

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»

На правах рукописи



ФЕДОРОВА Алёна Олеговна

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННЫМ
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ
НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА**

5.8.7. Методология и технология профессионального образования

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор Савва Любовь Ивановна

Магнитогорск – 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА.....	20
1.1 Формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза как педагогическая проблема.....	20
1.2 Модель формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.....	41
1.3 Педагогические условия формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза	61
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	88
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА.....	91
2.1 Организация, методы и содержание экспериментальной работы по формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза	91
2.2 Технология формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза	111
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.....	136
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	163
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	166
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	172
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	196

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В настоящее время в России наблюдается интенсификация труда, сопровождаемая стремительными социальными изменениями, что требует от кадров в любой сфере деятельности быстрой адаптации, выносливости и высокой работоспособности. В этой связи будущим специалистам, и в том числе студентам нефизкультурных вузов, необходимо иметь высокий уровень здоровья, обладать физической выносливостью, что обеспечит в дальнейшем оптимальное функционирование жизнеобеспечивающих систем организма, поможет сформировать хорошие физиологические резервы деятельности, позволит эффективно справляться с трудовыми обязанностями.

Отсюда главной задачей высшего образования является такая подготовка высококвалифицированных специалистов, при которой обучающиеся, не получившие профильного физкультурного образования, к концу обучения обладают компетентностью и уровнем состояния здоровья, которые соответствуют требованиям работодателей. Для успешной реализации себя в профессии выпускники нефизкультурных (далее – непрофильных) вузов должны, прежде всего, овладеть знаниями, умениями и навыками физической подготовки, которые необходимы для эффективной трудовой деятельности и социальной адаптации. В связи с этим на этапе профессиональной подготовки в образовательных учреждениях высшего образования физкультурно-спортивная деятельность студентов приобретает особое значение, так как она способствует сохранению и укреплению их здоровья, формированию навыков здорового образа жизни, развитию физической культуры, совершенствованию двигательной активности, а также осуществлению психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности. Всё это актуализирует проблему формирования мотивации студентов непрофильных вузов к здоровьеориентированным занятиям физической культурой.

В базовом законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ [164], в федеральных государственных программах Российской Федерации «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [114] и «Раз-

витие физической культуры и спорта» [113] четко формулируется необходимость популяризации физкультуры и спорта, которая обуславливается не только запросами студенческой молодежи, но и непрерывно изменяющимися условиями жизни и трудовой деятельности, а также социальным заказом общества на подготовку ориентированных на сохранение здоровья специалистов. Положения данного федерального закона нашли свое отражение в «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации» (2018) [75], в Указе Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации до 2024 года» от 07.05.2018 [160] и в Указе Президента РФ и «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014 [159]. В данных документах подчёркивается необходимость обеспечения условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания, а также необходимости увеличения количества граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с целью оздоровления и укрепления населения.

Общественный и государственный заказ на устойчивый рост числа молодых людей, мотивированных на работу над своим личностным и профессиональным развитием, обладающих хорошим физическим здоровьем определён в Основах государственной молодёжной политики в Российской Федерации до 2025 года [124]. Этот документ в качестве стратегически важных задач государства и общества определяет вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом, пропаганду здорового образа жизни, совершенствование системы студенческих соревнований, развитие студенческого спорта, а также реализацию проектов в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

В этой связи перечень современных общественных и государственных задач, поставленных перед системой высшего образования, для непрофильных вузов означает не только подготовку студентов как профессионалов с высоким

уровнем компетенций, но и как людей с высоким уровнем физической культуры. Поэтому задача формирования и развития мотивации студентов непрофильных вузов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой включается сегодня в число стратегически значимых задач в подготовке конкурентоспособного специалиста, а также в экономическом и социальном развитии общества в целом. Её решение обеспечивает не только жизнеспособность, но интенсивность и мобильность личностного развития обучающихся, определяя успешность их дальнейшей профессиональной деятельности в разных сферах.

Однако заявленные приоритеты далеко не всегда отражаются в практике профессиональной подготовки студентов в образовательных учреждениях. По оценкам учёных физическая культура и спорт ещё не стали насущной потребностью для студентов вузов. Кроме того, специалисты отмечают тревожную тенденцию к снижению уровня здоровья студенческой молодёжи: из года в год возрастает численность студентов, по состоянию здоровья относящихся к специально-медицинской группе. По данным исследователей (А. Б. Артемов [6], В. И. Григорьев [40], С. П. Кеберле [66], Е. А. Кизько [68] и др.), их численность достигает 40 %. Причиной этого явления, по мнению учёных, является низкая мотивация молодых людей к занятиям физической культурой.

Актуальность данного исследования на *социально-педагогическом* уровне обуславливается потребностью в организации процесса формирования у студентов непрофильных вузов достаточно высокого уровня мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой в ситуации скоротечно трансформирующихся реалий современной социальной и экономической жизни.

Степень разработанности проблемы. Среди отечественных и зарубежных учёных проблемой мотивации личности занимались В. Г. Асеев [7], В. К. Вилюнас [27], Е. П. Ильин [55], В. И. Ковалев [69], В. Г. Леонтьев [88], Ю. В. Любимова [96], М. Ш. Магомед-Эминов [97], К. Мадсен [193], А. Маслоу [194], К. К. Платонов [126] и др. В педагогических исследованиях мотивы и мотивация к учебным занятиям физической культурой изучены В. Г. Асеевым [7], П. К. Дуркиным [43], В. Н. Ирхиным [59], Н. К. Коробейниковым [77],

Р. К. Малинаускасом [100], Ф. В. Никифоровой [112], А. Ц. Пуни [129], О. В. Тиуновой [154] и др. В работах Ю. Н. Аллянова [3], С. В. Бихурина [19], Е. Н. Коноплевой [72], Г. Ю. Фомичевой [171], В. Н. Хачатурова [173] и других исследователей, исследованы способы и методы формирования мотивации к физической культуре у студентов.

Формирование мотивации к занятиям спортом, в частности, любительским нашло отражение в работах Д. И. Барановской [13], Н. В. Журавской [48], М. А. Крикунова [80], Л. И. Лубышевой [95], Р. А. Пилюяна [125] и др.

Теоретико-методологические основы организации образовательного процесса в области физической культуры разрабатывали в своих исследованиях И. С. Бубнова [23], М. Я. Виленский [26], А. Н. Леонтьев [87], П. Ф. Лесгафт [89], В. И. Липатов [90] и др.

В работах М. Я. Виленского [26], В. М. Выдрина [34], В. М. Гильмундинова [37], С. П. Кеберле [66], К. В. Чедова [177] и других исследователей доказываются тезисы о том, что пока физическая культура и спорт еще не стали насущной потребностью студентов, а также о том, что сами здоровье и физическая подготовленность не являются ведущими ценностями для большей части молодых людей.

Анализ степени разработанности проблемы показал, что процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов непрофильных вузов до настоящего времени не выступал самостоятельным предметом педагогических исследований, но задача теоретического осмысления данного вопроса очевидна.

Актуальность настоящего исследования на *научно-теоретическом* уровне объясняется необходимостью теоретически и методологически обосновать формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой, которые целенаправленно ориентированы не только на развитие физической активности обучающихся, но и на сохранение и укрепление здоровья студентов непрофильного вуза в ходе учебных, самостоятельных оздоровительных занятий, а также на тренировочных занятиях любительским спортом. Именно методологические и

научно-теоретические основы указанного процесса остаются недостаточно изученными в педагогике высшей школы.

Прямая взаимосвязь двигательной активности и повышения результатов учебно-профессиональной деятельности, выносливости, работоспособности в повседневной жизни студенческой молодёжи выявлена исследователями: В. К. Бальсевичем [11], С. П. Кеберле [66], А. В. Лотоненко [94], Л. И. Лубышевой [95], Н. И. Пономаревым [128] и др.

На *научно-методическом* уровне актуальность представляемого исследования определяется потребностью в создании специальных программ, методических рекомендаций, технологий, в совокупности обеспечивающих эффективную организацию процесса формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.

Итак, на сегодняшний день выявлены следующие **противоречия**:

– между потребностью общества и государства в формировании устойчивых побуждений студентов непрофильных вузов активно и планомерно заниматься физической культурой в учебной и внеучебной деятельности для достижения обучающимися оптимального уровня работоспособности, здоровьесбережения, психофизической и функциональной подготовленности к успешной профессиональной социализации и существующими программами по физическому воспитанию в вузах данного типа, где организация и содержание обучения целенаправленно не ориентированы на формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой для планомерного и регулярного восстановления, сохранения и укрепления здоровья (*социально-педагогический уровень*);

– между выявленной необходимостью формирования у студентов непрофильных вузов мотивации к регулярным занятиям физической культурой для восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья и уровнем научно-теоретического оснащения указанного процесса, что обуславливает целесообразность разработки и реализации соответствующих педагогических условий (*научно-теоретический уровень*);

– между значимостью содержательно-технологического обеспечения процесса формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильных вузов и уровнем методического оснащения данного процесса, который требует разработки и обоснования соответствующей технологии и педагогического сопровождения (*научно-методический уровень*).

Проблема исследования: каковы модель и педагогические условия формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза?

Выявленная проблема определила выбор темы исследования: «**Формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза**».

Цель исследования – разработка, теоретическое обоснование модели формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза и экспериментальная проверка её педагогических условий.

Объект исследования – физическая культура студентов непрофильного вуза.

Предмет исследования – процесс формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов, обучающихся в непрофильном вузе.

Гипотеза исследования: формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза будет результативным, если:

1) рассматривать мотивацию к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза как совокупность устойчивых побуждений студента к данным занятиям, проявляющихся в осознанном желании обучающихся активно, планомерно и регулярно заниматься восстановлением, сохранением и укреплением своего здоровья;

2) структурно-функциональная модель данного процесса:

– построена с учётом применения комплекса методологических (системного, аксиологического, праксеологического и рефлексивного) подходов и реализации взаимодополняющих принципов (дополнительности и взаимосвязанности, сотрудничества и ценностных ориентаций, инициативности и антиципации, обратной связи, активности, адаптивности);

– представлена целевым, нормативно-методологическим, процессуально-содержательным и оценочно-результативным блоками, которые соотносятся с функциями преподавателей (обучающей, воспитывающей, стимулирующей, развивающей, аналитико-консультативной) и функциями студентов (регулятивно-операционной, оздоровительной, ценностно-ориентированной, рефлексивной);

3) в учебной и внеучебной деятельности в непрофильных вузах реализуются педагогические условия, обеспечивающие: а) овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры; б) развитие активного интереса обучающихся к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой; в) самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья.

Задачи исследования:

1) проанализировать состояние разработанности заявленной проблемы, отраженной в педагогической теории и практике вузов, и выявить предпосылки и пути её решения;

2) уточнить содержание понятия «мотивация к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза»;

3) определить и обосновать цели, виды, характерные признаки и содержание здоровьесориентированных занятий по формированию у студентов мотивации к занятиям физической культурой в непрофильных вузах;

4) выявить и теоретически обосновать комплекс методологических подходов для создания модели формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза;

5) выявить и экспериментально проверить педагогические условия формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов в образовательном процессе непрофильных вузов;

6) разработать и апробировать в образовательном процессе непрофильного вуза технологию формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов.

