывал занятия, чтобы смог объяснить своим детям важность и полезность занятий физической культурой. Существует такое убеждение, что успех в освоении предмета зависит на 80–90 % от усилий, приложенных учеником, и на 10–20 % от преподавателя. Именно эти 10–20 % должны обеспечивать студента нетленным желанием прилагать 80–90 % усилий в изучении дисциплины. Следовательно, преподаватель должен обладать достаточным педагогической культурой и быть мастером своего дела. Педагог должен сочетать в себе такие качества, как строгость и доброжелательность, он обязан досконально знать свой предмет и уметь рассказать различные истории на уроке, которые связаны с предметом, но главное, профессионал своего дела любит свой предмет, любит студентов. Любовь педагога к своему студенту заключается в активной заинтересованности в росте и развитии объекта любви. Деятельной заинтересованности, которая требует энергии, высокой жизнеспособности, возникающей в результате плодотворной ориентации личности во многих других сферах жизни, и больших духовных вложений. Здесь не должно быть места для лени. Всё достойное обучения требует усилий.

Преподаватель должен быть высококультурной и высокоморальной личностью. Необходимо чтобы он постоянно обновлял свои знания в своем предмете, а также был начитанным и знающим другие области знания. Желательно, чтобы такой человек был сам физически развит, чтобы для него не составило труда показать то, чему он учит молодых людей. С таким человеком должно быть интересно и комфортно.

Результативность овладения знаниями зависит от мотивации учебной и познавательной деятельности. Мотив обучения является внутренней причиной, которая побуждает молодого человека обучаться, и, соответственно, сказывается на качестве полученных им знаний. Мотивы учебной деятельности могут быть познавательными и социальными. Познавательные мотивы закладываются в

самом процессе обучения. Ими являются любознательность, интерес к получаемым знаниям, потребность в познании что-то нового, желание развивать свои умственные способности. Познавательный мотив обуславливается содержанием преподаваемого материала, активными формами и методами обучения, мотивированием оценки успешности ученика и т.д. Социальные мотивы учебной деятельности связываются с теми отношениями, в которые вступает студент как гражданин общества. Это коммуникативные, утилитарные мотивы, а также мотивы, которые связаны с потребностью в самовоспитании. Мотивация – это движущие силы человеческого поведения, которые обуславливают заинтересованность индивида в совершении определённого действия. Студенты с большей увлеченностью намного дольше склонны делать то, что их интересует и то, что им приятно, и, следовательно, овладение предметом происходит гораздо быстрее и результативнее. Без фундаментальной заинтересованности и желания в каком-либо деле или учении, нельзя думать о наступлении быстрых и значительных успехов. Так как мотивация у молодых людей, отличается друг от друга, то и роли педагога должны изменяться в зависимости от той направленности, с которой студенты пришли на занятие. Педагогу нужно идти в ногу со временем, то есть знать, что интересует современную молодежь, как она любит проводить свое время. В век современных информационных технологий и информации, применяя эти знания, преподаватель сможет легко внедрять в учебный процесс современные технологии, так, например, можно общаться с молодыми людьми в социальных сетях. Найти мотивацию для и себя прийти на учебное занятие и даже что-то сделать на пути к изучению предмета может практически каждый студент. Возможно, такой студент придёт домой и с удовольствием начнет заниматься физическими упражнениями, ведь для таких занятий не обязателен спортзал и тренажеры, к тому же хороший преподаватель может помочь составить план занятий. Более того, при достаточно высоком уровне внешней, но скорее внутренней мотивации студенты с энтузиазмом занимаются одну, две, три недели, может быть около месяца. В любом случае однажды у человека наступает момент, когда желание заниматься не столь велико. Здесь прослеживается ещё одна роль преподавателя, который может помочь студенту пережить этот момент, апеллируя к внутреннему «целесообразно» студента, дать поддержку, приободрить, вселить веру и силы для достижения результата, который требуется после освоения какого-либо навыка. У каждого бывают периоды усталости, когда уровень мотивации снижается – особенно при изначально низком уровне мотивации к занятиям. Однако, как говорил Ницше: «У кого есть «Зачем», тот выдержит почти любое «Как». Таким образом, даже при наличии низкого внутреннего желания выполнять действие, но при наличии чётко сформулированной цели, к которой идёт студент и решимости её достичь, довольно легко побудить себя упражняться.

2 Повышение уровня осведомленности студентов технического вуза в вопросах здорового образа жизни, физической культуры и любительского спорта. В наше время доказано, что стиль жизни на 50 % определяет состояние

здоровья человека (остальные – 20 % – наследственность, 20 % – экология и 10% – медицина), это свидетельствует о необходимости формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельно взятого индивида с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дилтс, Л. С. Кобелянская, И. О. Мартынюк и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии личности, мотива.

В основе любого стиля жизни лежат принципы, то есть определенные правила поведения, которым необходимо следовать. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых базируется здоровый образ жизни. Биологические принципы: необходимо чтобы образ жизни был уместным по возрасту, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным. Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

В основу данной классификации положен принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды – биологической и социальной. В связи с этим, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения – поведенческих факторов. Основные из них:

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию – основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;
- приемлемая двигательная активность (ДА). Она является ведущим врожденным механизмом биологического прогресса и здоровья;
- разумное питание – основной фактор биологического прогресса и здоровья;
- размеренный образ жизни, который соответствует биоритмам, – главный принцип жизнедеятельности человека;
- результативная организация трудовой деятельности. Является основной формой самореализации, а также формирования и отражения человеческой сущности;
- здоровое старение – естественный процесс продуктивного долголетия;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, наркотики, курение и прочее) – основной фактор сохранения здоровья.

На практике осуществление перечисленных форм поведения является очень сложным. Одной из главных причин этого следует признать отсутствие мотивации позитивного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. В иерархии потребностей, которые лежат в основе поведения молодого человека, здоровье располагается вовсе не на первой позиции. Это можно связать с низкой личностной и общей культурой нашего общества, что объясняет отсутствие установки на главенство ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей.

Проблема здорового стиля жизни молодых людей, которые обучаются в технических вузах, в настоящее время практически не изучена. Но именно студенты технических вузов испытывают существенный недостаток валеологических знаний, в связи с тем, что учебная программа технических вузов не включает в себя предметов данного профиля. В связи с этим ориентация молодых людей на ЗОЖ в техническом вузе преимущественно осуществляется педагогами по физкультуре. Более эффективно она реализуется педагогами, которые имеют достаточно высокий уровень валеологической культуры. Валеология – межнаучное направление познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности. Это обуславливает высокую актуальность изучения ориентации студентов технического вуза на здоровый образ жизни.

Для того чтобы понять, насколько молодые люди, обучающиеся в техническом вузе осведомлены относительно здорового стиля жизни, мы проводили анкетирование. Студентам нужно было назвать какие составляющие ЗОЖ они знают.

Результаты данного анкетирования предоставили нам возможность заключить, что основная часть студентов недостаточно информирована в вопросах здорового образа жизни. В наибольшей степени студенты осведомлены в вопросах вредных привычек, в вопросах соблюдения режима дня и в вопросах правильного питания. В меньшей степени молодые люди осведомлены в вопросах физической активности. В связи с этим необходимо целенаправленное развитие информированности молодых людей, обучающихся в вузах технического профиля, в вопросах ЗОЖ. При этом основная задача педагога осведомить молодых людей в отношении средств физкультуры и любительского спорта.

Студентам необходимо объяснить какое значение для восстановления, сохранения и укрепления здоровья имеют физические упражнения. Оптимальная регулярная физическая нагрузка помогает повысить иммунитет, предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, укрепить органы дыхания и пр.