Методологической и теоретической базой исследования служат идеи и положения:

– на *философском уровне*: системный подход, получивший описание в работах отечественных и зарубежных учёных на *философском уровне*: системный подход, получивший описание в работах отечественных и зарубежных учёных А. Н. Аверьянова [1], И. В. Блауберга [20], Т. А. Ильиной [56], Г. П. Щедровицкого [182], У. Р. Эшби [184], Э. Г. Юдина [185] и др.;

– на *общенаучном уровне*: теория деятельности (Л. С. Выготский [33], П. Я. Гальперин [35] А. Н. Леонтьев [87], С. Л. Рубинштейн [135], Н. Ф. Талызина [151] и др.); теория личностно-ориентированного образования (Е. В. Бондаревская [21], Г. Л. Ильин [54], Л. И. Савва [139], В. В. Сериков [143], И. С. Якиманская [186] и др.); теория и методология педагогических исследований (В. П. Беспалько [18], В. И. Загвязинский [49], В. В. Краевский [79], Н. О. Яковлева [187] и др.); концепции воспитания и образования (А. С. Макаренко [98], Ж. Ж. Руссо [136], В. А. Сластенин [147], К. Д. Ушинский [163] и др.); теории мотивации (Ю. Н. Аллянов [3], Е. П. Ильин [55], В. И. Ковалев [69], М. А. Крикунова [80], В. Г. Леонтьев [88], А. Маслоу [103], Р. А. Пилоян [125] и др.); аксиологический (Е. В. Бондаревская [21], В. Н. Мясищев [110], М. Рокич [132], В. П. Тугаринов [158] и др.), праксеологический (И. А. Колесникова [70], Т. Котарбинский [78], и др.) и рефлексивный (А. И. Бондарчук [22], Б. З. Вульффов [32], Н. Я. Сайгушев [141] и др.) подходы к образованию в целом, в том числе профессиональному.

– на *конкретно-научном уровне*: основополагающие тезисы современной теории физического воспитания обучающихся высших учебных заведений (Б. А. Ашмарин [9], В. К. Бальсевич [11], М. Я. Виленский [26], А. М. Кузьмин

[81], Ж. К. Холодов [175] и др.); результаты исследований роли физической культуры в становлении и дальнейшем развитии личности (В. К. Бальсевич [12], П. Ф. Лесгафт [89], А. Ц. Пуни [129]); положения о здоровом образе жизни и здоровье человека как феномене культуры его личности (В. Н. Ирхин [59], В. С. Макеева [99], Т. Ф. Орехова [121], Ф. И. Собянин [149], Н. В. Третьякова [156], В. А. Федоров [165], К. В. Чедов [177], Е. А. Широкова [180] и др.).

Экспериментальная база и этапы исследования. Эксперимент был организован на платформе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова». Генеральную совокупность составили 353 человека, обучающихся в данном вузе по направлениям подготовки «Металлургия», «Горное дело», «Метрология, стандартизация и сертификация». В репрезентативную выборку вошли 135 студентов из генеральной совокупности и семь преподавателей кафедры физической культуры того же вуза. Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (2015–2018 гг.) – констатирующий – был посвящен определению степени теоретического осмысления и практической проработки проблемы на современном этапе развития существующей в России и за рубежом системы образования; анализу научной литературы по проблеме исследования; определению методологических компонентов исследования, комплектованию контрольной и экспериментальной групп; проведению констатирующего эксперимента; где применялись следующие **методы**: сравнительно-сопоставительный анализ; наблюдение; методы опроса (беседа, анкетирование); тестирование; констатирующий эксперимент; обобщение и систематизация материала; математические и графические методы обработки данных и методы математической статистики (χ^2 -квадрат Пирсона).

Второй этап (2019–2022 гг.) – формирующий – состоял из: разработки и внедрения в образовательный процесс структурно-функциональной модели формирования мотивации студентов непрофильного вуза к занятиям здоровьесориентированной физической культурой; выявления педагогических условий результа-

тивной реализации анализируемого процесса, их экспериментальной проверки; разработки и апробации технологии исследуемого процесса; проведения формирующего эксперимента. На данном этапе применялись такие **методы**, как опрос, наблюдение, тестирование, моделирование, теоретический анализ формирующий эксперимент, математические и графические методы обработки данных, методы математической статистики, обобщение и систематизация результатов эксперимента.

Третий этап (2022-2023 гг.) – *итоговый* – заключался в получении, аналитической обработке доказательных сведений, обобщении результатов исследования и их наглядного отражения в таблицах, графика и рисунках; а также в формулировке общих выводов по проведенному педагогическому исследованию, в разработке практических рекомендаций; оформлении диссертации. Основными методами на данном этапе были: анализ, синтез, сравнение, обобщение, методы математической статистики; графические методы и методы компьютерной обработки полученных сведений.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. *Выявлены* методологические основания – системного, аксиологического, праксеологического и рефлексивного подходов, которые в совокупности использовались для построения и реализации структурно-функциональной модели формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, где системный подход выступает в роли общенаучной основы при определении блоков, элементов модели и связей между ними; аксиологический – в качестве методологической стратегии для выявления основных целей и ценностей в формировании мотивации обучающихся к активным и регулярным занятиям по восстановлению, сохранению и укреплению своего здоровья, а праксеологический и рефлексивный подходы – в качестве тактики, имеющей практико-ориентированный характер, для определения педагогических условий и технологии реализации организуемого процесса.

2. *Разработана и внедрена* в образовательный процесс структурно-функциональная модель формирования мотивации к здоровьесориентированным

занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, которая представлена системно в единстве взаимосвязанных (целевого, нормативно-методологического, процессуально-содержательного и оценочно-результативного) блоков, отражающих структурные, содержательные и процессуальные особенности рассматриваемого процесса, обеспечивающих получение преподавателями новых знаний при реализации обучающей, воспитывающей, стимулирующей, развивающей, аналитико-консультативной функций, а студентами – регулятивно-операционной, оздоровительной, ценностно-ориентированной, рефлексивной функций.

3. Впервые *определены* виды, цели, содержание здоровьесориентированных занятий физической культурой у студентов непрофильного вуза (учебных, внеучебных спортивно-оздоровительных, самостоятельных физкультурно-оздоровительных и тренировочных) и выявлены их отличительные признаки: системности, планомерности, непрерывности, здоровьесориентированности, рефлексивности и результативности личных достижений.

4. *Выявлены и экспериментально проверены* педагогические условия формирования у студентов непрофильного вуза мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой, которые реализуются в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивают студентам: овладение знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры; развитие их активного интереса к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой и самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальной траектории по восстановлению, сохранению и укреплению своего здоровья.

5. *Разработана и апробирована* авторская технология формирования в образовательном процессе непрофильного вуза мотивации студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой. Процессуально суть технологии показана в последовательности этапов, совокупности методов, приёмов и средств по реализации здоровьесориентированных занятий; содержательно – в переработанных программах дисциплин «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», методических рекомендациях, описании проце-

дуры оценки уровня сформированности мотивации обучающихся к здоровьесориентированным занятиям физической культурой и её диагностического инструментария.

6. Теоретическая значимость исследования:

– *систематизированы и уточнены определения ключевых понятий* «мотивация к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза» и «здоровьесориентированные занятия физической культурой у студентов непрофильных вузов», что обогащает и развивает понятийный аппарат педагогики высшей школы, так как, в отличие от дефиниций, сформулированных ранее другими исследователями, в данной диссертации называются дифференциальные признаки каждого понятия, подчёркивается целенаправленная ориентация действий на сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

– *теоретически обоснована* структурно-функциональная модель формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в методологическом (подходы и принципы построения и реализации), содержательном (характеристика блоков и элементов модели), процессуальном (этапы организации процесса, функции студентов и преподавателей, педагогические условия), прикладном (технология организуемого процесса), оценочно-результативном (критерии, показатели, процедура оценки уровней, результат) аспектах, что конкретизирует и дополняет теорию педагогического моделирования;

– *выявлены и теоретически обоснованы* педагогические условия формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза: для каждого условия определены суть, содержание, этапы реализации, функции преподавателей и студентов; раскрыта связь здоровьесориентированных занятий и с применяемыми методами и средствами, что дополняет теорию формирования физической культуры обучающихся в системе высшего образования;

– *определены, теоретически обоснованы и содержательно раскрыты* принципы реализации изучаемого процесса (дополнительности и взаимосвязан-

ности, сотрудничества и ценностных отношений, инициативности и антиципации, обратной связи, активности и адаптивности), которые конкретизируют требования к преподавателям и обучающимся при формировании мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильных вузов;

– *разработан* критериально-оценочный инструментарий, который включает критерии (когнитивно-операциональный, ценностно-ориентированный, личностно-волевой, рефлексивный) и соответствующие им показатели; *описана* процедура оценки уровня сформированности мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьесориентированным занятиям физической культурой.

Практическая значимость заключается в том, что:

1) *получены* положительные результаты *реализации педагогических условий* формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза на основе структурно-функциональной модели;

2) *апробированы* процедура и диагностический инструментарий по оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, что позволило определить эффективность реализации модели в указанных педагогических условиях;

3) *апробирована* технология исследуемого процесса в рамках образовательного процесса вуза, включающая этапы, методы, приемы и средства, применяемые на здоровьесориентированных занятиях физической культурой (комплекс упражнений для студентов по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья, дневники индивидуальных траекторий, брифинги по диетологии, тренинги, PR-сопровождение, подвижные, ситуативные и сюжетные игры, интервью и пресс-конференции со спортсменами и врачами); формы организации процесса (консультации, часы общения, элективные курсы, мастер-классы, вебинары и спортивные соревнования, творческие проекты и др.); методические рекомендации и учебные пособия для преподавателей и студентов («Формирование мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом», «Основы физи-

ческой культуры студента технического вуза»), – все технологические компоненты, представленные системно, позволяют совершенствовать процесс формирования физической культуры у студентов непрофильных вузов;

4) *разработаны и внедрены* в практику непрофильного вуза модернизированные программы дисциплин «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту»; методические рекомендации, нацеливающие студентов и преподавателей на формирование у обучающихся мотивации к здоровьесориентированным занятиям с целью достижения оптимального уровня работоспособности, психофизической и функциональной подготовленности и успешной профессиональной социализации.

Личный вклад автора заключается в теоретическом анализе проблемы, связанной с поиском пути результативного формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза; в руководстве и проведении экспериментальной работы на основе специально выбранных стратегии и тактики; в получении результатов исследования при разработанном критериально-диагностическом инструментарии; в систематизации, обобщении, интерпретировании данных исследования; во внедрении в практику работы непрофильного вуза разработанной модели формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов и в создании для этого необходимых педагогических условий.

Обоснованность и достоверность результатов и выводов исследования обеспечивается точностью избранной теоретико-методологической базы; репрезентативностью выборки и отбором системы методов, диагностических методик, коррелирующих с целью и гипотезой исследования; получением положительных результатов эксперимента; количественным и качественным анализом при интерпретацией данных экспериментальной работы; доказательством гипотезы с применением методов статистики; широкой апробацией результатов исследования в научном сообществе.

На защиту выносятся следующие положения:

1. *Мотивация к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза* – это совокупность устойчивых побуждений студента к занятиям физической культурой, проявляющаяся в осознанном желании обучающихся активно, планомерно и регулярно заниматься восстановлением, сохранением и укреплением своего здоровья в образовательном процессе вуза при сопровождении преподавателем и на основе устойчивого интереса студента к физкультурно-оздоровительной и тренировочной деятельности с целью достижения обучающимися оптимального уровня работоспособности, психофизической и функциональной подготовленности и успешной профессиональной социализации.

2. *Здоровьесориентированные занятия физической культурой со студентами непрофильного вуза* – это комплекс специально разработанных занятий физической культурой (учебных, внеучебных спортивно-оздоровительных, самостоятельных физкультурно-оздоровительных и тренировочных), которые при вовлечении обучающихся непрофильного вуза в физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность направлены на формирование у них осознанного желания активно, планомерно и регулярно заниматься восстановлением, сохранением и укреплением своего здоровья.

3. Структурно-функциональная модель формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза представляет собой совокупность целевого, нормативно-методологического, процессуально-содержательного и оценочно-результативного блоков; разрабатывается на основе системного, аксиологического, праксеологического и рефлексивного подходов и взаимодополняющих принципов (дополнительности и взаимосвязанности, сотрудничества и ценностных отношений, инициативности и антиципации, обратной связи, активности и адаптивности); направлена на выполнение преподавателями обучающей, стимулирующей, развивающей, аналитико-консультативной функций, а студентами – регулятивно-операционной, оздоровительной, ценностно-ориентированной, рефлексивной функций.

4. Педагогические условия формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, выступающая центральным элементом структурно-функциональной модели, реализуются в учебной и внеучебной деятельности в вузе, обеспечивая: а) овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры с учётом будущей профессиональной деятельности и характеристик социально-демографической среды; б) развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность; в) самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьесориентированных занятиях.

5. Технология формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза представлена в организационном плане последовательностью этапов, совокупностью методов, приёмов и средств для реализации здоровьесориентированных занятий, в содержательном – модернизированными программами дисциплин «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», методическими рекомендациями, указаниями по процедуре оценки уровня сформированности мотивации обучающихся к здоровьесориентированным занятиям физической культурой.

Апробация и внедрение результатов диссертации. Результаты, полученные в ходе проведенного исследования, обсуждены на учебных дискуссиях аспирантов, научных семинарах, заседаниях кафедры педагогики в ФГБОУ ВО «УралГУФК» и кафедры педагогического образования и документоведения в ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова»; на конференциях в рамках IV Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» (Челябинск, 2015–2018 гг.); на международных

конференциях «Актуальные проблемы науки, техники и образования» (Магнитогорск, 2018–2023 гг.).

Ключевые результаты и выводы исследования представлены в 20 публикациях автора, в том числе в 8 статьях журналов, рекомендованных ВАК Минобрнауки Российской Федерации для публикации основных результатов диссертационных исследований; а также в двух электронных учебных пособиях.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка из 195 наименований, 2 приложений. В целом в работу включены 21 рисунок, 44 таблицы.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

В первой главе представлен анализ состояние проблемы формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, определяется понятийный аппарат; описывается разработанная структурно-функциональная модель формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза; обоснованы и описаны педагогические условия данного процесса.

1.1 Формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза как педагогическая проблема

В данном параграфе раскрывается содержание понятий «мотивация к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза» и «формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза» на основе анализа составляющих его базовых понятий «мотивация», «мотивация к физкультурно-спортивной деятельности», «физическая культура студента непрофильного вуза», «здоровьесориентированные занятия физической культурой со студентами непрофильного вуза».

Понятие «мотив» (от лат. *move* – двигать, толкать) означает побуждение к деятельности, побудительную причину действий и поступков. По мнению Е. П. Ильина [55], мотив – это субъективная причина (осознанная или неосознанная) того или иного поведения, действия человека – психическое явление, непосредственно побуждающее человека к выбору способа действия и его осуществления. И. С. Бубнова и А. Г. Терещенко считают, что мотив также можно рас-

сма́тривать, как понятие, которое в обобщенном виде представляет собой множество диспозиций. Из всех возможных диспозиций наиболее важными выступают потребности [23].

Учеными (А. Н. Леонтьев [87], С. Л. Рубинштейн [135] и др.) доказано, что потребности – это двигательная сила поведения всех живых организмов, в том числе и человека. Человек привык объяснять свои действия из своих потребностей, которые при этом отражаются в его сознании. Потребности стимулируют его активную деятельность, выступают в качестве причин поведения, избирательного отношения к условиям окружающей среды (Н. И. Пономарев [128] и др.). Г. Н. Орлова считает, что потребности, как источник активности человека, и порождают мотив. Отсюда следует вывод ученого, что мотив представляет собой побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта и определяющее направление его действий. Совокупность стойких мотивов, имеющих определенную иерархию и выражающих направленность личности, формирует мотивационную сферу личности, а *мотивация* представляет собой ведущий фактор регуляции активности личности, ее поведения и деятельности [123].

В психологических исследованиях мотивация трактуется как сложное интегральное личностное образование (Е. П. Ильин [55]); как тенденция к росту, самоактуализации (А. Маслоу [103, 194]). Отечественные психологи А. Н. Леонтьев [87], С. Л. Рубинштейн [135] рассматривают мотивацию во взаимосвязи с самоопределением личности в процессе осуществления познавательной и двигательной деятельности.

В терминологических словарях даны следующие определения мотивации: 1) это совокупность всех механизмов, факторов и процессов, которые обеспечивают возникновение побуждений к жизненно необходимым целям, то есть те, которые направляют поведение на удовлетворение потребностей [38]; 2) побуждение, которое вызывает активность организма и определяет ее направленность; 3) система взаимосвязанных и соподчиненных мотивов деятельности человека [117]; 4) осмысление индивидом ситуации, выбор и оценка различных моделей поведения, их предполагаемых результатов и формирования на этой основе моти-

вов; 5) относительно стабильная система мотивов, определяющая поведение данного субъекта [183].

Отечественные и зарубежные исследователи дают определение «мотивация», исследуя данное понятие с разных сторон. Анализ этих определений позволил нам объединить их в три группы (таблица 1).

Таблица 1 – Анализ определений дефиниции «мотивация» разных авторов

<i>Определения понятия «мотивация» разных авторов</i>	<i>Общие черты</i>
<p>Г. Г. Зайцев [50]: побуждение к активной деятельности личностей, коллективов, групп, связанное со стремлением удовлетворить определенные потребности;</p> <p>Б. Ю. Сербиновский [142]: побуждение людей к деятельности;</p> <p>Б. М. Генкин [36]: воздействие на поведение человека для достижения личных, групповых и общественных целей;</p> <p>А. Маслоу [194]: внутреннее поведение, побуждающее индивид предпринимать какие-либо действия</p>	<p>В данных определениях авторы под мотивацией понимают побуждение человека к какой-либо деятельности для достижения целей и удовлетворение определенных потребностей</p>
<p>Джордж Дж. М. [41]: психологические силы человека, определяющие направленность его поведения, степень ее собственных усилий и настойчивости при столкновении с затруднениями;</p> <p>Н. С. Ефимова [46]: процесс внутреннего управления поведением человека, включающий совокупность мотивов, поддерживающих, направляющих и определяющих поведение;</p> <p>А. Я. Кибанов [67]: внутренний процесс сознательного выбора человеком того или иного типа поведения, определяемого комплексным воздействием внешних и внутренних факторов;</p> <p>Н. Хилл [174]: совокупность стойких мотивов, определяемых характером личности, ее деятельностью;</p> <p>К. Мадсен [193]: совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т.е. определяющих поведение</p> <p>К. К. Платонов [126]: как совокупность мотивов</p>	<p>В данной группе авторы рассматривают мотивацию, совокупность мотивов, совокупность факторов, как внутренние силы человека, которые поддерживают и направляют его поведение, определяют степень усилий при столкновении с трудностями.</p>
<p>Вилюнас В. К. [27]: совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность;</p> <p>Э. А. Уткин [161]: состояние личности, определяющее степень активности и направленности действий человека в конкретной ситуации;</p> <p>Е. П. Топоркова [155]: процесс, начинающийся с физиологической или психологической потребности, которая создает побуждение (или мотив), активизирующий поведение или действие, направленное на достижение цели, удовлетворяющей возникшую потребность;</p> <p>В. Н. Дружинин [42]: способность человека удовлетворять свои потребности посредством какой-либо деятельности;</p> <p>Е. П. Ильин [42]: динамический процесс формирования мотива</p>	<p>В этих определениях под мотивацией авторы понимают процесс, состояние человека, способствующее удовлетворить его потребности и направленность действий в конкретной ситуации</p>

При сравнении общих черт рассматриваемой дефиниции в таблице 1 установлено, что мотивация учеными толкуется по-разному: как совокупность факторов или мотивов; как побуждение, вызывающее активность индивида; как процесс формирования мотивов и др. В нашем исследовании будем рассматривать мотивацию как побуждение человека к какой-либо деятельности для достижения

его целей и удовлетворение определенных потребностей, что поддерживает и направляет поведение личности и определяет степень её усилий при столкновении с трудностями.

Среди исследователей, внесших значительный вклад в изучение проблемы мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой, физкультурно-спортивной деятельности, следует выделить работы В. К. Бальсевича [11], Д. И. Барановской [13], П. К. Дуркина [43], В. Н. Ирхина [59], Н. И. Пономарева [128], Н. В. Сизовой [144] и др. В рамках нашего исследования особый интерес представляют труды, в которых учеными положено начало новым подходам к формированию мотивации студентов в теории физической культуры в условиях гуманизации высшего образования (В. К. Бальсевич [11; 12], М. Я. Виленский [26], В. М. Выдрин [34], Л. И. Лубышева [95], и др.).

По мнению В. Е. Мальгина, мотивация, побуждающая человека заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, обусловлена потребностями, определяющимися удовлетворением, вызываемым самой деятельностью и успехами, достигаемыми в ней. Ученый отмечает, что одним из ведущих критериев при выборе вида физкультурно-спортивной деятельности являются мотивы, которые являются мощными, регулирующими деятельность силами или факторами. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели [101].

А. Ц. Пуни [129] разделил мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности, которая вытекает из различных потребностей, на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей обучающегося на занятиях физкультурой и потребность в спортивной деятельности. Потребность в движении является базовой потребностью, которая имеется от рождения у человека и животных. У разных людей она выражается по-разному, так как зависит и от генетических, и от общественных факторов. Например, активность студентов за сутки может различаться в несколько раз из-за генетически определенной потребности в каких-либо движениях. Значительная необходимость в двигательной ак-

тивности 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.

По мнению Е. П. Ильина, у таких молодых людей наблюдается лучшая успеваемость по овладению двигательными навыками и развитию двигательных качеств, а преподаватели отмечают у таких студентов большую работоспособность. Но высокая активность одного молодого человека в сравнении с другими студентами еще не значит, что он более осознанно и ответственно выполняет свои обязанности; 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 [55].

А. Б. Орлов [122] и П. К. Дуркин [43] мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности различают как внутреннюю и внешнюю по отношению к студенту. Постоянный интерес к физической культуре формируется в результате внутренней мотивации обучающихся, возникающей, когда внешние цели и мотивы соотносятся с их возможностями и выступают для них не очень сложными, но и не очень простыми. Успешная реализация внешних мотивов и целей вызывает у них желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, с товарищами по группе во время этих занятий. Таким образом, необходимость в движениях, необходимость в физическом самосовершенствовании, необходимость в сохранении, восстановлении и укреплении здоровья являются основами мотивации к занятиям физической культурой. Принимая во внимание вышеизложенное, мотивацию студентов к занятиям физической культурой необходимо рассматривать как внутреннюю, возникающая на основе внешней.