Многие упражнения направлены на сохранение здоровья спины. В настоящее время большинство рабочих мест предполагает полное отсутствие двигательной активности, люди занимаются «сидячей» работой. Поэтому прогрессируют такие заболевания, как остеохондроз позвоночника. Данное заболевание характеризуется не только болезненными ощущениями в области спины, позвоночника, болезненность может возникнуть в любой части тела, а также во внутренних органах. Перерастание данной болезни в более сложное состояние – грыжу позвоночника, которое может привести к обездвиживанию конечностей. Чтобы предотвратить данное заболевание необходима регулярная физическая нагрузка, знание специальных упражнений для каждого из отделов позвоночника.

Также «сидячий» образ жизни может привести к проблеме избытка веса. Данная проблема также является актуальной на сегодняшний день. Ожирение приводит к ослаблению всех систем организма, также появляются разного рода

болезни. Правильное питание, регулярная физическая нагрузка будут способствовать тому чтобы человек держал себя в форме. Кроме того, физические упражнения делают тело человека подтянутым, красивым и здоровым.

Не менее актуальной является проблема заболевания нервной системы. В настоящее время большинство людей работают в очень напряженных условиях. Постоянные стрессы также вызывают ослабление всех систем организма, из-за них возникают тяжелые заболевания, такие как онкология и сахарный диабет. Соблюдение режима дня, правильное питание будут положительно сказываться на работе нервной системы. Физическая нагрузка будет способствовать психологической разгрузке, повышению настроения. Более того многие люди, особенно работающие на творческом поприще, отмечают, что такая физическая нагрузка, как бег в парке, позволяет очистить мысли, обдумать какие-либо вопросы. У многих людей во время пробежки возникают новые идеи.

Кроме того, доказано, что регулярная физическая нагрузка значительно повышает иммунитет, т.е. организм лучше справляется с простудными заболеваниями, сокращает их количество. Установлено, что тренированные молодые люди болеют гораздо реже, чем те студенты, у которых физическая нагрузка ограничивается занятиями физической культурой. Так, например, у спортсменов простудные заболевания случаются максимум два раза в год, при этом отмечено, что заболевания проходят быстро и без каких-либо осложнений. Те люди, которые занимаются физическими упражнениями 3-4 раза в неделю – простывают 2-3 раза в год, течение заболевания проходит также без осложнений. Нетренированные люди могут страдать простудными заболеваниями не реже пяти раз в год, помимо острых респираторных заболеваний и острых респираторных вирусных инфекций такие люди не редко болеют гриппом.

Таким образом, преподавателю необходимо раскрывать молодым людям суть здорового образа жизни, смысл выполнения физических упражнений, делиться методами и способами сохранения, восстановления и укрепления здоровья. Стоит предлагать студентам необходимую литературу по методикам расслабления, сохранения и укрепления здоровья, мотивирующую литературу.

Студенты, которые знают о способах восстановления, укрепления и сохранения здоровья будут способны:

- разумно расходовать энергетический потенциал их организма;
- исключить вредные привычки из повседневной жизни;
- составлять план на день, который будет предполагать следованию режиму отдыха и питания;
- следовать простейшим гигиеническим требованиям;
- найти мотивацию для занятий физической культурой и любительским спортом;
- включить в свое расписание оптимальное количество занятий физическими упражнениями;
- включать в свой отдых спортивные игры, принимать участие в массовых спортивных мероприятиях;

- снимать нервное и мышечное напряжение;
- владеть методиками расслабления организма (медитация, аутотренинг и пр.);
- передать знания о здоровье и здоровом образе жизни последующему поколению и др.

Таким образом, преподавателю физической культуры технического вуза нужно владеть культурой здоровья, создать необходимую теоретическую базу знаний по формированию здорового образа жизни у молодых людей, по значимости физической культуры и любительского спорта у молодых людей. Для этого необходимо давать достаточное количество теоретических знаний в данных областях, проводить различные семинары по данным тематикам, добиться того, чтобы молодые люди стали регулярно заниматься физическими упражнениями, научить их правильно подбирать нагрузку, грамотно планировать свой день, не пренебрегать режимом питания и сна.

3 Педагогическое содействие формированию у студентов положительного эмоционального и психологического настроения к занятиям физкультурой и тренировочной деятельности.

В нашем исследовании такое понятие, как «педагогическое содействие» нами понимается как определенная поддержка молодым людям при формировании эмоционального и психологического настроения к занятиям физической культурой и тренировочной деятельностью, которая реализуется через образование взаимодействия между педагогом и студентами в ходе учебного процесса.

Общепринятая система физического воспитания в вузе не предусматривает индивидуального подхода к молодым людям исходя из их личностных способностей и здоровья, в недостаточной степени осуществляет потребности студентов в движении и, соответственно, не в полном объеме удовлетворяет потребности молодых людей в физической активности.

Когда студенты часто испытывают удовлетворение на уроках физкультуры, то у них возникает удовлетворенность. Исходя из анализа педагогической литературы, данный психологический феномен не используют для изучения отношения молодых людей к обучению. Однако, он значительно пополняет картину, которая получается если изучать отношения при помощи интересов и мотивов. Интересы и мотивы описывают в главной степени отношение, которое предшествует учебной деятельности. Удовлетворенность появляется в процессе деятельности и, как следствие, является субъективной. Н. В. Кузьмина пишет, что удовлетворенность описывает силу эмоционального отношения человека к чему-либо, например, к своей специальности. Чем больше привлекательных сторон видят люди в их деятельности, тем наиболее положительным, устойчивым, глубоким является их отношение к ней. И, наоборот, чем больше аспектов в деятельности не нравятся или вызывают раздражение у субъекта, тем более глубоко его негативное отношение к ней.

Е. П. Ильин отмечает, что удовлетворенность это устойчивое долгое по времени оценочное расположение человека к выполняемой им деятельности,

например, спортивной, в целом и в частности к отдельным ее сторонам, которое возникает в результате многочисленного испытанного удовлетворения от выполняемой работы.

Удовлетворенность отличается от удовлетворения по нескольким признакам:

1) удовлетворенность предполагает долгосрочное отношение субъекта к чему-либо, а удовлетворение, наоборот, краткосрочное;

2) удовлетворенность достигается после того как человек много раз добился своей цели, когда он будет уверен в гарантированности достижения своей цели, удовлетворения потребности, интереса, а удовлетворение – после однократного. Например, студенты могут быть удовлетворенными уроками физической культуры потому, так как знают, что на них будут двигаться, общаться т.д.;

3) удовлетворение считается однократным положительным переживанием, эмоцией, протекающей в настоящий момент; а удовлетворенность считается отношением, базирующимся на многократно испытанном удовлетворении, удовольствии. Высказывая удовлетворение, субъект испытывает в настоящий момент положительную эмоцию; выражая удовлетворенность субъект в настоящий момент может и не испытывать положительную эмоцию, но выражает свою оценку роду своей деятельности, которым он занимается.

4) к неоднократному переживанию удовлетворения и удовольствия субъект привыкает, и эмоции утихают, а удовлетворенность в этих условиях повышается.

Удовлетворение считается первичным феноменом, а удовлетворенность считается вторичным, которая возникает на базе первого в результате перехода актуально переживаемой эмоции в эмоциональный фон (хорошее настроение) и формирования готовности выполнять понравившуюся деятельность. Отсюда видно, что необходимо формировать данный психологический феномен у студентов. Объединяясь, оба механизма обуславливают направленность и степень активности субъекта.

Исходя из этого, удовлетворенность должна пониматься как важный компонент отношения молодых людей к занятиям физической культуры. Преподавателю необходимо не только установить наличие или отсутствие у студентов удовлетворенности, но и раскрыть, на чем основывается у них удовлетворенность или неудовлетворенность. От этого будет зависеть эмоциональный и психологический настрой молодых людей к занятиям физкультурой.