По мнению А. Н. Леонтьева [87] и С. Л. Рубинштейна [135], при формировании мотивации к занятиям физической культурой, необходимо использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности студентов, опираясь на определенные виды мотивов. Они представлены нами в таблице 2.

Таблица 2 – **Виды мотивов к занятиям физической культурой и спортом**

<i>Виды мотивов студентов</i>	<i>Описание мотива</i>
Оздоровительные мотивы	Молодые люди должны осознавать, насколько благоприятное воздействие на их организм оказывают физические упражнения. Данные мотивы обеспечивают сохранение, укрепление и восстановление здоровья
Двигательно-деятельностные мотивы	Умственная нагрузка, как правило, приводит к понижению уровня восприятия информации, получаемой на учебно-практических занятиях. Для того чтобы умственная деятельность человека была максимально эффективна, необходимо совмещать ее с физической активностью
Соревновательно-конкурентные мотивы	Представленный вид мотивов базируется на желании молодых людей улучшить личные спортивные достижения, обрести лидирующие позиции среди одноклассников
Эстетические мотивы	Мотивы молодых людей к занятиям физическими упражнениями заключается в совершенствовании красоты тела и впечатления, которое они будут производить на окружающих
Коммуникативные мотивы	Совместные занятия студентов физической культурой и спортом способствуют улучшению в общении между социальными и половыми группами
Познавательно-развивающие мотивы	Этот вид мотивов тесно связан с желанием молодых людей познать свой организм, свои личностные возможности, а далее и улучшить их при помощи средств физкультуры и спорта
Профессионально-ориентированные мотивы	Этот вид мотивов связан с совершенствованием занятий физкультурой, которые будут ориентированы на профессионально важные качества молодых людей, для повышения уровня их подготовленности к трудовой деятельности
Психологически 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
Воспитательные мотивы	Занятия физкультурно-спортивной деятельностью развивают в молодых людях навыки самоподготовки, саморегуляции и самоконтроля. Данные навыки формируют характер молодых людей
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

С нашей точки зрения, применительно к нашему предмету исследования, полагаем, что речь идет о следующих видах мотивов: оздоровительных, воспитательных, соревновательно-конкурентных, двигательно-деятельностных, профессионально-ориентированных, так как среди студентов непрофильного вуза эти виды мотивов выступают как личностно значимые.

Проведенный нами анализ исследований В. К. Бальсевича [11; 12], М. Я. Виленского [26], П. К. Дуркина [43], В. И. Липатова [90] показал, что традиционная система физического воспитания в вузе не гарантирует обучающимся освоение жизненно важных ценностей физической культуры, таких как: необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма, которые составляют материальную основу жизненных сил каждого человека и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности. Это объясняется недостаточным объемом организованной двигательной активности занимающихся.

Отметим, что в настоящее время в педагогике представлено немало исследований, которые посвящены физической культуре и студенческому спорту. В научно-методической литературе содержатся рекомендации по формированию мотивации к занятиям физической культурой (Ю. Н. Аллянов [3], С. В. Бихурин [19], Е. Н. Коноплева [72], Г. Ю. Фомичева [171], В. Н. Хачатуров [173] 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.

Кроме того, как отмечает С. М. Воронин [29], в современной системе физического воспитания студентов вузов нефизкультурного профиля, несмотря на многообразие концептуальных и методологических подходов и реализацию принципов гуманизации и демократизации образовательного процесса, в последние годы достаточно отчетливо обозначились процессы старения образовательных технологий. Определившийся разрыв между требованиями к системе физкультурного образования, предъявляемыми современными социально-экономическими условиями жизнедеятельности и ее реальном состоянием, свидетельствуют о кризисе ее содержания и организации.

Анализ научной и научно-методической литературы показал, что в отличие от работ, связанных со спортом высших достижений (Е. П. Ильин [55],

В. И. Ильинич [57], Ю. Ф. Курамшин [84], Д. А. Леонтьев [89], Р. А. Пилюян [125], Л. А. Раппопорт [130] и др.), исследований, целенаправленно посвященных проблеме формирования мотивации студентов непрофильного вузов к физической культуре, – недостаточно, крайне мало работ, связанных с формированием мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьесориентированным занятиям физической культурой.

Необходимость уточнения понятия «физическая культура студента непрофильного вуза» обуславливается тем, что на сегодняшний день оно толкуется учеными по-разному. Полисемантичесность понятия «физическая культура» просматривается в представленной таблице 3, где даны определения различных авторов. Анализ данных таблицы показал, что в некоторых определениях учеными выявлены:

1) составные части возникновения физической культуры; показано, что она состоит из ценностей, норм, знаний, двигательных умений и навыков, способов физического воспитания, физической подготовки, физического развития и физического совершенствования (Б. А. Ашмарина [9], П. Ф. Лесгафт [89], Ю. В. Любимова [96], Ю. Ф. Курамшин [84] и другие);

2) направленность физической культуры: она направлена на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей методами физического воспитания, физической подготовки, физического развития и физического совершенствования (Н. Андрощук, М. Андрощук [4], Н. К. Коробейников [77], ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.) [164]); она обеспечивает выявление максимальных возможностей человека, успешную социальную адаптацию и социализацию личности, самодеятельное и инициативное самовыражение будущего специалиста в профессии, гармоничное развитие личности в общественно-значимых направлениях (И. М. Быховская [24], Ю. А. Янсон [188], Н. К. Коробейников [77], Н. Андрощук, М. Андрощук [4], П. Ф. Лесгафт [89], Ю. В. Любимова [96], Ю. Ф. Курамшин [84], ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.) [164]);

Таблица 3 – Определение понятия «физическая культура» в научных исследованиях и нормативных документах

<i>ФИО автора</i>	<i>Определение понятия</i>	<i>Родовое понятие физической культуры</i>	<i>Признаки проявления</i>	<i>Составные части</i>	<i>Направленность физической культуры</i>
В. К. Бальсевич [12], П. А. Виноградов [28], П. Ф. Лесгафт [89]	Область общественной деятельности, которая направлена на сохранение, укрепление и приумножении здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности	Область общественной деятельности	Процесс сознательной двигательной активности	Составные части деятельности	Сохранение, укрепление, приумножение здоровья
И. М. Быховская [24]	1) Система ценностей, деятельностей и их результатов, связанных с различными видами физической активности человека	1) Система ценностей, деятельностей и их результатов	Связана с видами физической активности	Ценности, виды деятельности, результаты деятельности	Физическая активность человека
	2) Комплекс различных видов человеческой моторики, встроенной в другие виды социальной деятельности, в процесс социализации индивида, его обучение, овладение различными навыками и умениями	2) Комплекс видов человеческой моторики	Встроенность в другие виды социальной деятельности (обучение, овладение умениями и навыками)	Виды моторики человека	Социализация личности
	3) Набор упражнений, средств воздействия на телесную природу человека, как инструмент ее модификации	4) Набор упражнений и средств воздействия на природу человека;	Инструмент модификации природы человека	Комплекс упражнений и средств	Модификация тела
	4) Спортивная деятельность, связанная с состязательностью, соревновательностью и выявлением максимальных возможностей человека	4) Спортивная деятельность	Состязательность, соревновательность	Виды спортивной деятельности	Выявление максимальных возможностей человека
П. Ф. Лесгафт [89], Ю. В. Любимова [96], Ю. Ф. Курамшин [84]	Вид культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей	Вид культуры	Процесс и результат деятельности, средство совершенствования человека	Виды спортивной деятельности	Выполнение человеком социальных обязанностей
Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков [104]	Часть культуры общества, в частности, совокупность его достижения в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека	Часть культуры общества	Совокупность достижения общества, создание и использование специальных средств, методов и условий	Составные части культуры	Физическое совершенствование человека
Б. А. Ашмарина [9]	Часть общей культуры народа, совокуп-	Часть общей	Создание и использо-	Материальные	Физическое совершен-

<i>ФИО автора</i>	<i>Определение понятия</i>	<i>Родовое понятие физической культуры</i>	<i>Признаки проявления</i>	<i>Составные части</i>	<i>Направленность физической культуры</i>
	ность материальных и духовных ценностей общества, созданных и используемых им для физического совершенствования людей	культуры	вание ценностей	и духовные ценности общества физического совершенствования людей	ствование людей
Н. Андрощук М. Андрощук [4]	Система специальных знаний, двигательных навыков и умений, направленных на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармоничного формирования его личности	Система специальных знаний, двигательных навыков и умений	Развитие физических качеств, направленность на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей	Специальные знаний, двигательных навыки и умения	гармоничное формирование его личности
Н. К. Коробейников [77]	Органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике	Часть общей культуры общества и личности	Вид социальной деятельности людей, направленность на укрепление здоровья, развитие физических способностей	Составные части деятельности	Подготовка к жизненной практике
Ю. А. Янсон [188]	Часть общей культуры современного общества, которая содействует развитию природы человека с целью его духовного и физического совершенствования в личностно-ориентированном и общественно-значимом направлениях	Часть общей культуры современного общества	Содействует развитию природы человека, направленность на личность	Составные части культуры	Духовное и физическое совершенствование в личностно-ориентированном и общественно-значимом направлениях
ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.) [164]	Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития	Часть культуры	Создается и используется обществом методами физического воспитания, физической подготовки и физического развития	Совокупность ценностей, норм и знаний	Физическое и интеллектуальное развитие способностей человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации

3) пути возникновения физической культуры: возникает путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.) [164]).

Наиболее емко компоненты, цели и пути возникновения физической культуры, с нашей точки зрения, отражены в законе о физической культуре. В связи с этим данное определение взято за основу в нашей работе.

Анализ определений «физическая культура», приведенных в таблице 3, позволил и сделать следующие промежуточные выводы относительно физической культуры личности: 1) в структуру физической культуры личности входят следующие компоненты: образовательная физическая культура, рекреационная физическая культура, реабилитационная физическая культура, адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура и спортивная физическая культура, которые полностью удовлетворяют потребности общества в физической подготовке; 2) суть физической культуры личности заключается в совершенствовании ее природных и физических свойств; 3) физическая культура личности состоит из совокупности ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совокупности психофизических качеств, физических способностей, умений и навыков, позволяющих совершенствовать двигательную активность и формировать здоровый образ жизни; 4) физическая культура развивается в образовательном процессе в учебной и внеучебной деятельности; 5) цель физической культуры личности – развитие ее целостности, способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности.

Итак, проведенный понятийный анализ позволил уточнить, что **физическая культура студента непрофильного вуза** – это составляющая часть его общей культуры, которая включает совокупность ценностей, психофизических качеств, знаний, физических способностей, умений и навыков, как результат осознанной физкультурно-оздоровительной и тренировочной деятельности в образовательном процессе непрофильного вуза на занятиях физической культурой, направленных

на повышение работоспособности, сохранение, укрепление и преумножение здоровья в целях гармоничного физического и интеллектуального развития личности, выявление максимальных возможностей, инициативного самовыражения в профессии и успешной профессиональной социализации личности в жизни.

Опираясь на вышеизложенное, составляющие физической культуры студента непрофильного вуза визуально можно представить в виде авторской схемы (рисунок 1), выделив в ней составные части, виды проявления и стратегические цели.