Для формирования и удержания положительного эмоционального и психологического фона на занятиях, чтобы успешно заинтересовывать студентов преподавателю следует:

1) Опирается на желание студентов.

Главным вопросом для педагога должен стать вопрос – чего хочет учащийся. Преподавателю необходимо понять, что важно не только то, чего желает он сам, но и то, чего хочет учащийся. Учитывая желания студентов, педагог может повысить мотивацию у молодых людей придать к нему на

занятия, а в последующем повысить мотивацию к занятиям физической культурой и тренировочной деятельностью.

#### 2) Использовать идентификацию.

Необходимо заставить молодых людей со страстью что-либо захотеть, даже если это будет желание, которое не полностью согласуется с намерениями педагога. Главное, чтобы оно возникло, и можно было бы опереться на это желание. Когда у человека есть цель, сильное желание чего-либо достичь, в нашем случае в сфере физической культуры и спорта, тогда он мобилизует все резервы организма и направляет все усилия на достижение поставленной цели.

3) Составлять план занятий и проводить их с учетом индивидуальных особенностей молодых людей.

Индивидуальный подход – это психолого-педагогический принцип, согласно которому в учебно-воспитательной работе необходимо учитывать особенности личности и условия, в которых живут обучаемые. Успешное осуществление индивидуального подхода предполагает: глубокое изучение личности, ее деятельности и индивидуальных особенностей; определение самых близких определенных и наиболее дальних целей и задач формирования у обучаемого тех или иных качеств и т.д. Индивидуальный подход необходим в решении всех основных образовательных задач (воспитание физических и духовных качеств, формирование знаний, умений и навыков). Он выражается в дифференциации соответственно индивидуальным особенностям занимающихся учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия.

При занятиях физической культурой индивидуальный подход имеет важное значение. Более того он просто необходим, так как все студенты имеют свои личностные особенности: конституция тела, тип темперамента, уровень физической подготовленности, отношение к физической культуре и многое другое. Есть такие студенты, которые с самого детства приучены к физкультуре или даже занимаются в какой-либо секции. Естественно, что у таких студентов высокий уровень мотивации к физической нагрузке, к предмету «физическая культура». Есть и такие молодые люди, которые еще со школьной скамьи привыкли ничего не делать на уроках физкультуры, у которых какая-либо физическая нагрузка вызывает негатив. Также есть такая категория студентов, которые активно ходят на занятия, стараются выполнять требования преподавателя, но не могут укладываться в нормативные требования. Например, в стандартизированных нормативных требованиях юношам необходимо подтянуться 15 раз на оценку «отлично», есть такие студенты, которые по конституции тела, либо по какой-то другой причине не могут подтянуться даже одного раза. Некорректное отношение преподавателя может привести к тому, что молодой человек потеряет мотивацию к занятиям и даже вовсе перестанет ходить к нему на урок. Таких ситуаций бесчисленное множество.

#### 4) Признавать сильные стороны студентов.

Следует вызывать у студентов энтузиазм и совершенствовать лучшие качества в нем при помощи признания его самых сильных сторон. Преподавателю необходимо неподдельно оценивать достижения молодых людей, а также признать их достоинства. Преподаватель должен помочь молодым людям разглядеть свои лучшие, сильные черты и научить применять их при достижении поставленных целей.

5) Поощрять студентов за их достижения.

Поощрительные слова и жесты одобрения необходимо направлять не только лучшим студентам, но и всем тем молодым людям, которые проявляют старание в учебном процессе. Осмысленная и поощрительная оценка преподавателя осуществляет сильное преобразование слабоуспевающих студентов.

Когда преподаватель идет к студентам, ему необходимо понимать, что эмоциональное значение поощрения за успех будет значительно сильнее эмоционального значения наказания за неудачу, то поэтапно осуществляется формирование и усиление стремления к успеху. В том случае, когда наказание за неудачу является наиболее значимым эмоционально, чем поощрение за успех, то постепенно формируется желание избегать неудачи.

6) Сделать работу интересной.

Преподавателю необходимо сделать тяжелую, трудно поддающуюся работу, однообразную учебную деятельность интересной. Молодые люди должны захотеть ей заниматься. Для этого используют стимулирование позволением выполнить малопривлекательную работу. Для этого необходимо, чтобы молодые люди осознавали почему и для чего необходимо регулярно выполнять однообразную и трудную физическую нагрузку.

7) Использовать принцип равенства.

Студенты не должны ощущать того, что преподаватель относится с наибольшей симпатией к какому-либо молодому человеку. Необходимо чтобы педагог имел одинаковое отношение ко всем: и к более успешным, и к отстающим молодым людям. Нужно в равной степени обращать свое внимание ко всем студентам, поощрять Преподавателю нельзя показывать антипатию.

8) Добиться того, чтобы студенты выполняли задания по собственному желанию.

Преподавателю стоит переходить от директивных методов проведения занятий, к добровольным, когда молодые люди сами осознают необходимость выполнения какого-либо упражнения. Для этого необходимо давать больше информации лекционного характера студентам, объяснять для чего предназначено то или иное упражнение, давать альтернативные варианты данному упражнению. Практическое занятие не должно ограничиваться лишь заданиями, молодые люди должны иметь четкое представление и понимание того, для чего они выполняют то или иное физическое упражнение.

9) Давать обучаемому шанс.

Д. Карнеги: писал «Скажите кому-либо, что у него нет способности к чему-то и что он делает всё совершенно неправильно, и вы лишите его почти всяких стимулов для самосовершенствования. Но примените противоположный метод:

будьте щедры в своём поощрении; создайте впечатление, что в стоящей перед вашим собеседником задаче нет ничего трудного; дайте ему понять, что вы верите в его способность справиться с ней, что у него имеется необходимое для этого внутреннее чутьё, – и он всю ночь до рассвета будет практиковаться, чтобы добиться успеха».

10) Повышать у молодых людей веру в себя, в собственные силы.

Зачастую, молодые люди, которые обладают низкой самооценкой не стремятся проявлять себя. Такие студенты стараются быть незаметными в учебной группе. Необходимо у таких молодых людей вырабатывать веру в себя, помогать им преодолеть какие-либо трудности в учебной деятельности, чтобы они смогли понять: то что кажется невозможным на первый взгляд, можно вполне добиться если приложить определенные усилия и затратив на это определенное количество времени. У тех студентов, которые обладают адекватной самооценкой, данный подход будет способствовать желая постоянного роста, стремлению не останавливаться на достигнутом.

Преподавателю необходимо научить молодых людей справляться с разного рода трудностями, относиться к неудачам и поражениям с юмором, а не делать из этого трагедию и сразу опускать руки. Необходимо приходить на занятия к студентам всегда в хорошем настроении и расположении духа. Студенты должны чувствовать, что могут доверять преподавателю, что он всегда поддержит и не осудит. Педагог должен стать хорошим другом для своих студентов, примером для подражания. Необходимо развивать психологические качества молодых людей, такие как: уверенность в себе, терпение, сила воли и пр. На занятиях нужно создавать эмоционально положительную атмосферу, разбавлять учебную информацию жизненными примерами и т.п. При таком отношении преподавателя к студентам и к учебному процессу молодые люди будут с желанием идти на занятия, стремиться проявить себя.

По нашему мнению, достижение вышеперечисленных педагогических условий будет способствовать формированию мотивации к занятиям физкультурой и любительским спортом в вузе технического профиля.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

### **2.1. Методика формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов младших курсов технического вуза**

В данном параграфе рассматривается практическая часть, объединение методов, способов и приемов, которые составляют методику, направленную на осуществление процесса формирования мотивации.

В толковом словаре Д. Н. Ушакова, методика – система правил, изложение методов обучения чему-нибудь или выполнения какой-нибудь работы.

В новой философской энциклопедии, методика – это фиксированная совокупность приемов практической деятельности, приводящей к заранее определенному результату.

А. А. Толочек рассматривает методику как совокупность, систему конкретных методических приемов, используемых для решения теоретических и практических задач.

Основой методики является метод, так как без метода невозможно достичь поставленной цели. Правильно подобранные методы плодотворно влияют на процесс обучения и воспитания.

Рассмотрим определения понятия «метод». Метод (греч. *methodos* – путь к чему-либо, прослеживание, исследование) – способ достижения цели, совокупность приемов и операций теоретического или практического освоения действительности, а также человеческой деятельности, организованной определенным образом. Метод в науке – это также и заданный сопряженной гипотезой путь ученого к постижению предмета изучения.

В словаре практического психолога даны следующие определения методу исследования:

1 Прием, способ, образ действия.

2 Способ познания, исследования явлений природы и общественной жизни; способ практического осуществления чего-либо. Способ организации деятельности, обоснованный нормативный способ осуществления исследования научного. Путь исследования, вытекающий из общих теоретических представлений о сущности изучаемого объекта. В широком смысле сюда относятся и самые общие принципы, лежащие в основе познания и практики, и вполне конкретные приемы обращения с тем или иным предметом, – понятие метода распространяется на различные области практики.

Разработке и совершенствованию методов в науке уделяется специальное внимание, так как необходима уверенность в достоверности полученных данных, а, следовательно, – и в оптимальности способа их получения.

В образовательном процессе мы применяли традиционные дидактические методы, а также интерактивные методы работы со студентами первого и второго курса Федерального Государственного Бюджетного Образовательного Учреждения Высшего Образования «Магнитогорского государственного технического университета имени Г. И. Носова».

К дидактическим методам относятся: словесные, наглядные и практические упражнения. Словесные методы позволяют объяснить, пояснить или прокомментировать неточности в технике какого-либо двигательного действия. Главное требование при применении данного метода: конкретность и точность пояснений. Диалог между студентом и преподавателем помогает активизации студентов на освоение учебного материала, а также помогает преподавателю в выборе подхода к каждому учащемуся.

Наглядные методы применяются при показе какого-либо элемента, двигательного действия. Показ сопровождается словесными методами. Также на занятиях можно применять показ наглядных пособий: различных кинограмм, DVD, и видео материалов. Показ на уроках физической культуры играет немаловажную роль, так как в большинстве случаев студенты запоминают не то, что слышат, а то, что видят.

Самая основная группа методов на физкультуре – методы практического выполнения упражнения. Знать и видеть, как выполняется упражнение недостаточно для того чтобы его освоить. Чтобы освоить какое-либо упражнение необходимо выполнять его на практике. Нами использовались следующие методы: целостный метод (строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения), расчлененное упражнение, игровой метод, соревновательный метод.

Далее рассмотрим интерактивные методы. Интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности, способ познания, осуществляемый в форме совместной деятельности студентов, при которой все участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации, оценивают действия других и свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблемы.

Б. Ц. Бадмаев считает, что интерактивное взаимодействие основано на психологии человеческих взаимоотношений и взаимодействий. По его мнению, при таком взаимодействии происходит не только процесс познания, процесс личностного роста обучающихся, но и процесс взаимодействия личностей, где каждый имеет право высказать свою точку зрения, отстаивать свою позицию, играть свою роль.

Главные признаки, характеризующие интерактивные методы обучения по предмету «Физическая культура» – это:

- 1) принудительная активизация условно-рефлекторной деятельности и внимания: студенты вынуждены быть активными на протяжении всего занятия, независимо от их желания;
- 2) длительное время вовлечения молодых людей в учебный процесс;

3) активность носит пролонгированный период активной работы, а не кратковременный характер;

4) при проектировании по заданию преподавателя индивидуальных комплексов физических упражнений повышенная степень мотивации к занятиям, студенты способны к самостоятельной творческой выработке решений;

5) взаимодействие преподавателя и студентов носит постоянный характер и осуществляется при помощи прямых и обратных связей;

6) занятия направлены на развитие или приобретение новых двигательных и поведенческих умений и навыков.

Перед разработкой методики по формированию мотивации к занятиям физической культурой, необходимо установить причины, по которым студенты младших курсов хотят или не хотят заниматься физической культурой в вузе. Для этого следует провести анонимный опрос студентов. Пример результатов опроса представлен в таблице 5.

Таблица 3

Причины желания/нежелания студентов заниматься физической культурой в вузе

<b>Причины, по которым студенты хотят заниматься физической культурой и спортом</b>	<b>%</b>	<b>Причины, по которым студенты не хотят заниматься физической культурой и спортом</b>	<b>%</b>
Укрепление здоровья	10	Не интересно	25
Развитие физических качеств	10	Недостаточный тренировочный эффект	40
Люблю спорт	35	Однообразность занятий	15
Умственная разгрузка	20	Лень	10
Можно общаться с друзьями	25	В вузе физкультура не нужна	10

Как видно из таблицы, основными недостатками традиционной системы физического воспитания, которые влияют на негативное отношение студентов к занятиям, является авторитарность и консервативность проводимых занятий по физической культуре, однообразность используемых физических упражнений.

Главной причиной негативного отношения к физической культуре – отсутствие необходимого тренировочного эффекта. Для того чтобы был замечен тренировочный эффект необходимо регулярно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью. Так как по учебной программе занятий по

физкультуре предусмотрено не много, то, соответственно, у студентов младших курсов такие качества, как быстрота, сила, выносливость не сформируются.

В связи с вышеизложенным, мы разработали подходы к проведению занятий по физической культуре. Традиционные подходы к проведению занятий по физической культуре и разработанные нами подходы представлены в таблице 4.

Таблица 4

Традиционные и разработанные подходы проведения занятий по физической культуре, применяемые к студентам

Традиционные подходы проведения занятий по физической культуре, применяемые к студентам	Разработанные подходы проведения занятий по физической культуре, применяемые к студентам
Обезличенный подход ко всем студентам	Индивидуальный подход к каждому студенту
Авторитарный и попустительский стиль отношений со студентами	Демократический стиль к проведению занятий
Однообразие в использовании физических упражнений и системы педагогических средств и приемов	Введение в учебно-тренировочный процесс новых упражнений (фитнес, йога, пилатес и др.) и разнообразие системы педагогических средств и приемов
Стандартные нормативные требования для всех студентов	Требования к студентам в зависимости от их индивидуальных возможностей, где основной задачей студента является «преодоление себя»
Стандартный отдых между выполнением упражнений	Заполнение времени отдыха информацией о здоровье, физической культуре и спорте, о «звездах» спорта и т.п.
Отсутствие либо весьма слабый тренировочный эффект, в связи с малым количеством часов занятий по физкультуре	Направленность на самостоятельные занятия, приобщение к любительскому спорту для достижения тренировочного эффекта, способность самостоятельно выбирать и применять различные средства оздоровления, рекреации, адаптации к неблагоприятным воздействиям внешней среды

Разработанные подходы способствуют повышению мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Студенты с большим интересом приходят на занятия, задают вопросы не только по тому как выполнять то или иное упражнение, но и интересуются теоретической частью данной дисциплины.

Мы считаем, что отсутствие интереса к занятиям физической культурой также возникает из-за недостаточности теоретических знаний в данной области. Установленный в учебной программе лекционный курс не позволяет раскрыть ценность занятий физической культурой.

В связи с этим желательно проводить лекции-беседы, лекции-дискуссии, лекции с применением техники обратной связи, лекции-презентации.