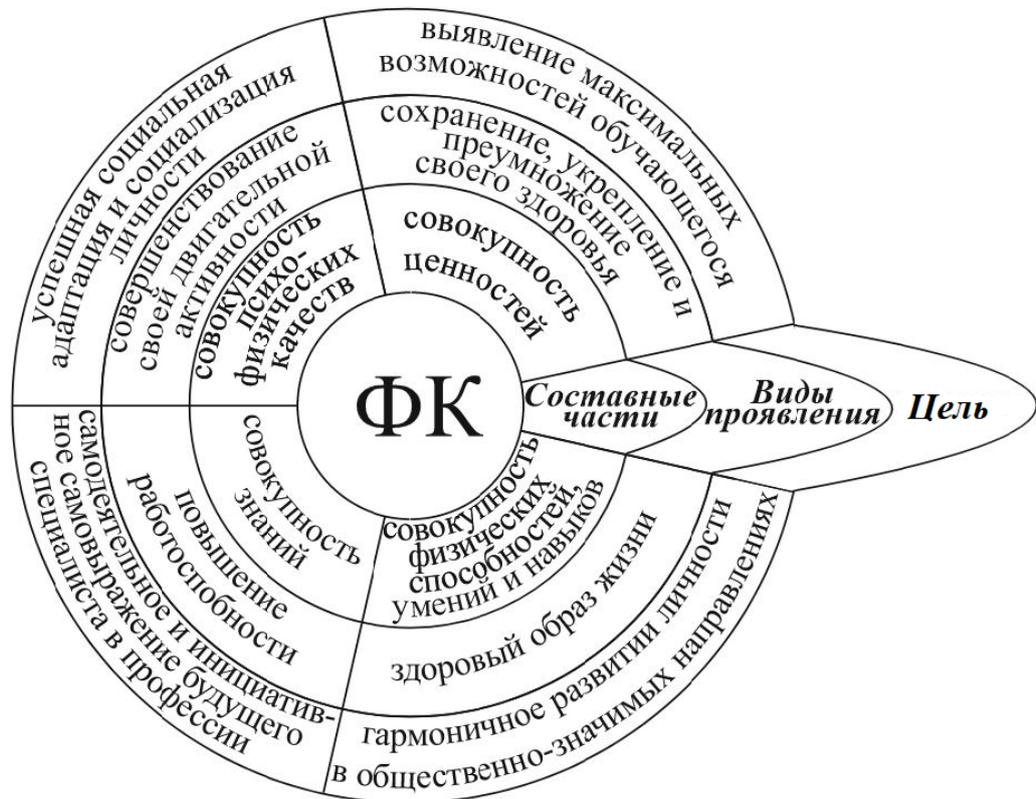


Рисунок 1 – Авторская схема представления физической культуры студента непрофильного вуза

Полагаем, что основные отличия физической культуры студента непрофильного вуза от профильного заключаются в следующих позициях:

- 1) в уровне мотивации к учебным занятиям физической культурой; у студента непрофильного вуза он ниже;
- 2) в уровне мотивации к тренировочным занятиям; в профильном вузе все студенты занимаются профессиональным или любительским спортом, в непрофильном вузе незначительная часть студентов занимаются только любительским

спортом, большинство же обучающихся ограничиваются лишь учебными занятиями физической культурой.

Уточним сущность понятия «любительский спорт». В ФЗ «О физической культуре и спорте» прописано, что любительский спорт – это многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в его различных видах [164].

По мнению С. В. Янченко, любительский спорт – это вид спортивной деятельности, не предусматривающей экономическую эффективность (в отличие от профессионального спорта), направленной на физическое воспитание, система организации соревнований по различным физическим упражнениям, основанных на добровольно-общественных началах [189]. Любительский спорт – это спортивная деятельность, включающая совокупность физических упражнений (гимнастика, игры, борьба, туризм и т. п.), имеющая целью развитие и укрепление организма; участие в их выполнении на соревнованиях; система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам таких упражнений.

С. В. Янченко указывает, что согласно Олимпийской хартии, любителем является тот, кто занимается спортом по своему собственному желанию, ради удовольствия и поддержания своего физического развития. Из своего увлечения спортом занимающийся не извлекает никаких материальных благ и выгод. Откуда следует, что человек, занимающийся любительским спортом, как правило, имеет иной источник дохода, занимающий его основную часть времени. Занятие спортом для него представляется как хобби, проведение досуга. Это означает, что человек не обладает возможностью тренироваться с большой частотой длительное время [189].

В таблице 4 представлена характеристика положительных сторон любительского спорта в отношении любого человека, в том числе, студентов непрофильного вуза.

Таблица 4 – Характеристика положительных сторон любительского спорта для студента вуза (по С. В. Янченко [189])

<i>Стороны любительского спорта</i>	<i>Характеристика сторон любительского спорта</i>
Улучшение мышечного тонуса	Тонус мышц – это не контролируемое напряжение мышечных волокон, в результате которого происходит их сокращение в период нахождения в расслабленном состоянии. Мышечный тонус не сопровождается утомлением. Мышечный тонус – важный показатель, позволяющий судить об уровне состояния мышечного корсета человек. При поражении нейронов, ответственных за тоническое напряжение, возникают его нарушения: гипотония или гипертония мышц [189]
Рост силы и выносливости	Рост силы и выносливости. Как следствие, занятие спортом влечет за собой рост данных показателей. Выносливость позволяет человеку совершать более длительное время работу, которая требует больших физических затрат [189]
Повышение иммунитета	Устойчивость человека к болезням во многом зависит от данного качества организма. Спорт непосредственно влияет на его укрепление: во время тренировок средняя температура тела повышается, что способствует гибели вредоносных бактерий и вирусов. Так же во время занятия спорта ускоряется циркуляция крови, потоки которой очищают органы и ткани. Те, кто регулярно занимается спортом, заболевают на 45 % реже [189]
Укрепляется опорно-двигательный аппарат	С возрастом у человека все больше проявляются дегенеративные изменения в суставах, связках и мышцах. Это приводит ко многим заболеваниям ОДС: атрофии мышц и хрящей позвоночника, остеопорозу, болезни больших суставов. Регулярные нагрузки, которые возникают во время тренировок, дают нагрузку, в которой нуждается костная система и способствуют ее укреплению [189]
Нормализация веса	С ростом благосостояния человека, увеличивается так же и проблема ожирения. Практически на протяжении всей истории человечество находилось в состоянии перманентного голода, и когда в конце XX века данная проблема появилась в развитых государствах, ей не предали по началу должного внимания, но вскоре она привела к росту сердечных заболеваний, сахарного диабета, заболеваний эндокринной системы. Занятие спортом помогает сжечь во время тренировки излишки калорий, так же они тратятся во время восстановления мышц после силовых тренировок [189]
Нормализация психического состояния	Занятия спортом положительно влияют на психологическое состояние человека, снижают уровень тревожности, способствуют психологической разгрузке [189]

Итак, любительский спорт студентов непрофильного вуза рассматривается нами как часть физической культуры, как спортивная деятельность обучающихся, включающая целенаправленные и системные учебно-тренировочные и самостоятельные занятия по различным комплексам упражнений, позволяющих развивать

и укреплять организм и здоровье, повышать физическую силу и выносливость, нормализовать психическое состояние, совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, которые проявляются в подготовке к участию в различных соревнованиях для самореализации себя и самооценки своих физических умений и возможностей.

Учитывая несомненную пользу этого вида спорта, важно чтобы студенты нефизкультурных вузов переходили от однократных учебных занятий физической культурой к любительскому спорту, чтобы спортивная деятельность имела не сиюминутную направленность, а была нацелена на всю последующую жизнь выпускников вуза на основе осознания её ценности.

Из всего вышеизложенного очевидно, что физическая культура способствует гармоничному развитию личности студента, сохранению и укреплению его здоровья, подготавливает его к трудовой деятельности, поэтому необходимо, чтобы студенты осознавали ценность физической культуры как основы сохранения и укрепления здоровья, регулярно повышая физическую нагрузку и приобщались к тренировочной деятельности на занятиях любительским спортом. Мы считаем, что этому будут способствовать сформированная мотивация студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой.

Уточним, что в Уставе Всемирной организации здравоохранения понятие «здоровье» рассматривается как состояние полного физического, душевного, духовного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [31]. По мнению В. А. Фролова [172], здоровье – динамический процесс, в большей степени зависящий от индивидуальной способности адаптироваться к среде; быть здоровым означает сохранять интеллектуальную и социальную активность, несмотря на нарушения или недостатки. Соглашаясь с мнением В. П. Казначеева, под здоровьем будем понимать процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни [63].

Здоровье является важнейшей ценностью человека. Однако проблема состояния здоровья студентов непрофильных вузов и приобщение их к активному овладению физической культурой, как основному средству сохранения и укрепления здоровья, 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 снижение уровня здоровья установлено многими специалистами (Ю. Н. Аллаянов [3], Д. И. Барановская [13], Ю. К. Бахтин [14], В. М. Гильмутдинов [37], Н. В. Журавская [48], В. Н. Ирхин [59], В. С. Макеева [99] и мн. др.). Как отмечают исследователи, к концу обучения в вузе количество студентов, которые имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья, преумножается. Увеличивается также количество молодых людей, которые с первого курса занимаются физкультурой в специальной медицинской группе.

Исследователи также отмечают, что у большинства молодых людей наблюдается низкий уровень культуры здоровья (Ю. К. Бахтин [14], С. А. Фильчаков [170], К. В. Чедов [176] и др.). По мнению К. В. Чедова [176] «культура здоровья» – это часть общей культуры личности, включающей систему знаний о здоровье как социально-культурном явлении, методах самодиагностики психофизического состояния, компонентах здорового образа жизни; осознание личностной значимости ценности здоровья и здоровой жизнедеятельности как необходимости личностного саморазвития; способность сознательной выработки индивидуальной стратегии сбережения и развития здоровья. Ю. К. Бахтин [14] считает, что культура здоровья – это, прежде всего, экологическая культура в широком её понимании, опирающаяся на гармонию всех проявлений человеческой деятельности и её взаимоотношений с окружающим человека обществом и природой. Культура здоровья как проявление развитой общечеловеческой культуры, включает осознание человеком высокой ценности своего здоровья.

По мнению С. А. Фильчакова [170], система формирования здорового образа жизни значительно подорвана, а новая – только создается. Отсутствуют реальные экономические и социальные технологии, которые бы влияли на первопричи-

ны 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, следовательно, 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 к заболеваниям. После поступления в вуз молодые люди меняют место проживания, режим и качество питания, происходит изменение условий их самостоятельной работы, в связи с чем, необходимо ориентировать обучающихся на сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни.

Н. В. Третьякова считает, что здоровьеориентированная деятельность – это осознанная познавательная, деятельностная, поведенческая и другая активность человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья [156]. Она характеризует здоровьеориентированную деятельность, во-первых, как структурную (включающую в себя следующие компоненты: предмет, средства, цель и результат) и операционно-организованную активность человека по достижению цели в сохранении и укреплении здоровья; во-вторых, как активное поведение человека, мотиватором которого выступает здоровье (как общечеловеческая ценность). В представленной характеристике здоровьеориентированной деятельности здоровье предстает и как результат данной деятельности, ее целевой ориентир, и как ценность, что имеет для человека определяющее значение [156].