**Лекция-беседа**, или по-другому «диалог с аудиторией», одна из наиболее распространенных и относительно простая форма активного включения студентов в процесс обучения. При этом предполагается непосредственный контакт педагога с аудиторией. Ее достоинство заключается в том, что она может привлечь внимание молодых людей к более сложным вопросам темы, определить содержание и темп, которым необходимо излагать учебного материала, учитывая особенности аудитории. На лекция-беседах мы обсуждали со студентами такие вопросы, как ценности физической культуры, влияние физических упражнений на здоровье, физическая культура как основной элемент восстановления, сохранения и укрепления здоровья.

**Лекция-дискуссия.** Дискуссия – это коллективное обсуждение какой-либо проблемы, соизмерение различных идей, позиций, предложений, мнений. Какие бы характеристики не преобладали в дискуссии, главным фактором в повышении эффективности любой дискуссии является сопоставление различных позиций всех участников дискуссии. Лекция-дискуссия, отличается от лекции-беседы тем, что педагог при докладе материала лекции не только применяет ответы молодых людей на его вопросы, но и может осуществить свободный обмен мнениями, обсуждение, спор. В начале любой дискуссии педагогу необходимо объяснить важность дискуссионной проблемы, ее противоречивые аспекты, которые требуются обсудить. Далее преподавателю необходимо коротко рассказать о правилах проведения дискуссии, регламенте выступлений и о возможном, ожидаемом результате: каждому участнику необходимо выслушать оппонента не перебивая, аргументировать идею своего выступления, не допускать личной конфронтации. На протяжении всей лекции педагог поддерживает атмосферу доброжелательности и динамичности по накоплению конструктивной информации. Это способствует активизации познавательной деятельности аудитории, а также позволяет педагогу управлять общим мнением группы, использовать его в целях преодоления ошибочных мнений некоторых слушателей. Эффект от данной лекции достигается в том случае, если вопросы были подобраны правильно, так как не каждый вопрос подходит для целей дискуссии. На лекции-дискуссии мы обсуждали следующие вопросы: значение здорового образа жизни для молодых людей, мотивация в сфере физической культуры и любительского спорта.

**Лекция с применением техники обратной связи.** Обратная связь в форме реакции аудитории на слова и действия педагога существует всегда. Педагоги, имеющие опыт, умело оценивают обратную связь и вносят необходимую корректировку в методику занятий. В наше время чаще всего для программированного учения используют компьютерные классы, когда педагог может получить сведения о реакции всей аудитории на поставленный им вопрос. Вопросы задаются в начале и конце изложения любого вопроса лекции. Первый задается для того, чтобы узнать, насколько, молодые люди разбираются в излагаемой проблеме. Если аудитория в целом правильно отвечает на данный

вопрос, то педагог может ограничить изложение кратким докладом и перейти к следующему разделу лекции. Если число правильных ответов не соответствуют желаемому уровню, педагогом излагается то, что предполагалось прочесть и задает слушателям вопрос, предназначенный уже для выяснения степени освоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагог необходимо вернуться к уже прочитанному разделу, при этом изменив методику подачи материала, используя разные приемы, такие как отдельные дополнительные вопросы, быстрый обмен мнениями и другие, позволяющие выяснить причину неудовлетворительного учебного материала. Процессом усвоения лекционного материала, таким образом, можно управлять, а, главное, он становится максимально приближенным к уровню подготовленности и восприятия данной конкретной аудитории. Если отсутствуют специальные технические средства, то обратную связь можно обеспечить более простыми способами. Например, посредством устного опроса. На данной лекции мы изучали роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, основы физической культуры, основные элементы ЗОЖ.

**Лекция-презентация (лекция-визуализация).** В основу данной лекции положены какие-либо визуальные изображения для того-чтобы сопровождать устную информацию. Визуальные схемы, символы, образы преобладают в лекции-визуализации, они являются фундаментом для развертывания материала лекции. Устная речь педагога и визуальные изображения отлично дополняют друг друга, они придают выступлению преподавателя яркость, образность, повышают информативность и уровень восприятия материала. У молодых людей при этом развивается восприимчивость к визуальной информации, а также повышается эмоциональный уровень, при нем лучше воспринимаются новые идеи. Молодой человек при необходимости сможет зафиксировать визуальный материал, тем самым, при подобном повторе, закрепит информацию и запоминает ее надолго. Визуализация является созданием из устной информации – информации наглядной. Данные лекции могут носить и информационный характер, и иллюстративный. Это зависит от темы лекции, ее сложности и возможностей аудитории. Если фундаментальная информация представляется в виде изображения, то оно (изображение) является информационным. Если информация дополняет устную речь преподавателя, то является иллюстрацией к проблеме. На лекции-презентации мы изучали технику легкоатлетического бега, основные стороны спортивной подготовки: спортивно-техническая, спортивно-тактическая, психологическая, физическая.

Использование данных видов проведения лекций способствует раскрытию ценности здоровья, ценности занятий физическими упражнениями, и физической культурой в целом, помогает осознать влияние физических нагрузок на здоровье человека. Студенты с большим интересом слушают преподавателя, учатся отстаивать свою точку зрения, развивают критическое мышление, лучше запоминают информацию. Появляется возможность донести до студентов для чего необходимы навыки и умения физкультурно-спортивной деятельности,

объяснить каких своих целей они могут достичь при этом. Чем выше осознание значимости данной деятельности, тем активнее включение в нее, существенно выше положительный эффект.

На практических занятиях необходимо не просто давать нагрузку студентам, но и объяснять для развития каких физических качеств она выполняется. Молодые люди должны осознавать значимость каждого выполненного упражнения.

Необходимо обогащать практические занятия студентов новыми упражнениями из различных спортивных направлений. Так, например, для занятий с девушками мы включили в программу упражнения из йоги, пилатеса, стретчинга. Для занятий с юношами мы включили в программу кроссфит, упражнения из бодибилдинга. Использование данных упражнений способствует повышению интереса молодых людей к занятиям физической культурой, а также к занятиям любительским спортом. Как отмечают сами студенты, занятия становятся более разнообразными и за счет этого не скучными. Если раньше занятия были однообразными, похожими одно на другое, то сейчас молодые люди с предвкушением ждут следующего занятия, так как не знают, что их ожидает.

Стоит применять метод внушения к некоторым студентам для поднятия их активности на практических занятиях и для лучшего выполнения требований преподавателя. Данный метод лучше всего применять на первых занятиях с теми молодыми людьми, которые не в полной мере осознают смыслы дисциплины «Физическая культура».

Необходимо применять индивидуальный подход к каждому студенту. Когда преподаватель видит в каждом студенте личность со своими физиологическими и психологическими особенностями, тогда гораздо проще найти контакт с молодыми людьми, подобрать свой подход к каждому студенту, сформировать интерес к занятиям физической культурой и любительским спортом, найти для каждого свой мотив ходить на учебные занятия и заниматься в не учебное время самостоятельно.

Также следует в равной степени поощрять успехи, как наиболее развитых студентов, так и отстающих. Не стоит делать акцент на достижениях какого-то конкретного молодого человека и призывать всех остальных стремиться достичь его уровня физической подготовленности. Следует стимулировать каждого студента на «преодоление себя», а не на то чтобы молодые люди укладывались в установленные нормативные требования. При таком подходе все молодые люди будут стремиться развиваться физически дальше. Необходимо стимулировать студентов на то, чтобы они ставили перед собой цели в физкультурно-спортивной деятельности и достигали их.