По мнению Е. Н. Кораблевой [76], Г. С. Дьяченко [44] и В. В. Ереминой [45], здоровьеориентированная деятельность интегративна по своей сути и включает три направления деятельности (здоровьесберегающее направление – сохранение здоровья обучающихся в образовательном процессе, здоровьесберегающее направление – наращивание резервов здоровья обучающихся в образовательном процессе и здоровьесформирующее направление – формирование компетентности обучающихся в вопросах здорового образа жизни). Все они соотносимы с задачами и принципами по формированию здоровья обучающихся, сохранению и укреплению их здоровья средствами физической культуры и спорта.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровьесориентированная деятельность – взаимосвязанная деятельность преподавателя и студентов, осуществляемая в рамках образовательного процесса, результатом которой является формирование культуры здоровья студентов, их компетентности в вопросах здорового образа жизни, развитие здорового обучающегося за счет сохранения и укрепления здоровья различными средствами, в том числе средствами физической культуры.

На сегодняшний день, физическая культура – это единственная дисциплина в непрофильных вузах, которая направляет студентов заботиться о своем здоровье. Поэтому полагаем, что преподавателям физической культуры непрофильного вуза необходимо формировать у обучающихся мотивацию именно к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов, цель которых заключается в осознании смысла ведения здорового образа жизни как одной из главных потребностей человека, освоении ценностей здоровья и физической культуры, в формировании потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях за период обучения в вузе и после его окончания. Полагаем, что здоровьесориентированные занятия должны выступать формами формирования мотивации студентов непрофильного вуза к занятиям физической культурой, целенаправленно и избирательно применяться преподавателями вуза как система по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья студентов.

Виды здоровьесориентированных занятий физической культурой должны составлять некий комплекс учебных и внеучебных занятий, представленный нами следующим образом:

1) *учебные* здоровьесориентированные занятия физической культурой (лекционные и практические), которые проводятся по расписанию. Они обеспечивают формирование: базовых знаний, умений и навыков в области ЗОЖ и физической культуры; личностных качеств обучающихся;

2) *самостоятельные физкультурно-оздоровительные* занятия носят только оздоровительный характер и предполагают работу студентов по плану, совместно разработанному с преподавателем, но без его сопровождения. В результате во

внеучебное время обеспечивается самостоятельное усвоение новых знаний в сфере ЗОЖ и приобретение умений в области физической культуры.

3) *внеучебные спортивно-оздоровительные* (рекреационные) занятия физической культурой – это занятия разными видами любительского спорта по выбору студента, организуемые во внеучебное время под руководством преподавателя и обеспечивающие развитие дополнительных физкультурно-спортивных умений и навыков, а также личностных качеств студентов;

4) *тренировочные* занятия – это занятия избранным видом любительского спорта под руководством преподавателя-тренера, нацеленные на индивидуальный рост спортивного мастерства студента, его активное участие в соревнованиях разного уровня благодаря увлечённости и высокому интересу.

Данные здоровьеориентированные занятия характеризуются признаками системности, планомерности, непрерывности, здоровьесбережения, рефлексивности и результативности личных достижений. Здоровьеориентированные занятия централизованно направлены на оздоровление обучающихся, на побуждение их к овладению системой знаний о здоровом образе жизни, ценностях здоровья, развитие активного интереса к усвоению методов по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры, вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность.

Вышеизложенное позволило сформулировать следующее определение: **здоровьеориентированные занятия физической культурой у студентов непрофильного вуза** – это комплекс специально разработанных в непрофильном вузе занятий физической культурой (учебных, внеучебных спортивно-оздоровительных, самостоятельных физкультурно-оздоровительных и тренировочных), которые при вовлечении обучающихся в физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность направлены на формирование у студентов осознанного желания активно, планомерно и регулярно заниматься восстановлением, сохранением и укреплением своего здоровья.

Исходя из обозначенных признаков и направленности данных здоровьеориентированных занятий, уточним ключевое понятие исследования: **мотивация к**

здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза – это совокупность устойчивых побуждений студента к занятиям физической культурой, проявляющаяся в осознанном желании обучающихся активно, планомерно и регулярно заниматься восстановлением, сохранением и укреплением своего здоровья в образовательном процессе вуза при сопровождении преподавателем и на основе устойчивого интереса студента к физкультурно-оздоровительной и тренировочной деятельности с целью достижения обучающимися оптимального уровня работоспособности, психофизической и функциональной подготовленности и успешной профессиональной социализации.

Наглядно мотивацию студентов непрофильного вуза к здоровьесориентированным занятиям физической культурой можно представить в виде схемы (рисунок 2), в основе которых – совокупность проявления устойчивых побуждений студентов к здоровьесориентированным занятиям, направленным на достижение стратегической цели обучающихся на основе устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и тренировочной деятельности.



Рисунок 2 – Схема мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

В нашем исследовании важно вести речь о формировании мотивации, рассматривая его как управляемый процесс побуждения студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой. При этом ближней целью формирования мотивации студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой должны выступать восстановление, сохранение и укрепление здоровья студентов. Однако стратегической целью процесса формирования мотивации, на наш взгляд, является достижения студентами непрофильных вузов оптимального уровня работоспособности, психофизической, функциональной подготовленности и успешной профессиональной социализации.

Итак, исходя из вышеизложенного, мы можем уточнить, что **формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза** – это управляемый процесс побуждения студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой, проявляющийся в осознанном желании обучающихся активно, планомерно и регулярно заниматься восстановлением, сохранением и укреплением своего здоровья под руководством и при сопровождении преподавателя, овладевать системой знаний о здоровьесбережении, формировать компетенции в вопросах здорового образа жизни, принимать здоровье как ценность, развивать физические качества и умения на основе устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и тренировочной деятельности с целью достижения оптимального уровня работоспособности, психофизической, функциональной подготовленности и успешной профессиональной социализации.

Однако, анализ педагогических исследований, посвященных формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, показал, что, несмотря на их теоретическую и прикладную значимость, проблема формирования мотивации изучена недостаточно и требует системного исследования. Сегодня не исследованы методологические и теоретические основы формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, не разработаны педагогические условия и методический инструментарий реализации данного

процесса. Это обуславливает актуальность данной проблемы, на разрешение которой направлено наше исследование.

1.2 Модель формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

В данном параграфе дается описание разработанной структурно-функциональной модели процесса формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, представлена графическая схема данной модели, описывается характеристика методологических подходов как основы исследуемого процесса, представляется обоснование выбора структуры модели, характеристика её блоков, связей между ними, описываются признаки модели.

Рассмотрим, что подразумевается под термином «модель». Термин «модель» широко используется в различных сферах человеческой деятельности и имеет множество смысловых значений. «Модель» – в переводе с французского – это аналог, схема, структура [73]. Модели играют полезную роль, потому что они упрощают реальность и тем самым облегчают возможность увидеть внутренние отношения. По мнению Ю. Д. Железняк, специфика модели обуславливает формы применения абстракции, аналогий, гипотез, других категорий познания. Следовательно, помодельно понимают мысленно представляемый объект, который в ходе исследования в определенных условиях замещает объект-оригинал так, что его непосредственное изучение дает новые знания об объекте-оригинале [47].

Вслед за Е. А. Лодатко, под моделью будем понимать «искусственно созданный объект в виде схемы, физической конструкции, знаковых форм или формул, который, будучи подобен исследуемому объекту, отображает и воспроизводит в более простом виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта» [92].

Любая модель строится и исследуется при определенных допущениях, гипотезах. Одна из главных задач использования модели – это оценка качества и результатов деятельности моделируемой системы до запуска функционирования системы в реальных условиях. При этом процесс моделирования как метод научного познания выступает средством решения теоретических и практических задач, это метод создания и исследования моделей. Оно выступает и ведущим методом исследования объектов на их моделях – аналогах определенного фрагмента природной или социальной реальности, что позволяет получить новое знание.

Применительно к нашему исследованию востребованность моделирования процесса формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза обусловлена необходимостью целостного представления логики данного процесса в виде системы взаимосвязанных элементов, для теоретического обоснования его содержания, определения педагогических условий, обеспечивающих достижение запланированного результата, разработки диагностического инструментария для подтверждения или опровержения гипотезы.

В качестве модельной основы процесса формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в данном исследовании выбран тип структурно-функциональной модели, в которой исследуемый объект рассматривается как целостная система, включающая составные части, компоненты, элементы, а также систему их взаимосвязей и выявленных функций. Все блоки и элементы системы связаны между собой и дополняют друг друга, что отражено на рисунке 3.

Опишем подробно содержание составляющих блоков модели. Первоначально обратимся к описанию целевому блоку, так как именно цель является основанием для проектирования возможных результатов. Данный блок модели состоит из трех элементов: социального заказа, нормативных документов и цели.

В рамках данного исследования социальный заказ конкретизируется в следующих нормативных государственных документах:



Рисунок 3 – Взаимосвязь структурных блоков и элементов структурно-функциональной модели формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

– в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [164], в котором определяется государственная политика в области пропаганды и развития физической культуры и спорта как одного из средств здорового образа жизни; а также утверждается важность содействия развитию массового спорта и реализации комплекса ГТО (п. 21);

– в положениях современной теории физического воспитания обучающихся в системе высшего образования [114], где физическая культура как образователь-

ная дисциплина призвана развивать целостную личность, ее духовные и физические начала в рамках здорового стиля жизни, воспитывать у них готовность полноценно использовать свои возможности в будущей профессиональной деятельности;

– в ФГОС ВО (3++), в котором прописываются содержательно компетенции студентов непрофильного вуза как способности использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [115] и др.

Анализ вышеназванных нормативных документов позволяет выявить потребность общества в подготовке студентов непрофильного вуза в целенаправленном и эффективном выполнении социального заказа: формирование всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, что напрямую зависит от уровня сформированности мотивации к занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.

Исходя из этого, логично обозначить *цель* в структурно-функциональной модели как формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.

Методологический блок модели включает методологические подходы и реализуемые принципы. Роль подходов заключается в возможности представления обобщенных научных положений по проблеме исследования, характеристике различных направлений ее исследования и организации теоретико-прикладной деятельности.

Вслед Е. В. Бондаревской, будем рассматривать подход как осознанную ориентацию педагога-исследователя и педагога-практика на реализацию в своей деятельности определенной совокупности взаимосвязанных ценностей, целей, принципов, методов исследовательской и практической педагогической деятельности, соответствующей требованиям принятой образовательной парадигмы [21].

Методологической основой построения и реализации структурно-функциональной модели стал комплекс подходов: системного, аксиологического, праксеологического и рефлексивного. Выбор каждого объясняется их исследова-

тельскими возможностями. Интеграция же системного, аксиологического, праксеологического и рефлексивного подходов позволяет с разных сторон определить общенаучную основу, стратегию и тактику заявленного в исследовании процесса.

Для изучения процесса формирования мотивации был выбран, прежде всего, **системный подход**, который выступает в качестве общенаучной основы исследования. Он описан в работах А. Н. Аверьянова [1], И. В. Блауберга [20], Э. Г. Юдина [185] и др. Данный подход – направление методологии научного познания, в основе которого лежит рассмотрение объекта как системы: целостного комплекса взаимосвязанных элементов; совокупности взаимодействующих объектов; совокупности сущностей и отношений [16].

По мнению Т. А. Ильиной [56, с. 3–18] системный подход в научном педагогическом исследовании обеспечивает: 1) определение объекта и предмета исследования как систем; 2) выявление составляющих элементов этих систем и связей между ними; 3) определение условий эффективного функционирования и развития этих систем; 4) построение модели управления системами. Он позволяет не только описать, объяснить, но и предсказать поведение системы, с одной стороны, чтобы управлять ею, а с другой – чтобы создавать определенную систему.

Системный подход задает иерархию взаимосвязанных систем: социальной системы, образовательного процесса в вузе, педагогической системы физического воспитания, педагогической системы формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза. Именно поэтому социальный заказ может выступать методологическим основанием, определяющим моделируемую нами педагогическую систему. Кроме того, системные свойства мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студента определяют приоритетные направления выбора педагогических условий и технологии их реализации.

Применяя системный подход к изучению процесса формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза решались такие задачи, как: 1) изучение данного процесса как педагогической системы, состоящей из ряда взаимосвязанных блоков и элемен-

тов; 2) определение цели данной системы, которая сопоставляется с получаемым результатом – переходом студентов непрофильного вуза на более высокий уровень сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой; 3) выявление содержания и связи между блоками и элементами данной системы; 4) определение функций субъектов; этапов, педагогических условий эффективной реализации процесса; 5) представление в системе критериально-диагностического инструментария для оценки получаемого результата.

Разрабатываемая модель отображает структурные свойства изучаемого процесса, а ее функциональная часть показывает действия самих субъектов (преподавателей и обучающихся) в данной системе для получения нужного результата.

Рассмотрим следующий – аксиологический подход. Аксиологический подход к образованию по физической культуре позволяет рассматривать формирование мотивации с позиций приобщения студентов непрофильного вуза к системе общественно значимых ценностей и возникновения у обучающихся собственных ценностных ориентаций, благодаря которым изменяются их взгляды на сохранение и укрепление своего здоровья, перестраивается поведение; развивается устойчивый интерес к обучению и повышается активность на здоровьеориентированных занятиях физической культурой. При этом, под ценностными ориентациями, вслед за В. Г. Алексеевым [2], будем понимать сложный социально-психологический феномен, характеризующий направленность и содержание активности личности, определяющий общий подход человека к миру, к себе, придающий смысл и направление личностным позициям, поведению, поступкам.

Раскроем основные положения аксиологического подхода как стратегии изучения рассматриваемого процесса:

1) формирование мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза понимается как процесс формирования ценностных ориентаций у студента непрофильного вуза;

2) эффективное формирование мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза возможно только в рамках специально организованной педагогической системы, ориентированной

на социально значимые ценности: ценности-цели, ценности-средства, ценности-отношения;

3) ценности в формировании мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьесориентированным занятиям физической культурой выполняют вполне определенные функции, выступая составной частью мотивации обучающихся и изменяя направленность их личности;

4) ценности приобретают характер ценностных отношений студентов непрофильного вуза в целенаправленном формировании мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьесориентированным занятиям физической культурой, где они принимаются обучающимися, усваиваются как личностно значимые ориентиры своей жизни и будущей профессиональной деятельности;

5) формирование ценностных ориентаций в формировании мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьесориентированным занятиям физической культурой проходит ряд взаимосвязанных этапов: поиск ценностей, их личностную оценку, активный выбор, присвоение и преобразование.

Не менее значимым в нашем исследовании является *праксеологический подход*. Сущность данного подхода, как отмечает Е. Ю. Уточкина [162], заключается в изучении полезности для общества того или иного процесса или труда. Смысл данного подхода в формировании мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза состоит в отборе и внедрении в образовательный процесс методов и средств, необходимых для преобразования теоретических знаний обучающихся в «умные действия» и дальнейшее их применение с позиции категорий «эффективность» и «результативность», ориентации на сбережение здоровья студентов.

Праксеологический подход при формировании мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза заставляет преподавателей и студентов осмысливать полученные результаты в процессе физической подготовки обучающихся, оценивать рациональность применяемых методов и средств с учётом особенностей каждого студента. Это осмысление своих результатов студентами непрофильных вузов в процессе формирования

мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой означает: фокусировку внимания на тех результатах, которые в полной мере зависят от действий обучающихся; осознание многогранности результатов физкультурной культуры; различение результатов в определенный промежуток времени (текущий, промежуточный, итоговый), представление о необходимых характеристиках, которыми должны обладать результаты: соответствие цели, качество, эффективность, успешность.

Представим основные положения праксеологического подхода как тактики реализации исследуемого процесса в рамках модели. Формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза на основе праксеологического подхода:

1) состоит в отборе и внедрении в образовательный процесс средств, которые необходимы для преобразования теоретических знаний обучающихся в «умные действия» и дальнейшее их применение с позиции категорий «эффективность» и «результативность»;

2) зависит от организации здоровьесориентированных учебных и самостоятельных занятий студентов и от дополнения здоровьесориентированных внеучебных занятий тренировочными;

3) направлено на формирование, развитие и совершенствование личностных качеств студентов по заранее спроектированной траектории студентов с помощью адекватных приемов, упражнений, правил и специфических средств физической культуры;

4) предполагает осмысление оценки результатов деятельности преподавателями и студентами в процессе физической подготовки с точки зрения их рациональности и реализации индивидуального подхода к каждому студенту.

Следующий подход, который выступает методологической основой рассматриваемого процесса – *рефлексивный подход*. Этот подход позволяет осуществлять своевременную коррекцию формирования мотивации студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой в процессе учебных и тренировочных занятий по физической культуре; а также развивать у обучаю-

щихся умение объективно оценивать результаты физической подготовки, понимать причины образования проблем и находить пути их решения.

Актуальность этого отмечена учеными (В. К. Бальсевич [12], Л. И. Лубышева [95], М. Я. Виленский [26]) в современных исследованиях, где акцентируется внимание на том, что в процессе физического воспитания у студентов, помимо физического развития, должны формироваться способности самостоятельно работать с учебным материалом, осмысленно подходить к собственной двигательной деятельности, осуществлять анализ своих действий и переносить полученные знания на новое предметное содержание. Это будет возможно за счет рефлексии.

Согласно точке зрения М. В. Ручкиной, рефлексия – это процесс критического осмысления текущей деятельности, умение выделять, анализировать и соотносить с ситуацией собственные действия, а также обоснование необходимости внесения коррективы в ход деятельности. Рефлексия направлена на выяснение оснований собственного способа осуществления активности, на процессы взаимодействия с другими людьми [137, с. 188]. По мнению Л. А. Раппопорта, в рефлексии присутствует мотивирующее начало, так как полученные результаты в процессе рефлексирования обладают мотивирующим эффектом. Добившись определенной цели, студент может испытать чувство собственного достоинства, гордости и самоуважения. Рефлексия как процесс самопознания может участвовать в целеобразовании, то есть в подборе таких целей, которые могут служить достижению мотива и согласуются с представлениями личности о своих возможностях, правах и обязанностях [131].

Представим основные положения рефлексивного подхода применительно к нашей проблеме исследования:

- 1) рефлексия в формировании мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой определяется нами как способность студента занимать аналитическую позицию по отношению к своей двигательной деятельности, проявляющуюся в стремлении его к самостоятельной работе на основе самоанализа, самоопределения и контроля;

2) рефлексия направлена на повышение самостоятельности студентов в процессе физической подготовки посредством постепенного делегирования полномочий преподавателя и привлечения студентов к организации и управлению процессом формирования мотивации на всех видах здоровьеориентированных занятий;

3) активное вовлечение обучающихся в процесс целеполагания, постановки задач и прогнозирования требуемых результатов на здоровьеориентированных занятиях физической культурой и построения индивидуальных траекторий;

4) осуществление своевременной коррекции здоровьеориентированных занятий по физической культуре и индивидуальных траекторий на основе развития у обучающихся способности объективно оценивать свои результаты для восстановления, сохранения и укрепления здоровья, понимать причины возникновения проблем и находить пути их решения.

Итак, выбор совокупности системного, аксиологического, праксеологического и рефлексивного подходов как методологической основы реализации процесса формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза не случаен. Системный подход выступает в роли общенаучной основы при определении блоков, элементов модели и связей между ними; аксиологический – в качестве методологической стратегии для выявления основных целей и ценностей в формировании мотивации обучающихся к активным и регулярным занятиям по восстановлению, сохранению и укреплению своего здоровья, а праксеологический и рефлексивный подходы – в качестве тактики, имеющей практико-ориентированный характер, для определения педагогических условий и технологии реализации организуемого процесса.

Методологическим подходам отвечают следующие принципы формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям у студентов непрофильного вуза:

– в рамках *системного подхода* – *принципы дополнительности и взаимосвязанности* (все блоки и элементы системы связаны и дополняют друг друга, что отражено на рисунке 3);

– в рамках *аксиологического подхода* – 1) *принцип сотрудничества* (при взаимодействии участников образовательного процесса упор делается на вовлечение студента в учебную деятельность, коллективную работу преподавателя с обучающимся и индивидуальный процесс овладения новыми навыками; 2) *принцип ценностных отношений* (обеспечивает формирование у студентов ценностного отношения: а) к здоровью как главной ценности человека; б) к здоровому образу жизни как действенному способу сохранения и укрепления здоровья; в) к физической культуре как важнейшему средству гармоничного развития человека;

– в рамках *праксеологического подхода* – 1) *принцип инициативности* (обеспечивает формирование у обучающихся стремления проявлять инициативу, способность к самостоятельным решениям и действиям, умение самому ставить цели, а также проявлять активность и рациональность в достижении результата); 2) *принцип антиципации* (важен для прогнозирования результатов деятельности и возможных трудностей на пути к успешной её реализации);

– в рамках *рефлексивного подхода* – 1) *принцип обратной связи* (направляет рассматриваемый процесс на совместные действия преподавателя и студентов по достижению целей и ориентирует обучающихся на конкретный результат); 2) *принцип активности и адаптивности* (реализуется за счёт высокой степени самостоятельности, инициативы и творчества обучающихся, а также за счёт реализации идеи приоритетности индивидуальности обучающегося).

Процессуально-содержательный блок модели охватывает четыре структурных элемента: 1) содержание сформированности мотивации студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой; 2) виды здоровьесориентированных занятий физической культурой; 3) функции преподавателей и студентов; 4) педагогические условия, а также методы и формы их реализации.

Содержание процесса формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза включает в себя: 1) формирование знаний, умений и навыков в сфере здоровья, ЗОЖ, физиче-

ской культуры; 2) формирование ценностей здоровья, ЗОЖ, физической культуры; 3) формирование личностных качеств студента.

Знания в сфере здоровья, ЗОЖ, физической культуры включают в себя:валеологические знания, знания о здоровом образе жизни, основах теории физической культуры, отличиях любительского спорта от других видов физкультурно-спортивной деятельности, знания о физической культуре для восстановления, сохранения и укрепления здоровья, значении физической культуры для трудовой деятельности и т. д.

Умения и навыки управления своим здоровьем включают: умение ответственно относиться к своему здоровью (сохранения и укрепления здоровья), умение вести ЗОЖ (поведенческие, гигиенические умения и др.), способность самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию и программу здоровья; умения и навыки выстраивать здоровьесберегающее поведение на основе регулярной двигательной активности.