Широкое отражение в нашем исследовании нашел метод наблюдения. Наблюдение позволило нам зафиксировать своеобразие поведения студентов не в их воспоминаниях и трактовке, а сразу в тот момент, когда оно проявлялось. Данный метод также позволял нам создать прямой контакт со студентами, что давало возможность получить не только объективную, но и оперативную

информацию. Наблюдая за реакцией молодых людей на введение нового элемента в учебный процесс, в том случае если нововведение не приходилось по душе студентам, мы производили незамедлительную корректировку образовательного процесса. Наблюдение дает возможность фиксировать настрой студентов на занятие, позволяет определить отсутствие или наличие интереса, позволяет отслеживать внутригрупповые отношения, разглядеть черты характера молодых людей, сильные и слабые стороны. Все это позволяло нам вовремя реагировать на любые изменения в группе и вносить коррективы.

Также немаловажное значение имеет метод беседы. Беседы мы проводили как по специально разработанному плану, программе, так и без него. По плану мы, как правило, проводили лекции-беседы, когда присутствовали все члены группы. Внутригрупповая беседа позволяет выявить лидеров в группе, определить степень активности и заинтересованности всех студентов. Без какого-либо плана мы проводили индивидуальные беседы, которые позволяли нам понять внутренний мир каждого из молодых людей. Это нам позволяло делить студентов по микрогруппам, группам по интересу. С помощью этого метода мы также имели возможность производить немедленную корректировку при негативной реакции молодых людей на нововведения в образовательном процессе.

После того как, у молодых людей сформировалось правильное представление о физической культуре, о пользе физических упражнений на организм, повысился интерес к занятиям физкультурой, следует формировать мотивацию к занятиям любительским спортом. Приведем пример того, как формировать мотивацию к занятиям любительским спортом.

Экспериментальную группу мы разделили на две подгруппы. В первой подгруппе студенты должны были приходить 3-4 раза в неделю (в зависимости от личных целей студентов) после учебных занятий. Тренироваться молодые люди могли как с преподавателем, так и самостоятельно. Задача преподавателя заключалась в том, чтобы помогать молодым людям составлять программу тренировок и контролировать успех. В том случае, если у студентов происходил по какой-либо причине спад, либо остановка в развитии, то тренер-преподаватель должен был произвести коррекцию тренировочного плана.

Во второй подгруппе студенты занимались легкой атлетикой. Из легкоатлетических видов были выбраны беговые виды (спринт и бег на средние дистанции). Изначально молодые люди занимались четыре раза в неделю, после адаптации организма студенты стали заниматься шесть раз в неделю. Первой задачей для студентов первого курса была подготовка к внутривузовским соревнованиям «Кубок первокурсника по легкой атлетике», для студентов всех курсов – «Универсиада МГТУ по легкой атлетике». Далее студенты самостоятельно ставили цели (повышение спортивного разряда, попадание в сборную МГТУ по легкой атлетике, участие в соревнованиях разного уровня и т.п.).

В ходе исследования студенты по желанию могли перейти из первой подгруппы во вторую и наоборот.

При формировании мотивации к занятиям любительским спортом на первых занятиях необходимо выяснить какую цель поставил перед собой тот или иной студент в физкультурно-спортивной деятельности. Исходя из целей молодых людей следует подобрать индивидуальный план подготовки для каждого студента, либо для группы студентов, у которых цели совпадают.

Стоит давать знания студентам в области спортивной физиологии. Молодые люди, которые обучаются в вузах технического профиля не обладают знаниями в данной области, так как учебной программой такая дисциплина не предусмотрена. Знания основ спортивной физиологии позволят получить молодым людям представления о влиянии физкультуры и спорта на системы, органы и ткани организма во время тренировки, в процессе соревновательной деятельности, знания о том, каким образом обеспечивают физические нагрузки системы органов. Особое внимание стоит уделить изучению таких качеств, как развитие скорости, силы, выносливости, а также ознакомить молодых людей с понятиями анаэробная и аэробная фазы при различных физических нагрузках и внешних факторах. Благодаря данным знаниям тренировочный процесс студентов станет более успешным. Также нужно рекомендовать студентам необходимую литературу в области физической культуры и спорта, полезные интернет-ссылки в данной области, удобные приложения для гаджетов. Желательно рекомендовать дополнительную литературу по оздоровительным методикам (Ю.А. Андреев, К. Купер, М. Шнайдер и др.), литературу по самоконтролю и психорегуляции состояния и поведения (Д. Карнеги, Л. Хьелл и др.).

При приобщении студентов к любительскому спорту следует использовать метод убеждения. Например, необходимо убедить молодых людей в том, что физическая нагрузка является неотъемлемой частью интеллектуального развития. Для этого можно привести в пример теории П. Ф. Лесгафта (который был горячим сторонником умственного и физического воспитания), согласно которым между умственным и физическим существует тесная связь: умственный рост и развитие требуют соответствующего физического развития.

Для того чтобы процесс формирования мотивации к занятиям любительским спортом был успешным необходимо с самого начала установить доверительные межличностные отношения со студентами. Метод доверительных межличностных отношений заключается в демократическом стиле общения, позитивными и дружескими отношениями между тренером-преподавателем и тренирующимися студентами. Тренер-преподаватель должен поддерживать молодых людей в их начинаниях, содействовать положительному настрою к занятиям, настраивать на более тяжелые физические тренировки (в тех случаях, когда студенты нацелены на повышение спортивного разряда). Педагогу необходимо находить нужные слова поддержки в период неудач молодых людей, чтобы не допустить потери мотивации к занятиям. Если тренер-преподаватель в данный период сумеет грамотно и тактично помочь справиться с ситуацией, то тогда неудача наоборот будет способствовать повышению мотивации. К тому же студенты начинают еще более ответственно относиться к

тренировочным занятиям. У преподавателя не должно быть «любимчиков», он должен относиться ко всем воспитанникам, как к уникальным личностям, уделять внимание, поощрять и поддерживать всех молодых людей в равной степени.

Также стоит давать молодым людям возможность самим выбирать то, каким образом будет проходить тренировочное занятие. То есть проводить дни самоуправления. Студент, желающий провести занятие самостоятельно, должен договориться с преподавателем о дне проведения и о том какое физическое качество будет развивать на данном занятии. Данный метод будет способствовать развитию творческого мышления молодых людей. Задача преподавателя при этом – контролировать процесс проведения самостоятельного занятия и исправлять возможные ошибки, давать советы и подсказки. Также желательно нацеливать студентов на то, чтобы они не просто показывали упражнения, но и объясняли какие качества развиваются при этом, какие мышцы работают и пр. Так студенты будут углубляться в теоретическую часть процесса. Данный метод целесообразно использовать с первой подгруппой студентов, в которой студенты не нацелены на рост спортивного разряда.

Помимо развития определенных физических качеств в тренировочный процесс студентов как первой, так и второй подгруппы следует иногда включать спортивные игры. Игры будут способствовать психологической разгрузке, восстановлению организма и повышению настроения молодых людей.

Следует научить студентов умениям применять различные приемы и средства физкультурно-спортивной деятельности, которые способствуют снятию эмоциональной напряженности, улучшению работоспособности и уменьшению усталости, оптимизации психоэмоционального состояния и продуктивному использованию своего психофизического потенциала, побудить молодых людей работать над своим характером. Так стоит научить студентов выполнять аутогенную тренировку, предложить опробовать систему Л. Персиваля (задержка вдоха и напряжения мышц, а затем спокойный выдох с их расслаблением) или систему «прогрессивная релаксация» Э. Джекобсона (расслабление мышц для снятия эмоциональной напряженности).

В подготовке легкоатлетов важную роль играет правильная техника бега. Она влияет на рост результатов спортсменов и формируется, как правило, в детском возрасте. Но так как молодые люди уже в сознательном возрасте начали заниматься легкой атлетикой, то необходимо использовать метод применения современных информационных технологий в тренировочной деятельности. Так, например, для лучшего восприятия техники двигательного действия спортсменами целесообразно использовать видеоанализ, в частности, фото и видеосъемку конкретного двигательного действия (комплекса двигательных действий). При просмотре видеозаписи со своим исполнением какого-либо действия легкоатлет способен на психологическом уровне осознать свою ошибку в технике и исправить ее при выполнении упражнения. Видеоанализ позволит вовремя увидеть изменение техники бега и внести поправки в тренировочный процесс. Также данный метод позволяет сравнивать свою технику бега с техникой высококлассных спортсменов. Правильная техника бега, в свою

очередь, будет способствовать росту результата, и, следовательно, будет возрастать мотивация к тренировочной деятельности. Молодые люди работали с такими программами как Dartfish, Adobe Premiere Pro C и др. Мы периодически делали фото и видеосъемку со спортсменами и сравнивали изменения в технике, задача преподавателя заключалась в том, чтобы указать на существующие ошибки и нацелить на их исправление.

Основным методом формирования мотивации к любительскому спорту, как считают сами студенты, является метод личного примера преподавателя. Личным примером могут послужить отношение активная жизненная позиция, отношение к делу, качества характера, знания в разных областях и т.д. Преподавателю необходимо уметь делать то, чему он учит студентов. То есть не должно возникать трудностей при выполнении какой-либо физической нагрузки. В ходе анонимного опроса большинство студентов на вопрос: «Что, по вашему мнению, влияет на формирование мотивации к занятиям любительским спортом в большей степени?» написали: «личный пример преподавателя». Приведем в пример выдержку из одного эссе студента:

«Самой большой мотивацией для меня стал личный пример преподавателя (тренера), ее увлеченность тренировочным процессом. Очень мотивирует, когда человек, обучающий тебя чему-либо, умеет это делать сам. При чем делает это мастерски. Каждую тренировку тренер выполняла вместе с нами, по ходу исправляла наши технические и тактические ошибки. Немаловажное влияние оказывали такие качества педагога, как сила воли, настойчивость, целеустремленность. Когда есть за кем стремиться и на кого равняться, тогда и мотивация возрастает. Можно, конечно, брать в пример биографии именитых спортсменов, но гораздо сильнее мотивирует тот человек, который при твоём присутствии ежедневно преодолевает себя, при этом всегда может рассказать что-то интересное и полезное (и это необязательно из области спорта), научит справляться с неудачами, а успех рассматривать как еще одну ступеньку на пути к личному росту. Благодаря примеру тренера появилось осознание того, что необходимо развивать себя во всех направлениях: и интеллектуально, и физически, и духовно...».

## **2.2. Способы мотивации учебной деятельности**

Условия для внутреннего мотивирования процесса обучения по физической культуре:

1. Предоставление свободы выбора. Студент должен иметь возможность выбирать конкретный вид деятельности в области физической культуры.

2. Максимально возможное снятие внешнего контроля. Минимизация применения наград и наказаний за результаты обучения. Так как это ослабляет внутреннюю мотивацию.

Эти два условия стимулируют внутреннюю мотивацию только при наличии интересного задания с высоким мотивационным потенциалом. Внешние награды и наказания нужны не для контроля, а для информации студента об успешности

его деятельности, об уровне его компетентности. Здесь они служат основанием для вынесения суждения о достижении или недостижении желаемого результата (что очень важно для сохранения внутреннего контроля за деятельностью), а не являются побудительными силами этой деятельности. Не должно быть наказания за неудачи, неудача сама по себе является наказанием.

3. Задачи обучения должны исходить из запросов, интересов и устремлений студента. Результаты обучения должны соответствовать потребностям подростка и быть значимыми для него. Таким образом, на более высоком уровне формируется внутренняя мотивация. Путь достижения физкультурно-спортивных целей должен быть разбит на более мелкие подцели с конкретным видимым результатом.

Организация учебной деятельности – один из путей формирования мотивации.

Содержание учебного материала усваивается студентами в процессе учебной деятельности. От того какова эта деятельность, из каких частей (отдельных учебных действий) она состоит, как эти части между собой соотносятся, т. е. какова структура учебной деятельности – от всего этого во многом зависит результат обучения, его развивающая и воспитывающая роль. Успешность учебной деятельности зависит также от того, на что она направлена, какие цели осуществляют обучающиеся при этом, направлены ли эти цели на овладение учебным материалом как самостоятельной целью, или же учебная деятельность служит для них лишь средством для достижения целей, не связанных с содержанием обучения. Отношение студентов к собственной деятельности определяется в значительной степени тем, как преподаватель организует их учебную деятельность, какова ее структура и характер.

Изучение каждого самостоятельного этапа или темы учебной программы должно состоять из следующих трех основных этапов: мотивационного, операционально-познавательного и рефлексивно-оценочного.

Мотивационный этап.

На данном этапе студенты должны осознать, почему и для чего им нужно изучить данный раздел программы. Что именно им придется изучить и освоить, какова основная учебная задача предстоящей работы. Мотивационный этап обычно состоит из следующих учебных действий:

1) Создание учебно-проблемной ситуации, вводящих учащихся в предмет изучения предстоящей темы (раздела) программы. Учебно-проблемная ситуация может быть создана преподавателем разными приемами:

а) постановкой перед студентами задачи, решение которой возможно лишь на основе изучения данной темы.

б) беседой (рассказом) преподавателя о теоретической и практической значимости предстоящей темы (раздела) программы.

в) рассказом преподавателя о том, как решалась проблема в истории науки.

2) Формулировка основной учебной задачи. Обсуждение основного противоречия (проблемы) в созданной учебно-проблемной ситуации завершается формулированием основной учебной задачи, которая должна быть

решена в процессе изучения данной темы (раздела) программы. Формулировка основной учебной задачи обычно производится преподавателем как итог обсуждения проблемной ситуации. Учебная задача показывает студентам тот ориентир, на который они должны направлять свою деятельность в процессе изучения данной темы. Тем самым учебная задача создает основу для постановки каждому студенту перед собой определенных целей, направленных на изучение учебного материала.

3) Самоконтроль и самооценка возможностей предстоящей деятельности по изучению данной темы. После того как основная учебная задача сформулирована, понята и принята студентами, намечают и обсуждают план предстоящей работы. Преподаватель сообщает время, опущенное на изучение темы, сообщает, что нужно знать и уметь для изучения темы, что у студентов наличествует, а что требует пополнения. Завершается обсуждение тем, что отдельные студенты дают самооценку своим возможностям по изучению темы, указывают, какой материал они повторят, и что еще сделают для подготовки к предстоящим урокам.

Операционально-познавательный этап.

На этом этапе студенты усваивают содержание темы (раздела) программы и овладевают учебными действиями и операциями, входящими в его содержание. Роль данного этапа в становлении мотивации учебной деятельности зависит главным образом от того, будет ли ясна студентам необходимость всего содержания и отдельных его частей, всех учебных действий и операций для решения основной учебной задачи, поставленной на мотивационном этапе.

В осознании студентами содержания темы призвано помочь моделирование. Оно должно вступать и как средство наглядного представления объектов и закономерностей (всеобщих отношений) изучаемого материала, и как средство наглядно-действенного представления тех действий и операций, которые нужно выполнить и освоить студентам для выявления этих объектов и закономерностей, а также для решения широкого круга задач, основанных на этих закономерностях.

Рефлексивно-оценочный этап.

Этот этап итоговый в процессе изучения темы, когда студенты учатся рефлексировать (анализировать) собственную учебную деятельность, оценивать ее, сопоставляя результаты деятельности с поставленными основными и частными учебными задачами (целями). Качественное проведение этого этапа имеет огромное значение в становлении мотивации учебной деятельности.

Работу по подведению итогов изучения пройденного раздела (темы) необходимо организовать так, чтобы студенты смогли испытать чувство эмоционального удовлетворения от сделанного, радость победы над преодоленными трудностями, счастье познания нового, интересного. Тем самым будет формироваться у учащихся ориентация на переживание таких чувств в будущем, что приведет к возникновению потребности в творчестве, познании, в упорной самостоятельной учебе, т. е. к появлению положительной устойчивой мотивации учебной деятельности.

Организация этого этапа должна быть проведена так, чтобы студенты смогли обозреть пройденный ими путь познания, выделить в нем наиболее значимые вехи и дороги, оценить их с точки зрения будущих задач обучения. Целесообразно использовать не один и тот же постоянный прием подведения итогов, например, устный опрос и контрольную работу, а разнообразные методы и приемы, дающие возможность проявить студентам самостоятельность и инициативу.

Для формирования устойчивой положительной мотивации учебной деятельности очень важно, чтобы каждый студент почувствовал себя субъектом учебно-воспитательного процесса. Этому может способствовать личностно-ролевая форма организации учебного процесса. При данной форме организации каждый студент выполняет определенную роль в процессе обучения. Это способствует становлению мотивации этой деятельности, которая приобретает для студентов признаваемую ценность.

Таким образом, различные формы коллективной деятельности дают возможность дифференцировать эту деятельность для разных категорий учащихся, дифференцировать задания так, чтобы сделать их посильными для каждого студента. Это также важно для становления мотивации учения.

Для формирования положительной устойчивой мотивации учебной деятельности важно, чтобы главным образом в оценке работы студента был качественный анализ этой работы, подчеркивание всех положительных моментов, продвижений в освоении учебного материала и выявление причин имеющихся недостатков, а не только их констатация. Этот качественный анализ должен направляться на формирование у студентов адекватной самооценки работы, ее рефлексии.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Физическое воспитание в технических вузах является единственной учебной дисциплиной, которая помогает улучшать качество здоровья студенческой молодежи, а также является важнейшим базовым компонентом формирования общей культуры студенчества. Оно способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студенческой молодежи. Понимание физической культуры индивидуальности молодого человека как ценности может стать гарантированным средством формирования запасов различных видов физической культуры.

Современный инженер должен быть ориентирован на развитие и укрепление здоровья, понимать важность приобретения в высшей школе не только знаний, которые нужны в профессиональной деятельности, но и правильного развития, в том числе и физического. Кроме этого, физическое воспитание расширяет арсенал прикладных двигательных координаций, а также обеспечивает эффективную адаптацию к опасным производственным факторам. Эффект физической активности распространяется на эмоциональную и мыслительную сферы жизнедеятельности человека, способствует приобретению жизненно важных социальных умений и навыков. Следовательно, задача и конечная цель физического воспитания в высшем учебном заведении состоит в формировании личности профессионала, который будет не только физически развит, но и будет осознавать значимость физической культуры для сохранения, укрепления и восстановления здоровья. Поэтому необходим образовательный процесс, включающий в себя такие педагогические приемы, подходы и методы обучения, которые будут способствовать формированию мотивации на постоянное физическое совершенствование личности и во время обучения в высшей школе, и в будущем, на профессиональном поприще. Необходимо чтобы физическая культура и любительский спорт являлись неотъемлемой частью жизни будущего специалиста.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аллянов, Ю. Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине "Физическая культура" : дисс. канд. пед. наук / Ю. Н. Аллянов. – Смоленск, 2007. – 202 с.
2. Андриюшенко, Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» / Л. Б. Андриюшенко // Теория и практика физической культуры, 2002. – № 2. – С. 54-58.
3. Антропов, А. И. Физическое воспитание в вузе с учетом спортивных интересов студентов и этнокультурных традиций : дис. канд. пед. наук / А. И. Антропов. – Улан-Удэ, 2006. – 138 с.
4. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 572-575.
5. Бальсевич, В. К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 10. – С.34-40.
6. Вачков, И. П. Введение в профессию психолог / И. П. Вачков. – М. : МОДЭК, 2007. – 464 с.
7. Виленский, М. Я. Физическая культура: учеб. / под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стереотип. – М. : КНОРУС, 2013. – 424 с.
8. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
9. Занюк, С. Н. Психология мотивации / С. Н. Занюк. – Киев : Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. – 352 с.
10. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2000. – 512с.
11. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : Учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
12. Кузьмин, А. М. Модель формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов технического вуза / А. М. Кузьмин, А. О. Федорова // East European Scientific Journal . – #2 (30), 2018 part 4. – Poland, Warsaw, 2018. – P. 33-37.
13. Леонтьев, В. Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования / В. Г. Леонтьев. – Новосибирск : ГП «Новосибирский полиграфкомбинат», 2002. – 264 с.
14. 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). – С. 151-155.

15. Новикова, А. О. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы / А. О. Новикова, А. М. Кузьмин // Филологические науки : вопросы теории и практики. – 2017. – № 1-1 (67). – С. 206-209.
16. Разумов, А. Н. Здоровье здорового человека. Основы восстановительной медицины / А. Н. Разумов, В. И. Покровский. – М. : Медицина, 2008. – 416 с.
17. Сластенин, В. А. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 576 с.
18. Сорокина, В. М. Методические основы занятий физической культурой в вузе: учеб. пособие / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин; ВолгГТУ, Волгоград, 2009. – 108 с.
19. Суржок, Т. Г. Физическая культура / Т. Г. Суржок, О. А. Тарасова. – Институт электронного обучения Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики, 2013. – 263 с.
20. Федорова, А. О. Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом / А. О. Федорова, А. М. Кузьмин // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/74PDMN218.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
21. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для спец. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия. – 2003. – 480 с.
22. Alschuler, A. Teaching Achievement Motivation / A. Alschuler, D. Tabor, G. McIntyre. – Middle own / Conn. / : Education Vetures, 1992. – 276 p.
23. Maslow, A. N. Motivation and Personality / A. N. Maslow. – N. Y. :
24. Harper & Row, 1970. – 217 p.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### «Мотивы учебной деятельности по физической культуре» (модификация А. А. Реана, В. А. Якунина)

Ф. И. О \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Факультет/институт \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

*Инструкция.* Внимательно прочтите приведенные в списке мотивы учебной деятельности по физической культуре. Выберите из них пять наиболее значимых для Вас, и отметьте их крестиком в протоколе анкетирования (таблица 4).

*Список мотивов:*

- 1) научиться управлять своим состоянием здоровья и работоспособностью;
- 2) получить диплом;
- 3) самосовершенствование личное и профессиональное;
- 4) успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»;
- 5) получить глубокие и прочные знания для формирования своего мировоззрения, реализации жизненных планов;
- 6) утвердиться, реализовать себя в физкультурно-спортивной деятельности;
- 7) желание одобрения педагога, родителей, окружающих;
- 8) изучить свои качества и возможности для их лучшего использования;
- 9) выполнять педагогические требования;
- 10) не отставать от сокурсников, быть «не хуже других»;
- 11) обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности;
- 12) чувство долга, ответственности;
- 13) повысить самооценку, достичь уважения в социуме;
- 14) новизна, интересное преподавание, привлекательность педагога;
- 15) избежать порицания, осуждения, наказания за плохую учебу;
- 16) получать удовлетворение от самого процесса познания (повышения его уровня, интереса, любознательности, увлеченности и т.п.).

Таблица

Протокол анкетирования

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Учебное текстовое электронное издание

**Федорова Алёна Олеговна  
Биктина Светлана Ярославна**

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ**

Учебное пособие

0,85 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2019 год  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,  
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова»  
Кафедра физической культуры  
Центр электронных образовательных ресурсов и  
дистанционных образовательных технологий  
e-mail: ceor\_dot@mail.ru