Виды здоровьесориентированных занятий физической культурой в нашем исследовании подразделяются на:

1) учебные здоровьесориентированные занятия физической культурой; 2) внеучебные спортивно-оздоровительные занятия; 3) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия; 4) тренировочные занятия.

На здоровьесориентированных занятиях постепенно формируются, развиваются и совершенствуются различные личностные качества, которые могут проявляться в повседневной жизни молодых людей и их профессиональной сфере деятельности.

Рассмотрим личностные качества обучающихся, которые формируются и развиваются на регулярных здоровьесориентированных занятиях физической культурой (таблице 5).

Стоит отметить, что на учебных занятиях такие качества как выносливость, координированность, работоспособность и организованность формируются, то на внеучебных занятиях данные качества развиваются, а на тренировочных – совершенствуются.

Таблица 5 – Формирование и развитие личностных качеств студентов на здоровьеориентированных занятиях физической культурой

<i>Виды здоровьеориентированных занятий</i>	<i>Личностные качества и способности студента, развиваемые на здоровьеориентированных занятиях</i>
Учебные	Выносливость, координированность, работоспособность, организованность
Внеучебные	Инициативность, упорство, решительность, уверенность
Самостоятельные	Самостоятельность, трудолюбие, ответственность, самоуважение
Тренировочные	Лидерские качества, твердость духа, настойчивость, целеустремленность

При этом, преподаватели и студенты, как активные участники процесса формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой, реализуют ряд функций. К функциям преподавателей относятся: обучающая, воспитывающая, стимулирующая, развивающая, аналитико-консультативная. К функциям студентов относятся: регулятивно-операционная; оздоровительная; ценностно-ориентированная; рефлексивная.

Обучающая и воспитывающая функции преподавателя и регулятивно-операционная функция студентов предполагают изучение и анализ обучающимися исходного состояния изучаемого процесса, степени сформированности мотивации студентов к здоровьеориентированным занятиям физической культурой, формирование у студентов знаний, умений и навыков физической культуры. Стимулирующая функция преподавателя и оздоровительная функция студентов предполагают использование средств различных видов физической культуры студентами в сохранении и укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении их работоспособности и психической устойчивости. Развивающая функция преподавателя и ценностно-ориентированная функция у студентов обеспечивают формирование осознанности студентами ценности здоровья и занятий физической культуры, а также личностной мотивации студентов к здоровьеориентированным занятиям физической культурой, интерес к занятиям любительским спортом. Аналитико-консультативная функция преподавателя и рефлексивная функция студентов направлены на осмысление, осознание, самоанализ студента-

ми своих физических качеств, умений, способностей и динамики личностных достижений и результатов, выявление и исправление допущенных ошибок, коррекцию индивидуальной траектории спортивной подготовки.

Полагаем, что эффективность функционирования структурно-функциональной модели формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза зависит от реализации педагогических условий, которые обеспечивают: а) овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры с учётом будущей профессиональной деятельности и характеристик социально-демографической среды; б) развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность; в) самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьесориентированных занятиях.

Выбор первого педагогического условия обусловлен тем, что формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза возможно только при модернизации содержания программ учебных занятий, ориентированных на формирование у студента базовых знаний в сфере ЗОЖ, ценностей физической культуры, понимания их важности с учётом получаемой профессии и требований окружающей среды. Введение второго условия продиктовано выбором методов, форм и средств, применяемых для развития активного интереса студентов к занятиям физической культурой, вызывающих положительный эмоциональный настрой на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность. Выявление третьего педагогического условия связано с тем, что построение и коррекция студентами индивидуальной траектории восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья позволяют обучающимся развить самостоятельность и инициативу путём самоан-

анализа собственных возможностей и достижений при использовании средств физической культуры. Обоснование данных условий и их характеристика будет подробно представлена в параграфе 1.3.

С учётом задач и видов здоровьесориентированных занятий были выбраны наиболее эффективные методы и формы учебного и тренировочного процессов. Основными методами стали: диагностические методы (анкетирование, тестирование, опрос), проектные и игровые методы, упражнения; исследовательские методы; метод делегирования полномочий; тренинговые методы и др. В качестве основных форм реализации изучаемого процесса в модель вошли: здоровьесориентированные практические занятия, тренировочные занятия, внутривузовские соревнования, мастер-классы, тренинги, проблемные дискуссии, беседы, встречи с спортсменами, подвижные игры, консультации, элективные курсы, соревнования.

В таблице 6 представлена взаимосвязь педагогических условий, видов здоровьесориентированных занятий физической культурой, методов и форм учебного процесса.

Оценочно-результативный блок структурно-функциональной модели включает обоснованные критерии (когнитивно-операциональный, ценностно-ориентированный, личностно-волевой, рефлексивный), соответствующие им показатели, уровни сформированности мотивации к занятиям физической культурой и планируемый результат.

Процедура диагностики, осуществляемая при помощи разработанных анкет, тестов, опросников и с целью определения уровня сформированности мотивации к занятиям физической культурой, была организована следующим образом:

- 1) сбор необходимой информации по разработанным показателям;
- 2) обработка полученной информации, определение уровня сформированности мотивации;
- 3) формулировка выводов и рекомендаций по самокоррекции и саморазвитию обучающихся в сфере физической культуры.

Таблица 6 – Взаимосвязь педагогических условий, видов здоровьесориентированных занятий, методов и форм формирования мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьесориентированным занятиям физической культурой

<i>Педагогические условия</i>	<i>Виды здоровьесориентированных занятий</i>	<i>Методы</i>	<i>Формы</i>
Овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры с учётом будущей профессиональной деятельности и характеристик социально-демографической среды	1) учебные здоровьесориентированные занятия физической культурой; 2) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия; 3) внеучебные спортивно-оздоровительные занятия; 4) тренировочные занятия	Проблемные, анкетирование, тестирование, демонстрация учебных видео- и кинофильмов, тренинговые методы, метод примера, проектные методы, рассказ, беседы, коллективный способ обучения, PR-сопровождение	Лекции-навигатор, учебные конференции, практикумы, семинары, познавательные и ситуативные игры; мастер-классы, вебинары, беседы, встречи, интервью со спортсменами, врачами; брифинги по диетологии, итогам Олимпийских игр, Международных и Всероссийских соревнований, пресс-конференции, часы общения, мозговой штурм, круглые столы
Развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность	1) учебные здоровьесориентированные занятия физической культурой; 2) внеучебные спортивно-оздоровительные занятия; 2) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия; 4) тренировочные занятия	Упражнения (йога, пилатес, стретчинг, шейпинг, кроссфит, бодибилдинг, координационные, аэробные, анаэробный, рекреационные упражнения и т.д.), проблемные методы, исследовательские методы, ролевые игры, дискуссии, делегирования полномочий, поощрения, метод примера	Практические занятия, тренировочные занятия, соревнования, мастер-классы, тренинги, беседы, встречи с спортсменами, подвижные, ситуативные и сюжетные игры, консультации, элективные курсы, волонтерские акции, соревнования с работниками промышленных предприятий
Самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьесориентированных занятиях;	1) внеучебные спортивно-оздоровительные занятия; 2) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия; 3) тренировочные занятия	Диагностические и исследовательские методы, кейс-метод, игровые методы (эдьютейменд), проектные методы, методы критического мышления, дискуссии, дебаты	Педагогическая диагностика, консультации, встречи с руководителями секций и спортсменами, самостоятельная работа по анализу и коррекции программ, тренинг «Диагностика сформированности уровня физической культуры», консультации, рефлексивная сессия, защита индивидуальных траекторий развития, конференции

Для оценки уровня сформированности мотивации к здоровьесберегающим занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза выделены четыре вида критериев:

1) *когнитивно-операциональный критерий*, характеризуется полнотой знаний в сфере физической культуры, объемом знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях, владением практическими умениями и навыками использования средств физической культуры;

2) *ценностно-ориентированный критерий*, характеризуется осознанием здоровья как ценности, пониманием значимости физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента, личностной мотивацией к занятиям физической культурой, интересом к занятиям любительским спортом;

3) *личностно-волевой критерий*, характеризуется сформированностью эмоционально-волевых качеств студента, навыками волевой саморегуляции здоровьесберегающего поведения; физической, психической и функциональной подготовленностью студента;

4) *рефлексивный критерий* характеризуется умениями проводить самоанализ физической активности и спортивных достижений; умениями корректировать траекторию своего физического совершенства.

Для определения эффективности педагогического процесса нам необходимо было выделить три уровня сформированности мотивации к здоровьесберегающим занятиям физической культурой: высокий, средний, низкий.

Студенты непрофильного вуза, имеющие высокий уровень сформированности мотивации к здоровьесберегающим занятиям физической культурой, обладают достаточно полными знаниями в области физической культуры, в вопросах технологий по восстановлению, сохранению и укреплению своего здоровья. На занятиях они отличаются активностью. Самостоятельно занимаются физической культурой, проводят здоровьесберегающие занятия без контроля преподавателя, владеют практическими умениями и навыками по использованию необходимых для этого средств физической культуры. У них в полной мере сформированы эмоционально-волевые качества, они обладают навыками волевой саморе-

гуляции здоровье-ориентированного поведения. Студенты отличаются физической, психической и функциональной подготовленностью. Обучающиеся данного уровня целеустремлены и заинтересованы в получении личных достижений в сфере физической культуры. Они умеют проводить самоанализ своей физической активности и достигнутых спортивных результатов; обладают умениями целенаправленно выстраивать и корректировать траекторию своего физического совершенства.

Средний уровень сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза можно охарактеризовать как допустимый. Студенты осознают в целом важность занятий по физической культуре для сохранения и укрепления здоровья. Молодые люди с удовольствием ходят на учебные занятия. Однако они не в полной мере обладают необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, а также в вопросах технологий по восстановлению, сохранению и укреплению своего здоровья. Студенты могут самостоятельно заниматься физической культурой, но не проявляют заинтересованности в самостоятельных и регулярных здоровьеориентированных занятиях, в полной мере не владеют практическими умениями и навыками по использованию необходимых для этого средств физической культуры. У них сформированы некоторые эмоционально-волевые качества, но они не всегда обладают навыками волевой саморегуляции здоровье-ориентированного поведения. Студенты в целом отличаются физической, психической и функциональной подготовленностью, но не заинтересованы в получении личных достижений в сфере физической культуры, не регулярно проводят самоанализ своей физической активности и достигнутых спортивных результатов; целенаправленно не корректируют траекторию своего физического совершенства.

Низкий уровень сформированности мотивации у студентов непрофильного вуза к здоровьеориентированным занятиям физической культурой характеризуется как недостаточный. Такие студенты не осознают важность занятий физкультурой для восстановления, сохранения и укрепления здоровья. Мотив посещения занятий по физической культуре – получение зачета. Такие студенты обладают

низким уровнем теоретических знаний в области физической культуры и в вопросах применения технологий по восстановлению, сохранению и укреплению своего здоровья. Они имеют низкие результаты в учебной деятельности, самостоятельно вне учебных занятий не занимаются физической культурой, не проводят здоровьеориентированные занятия. Отрицают необходимость вести ЗОЖ. У них могут быть сформированы некоторые эмоционально-волевые качества, но они не обладают навыками волевой саморегуляции здоровье-ориентированного поведения. Студенты чаще физически и функционально не подготовлены, мало заинтересованы в получении личных достижений в сфере физической культуры, поэтому не проводят самоанализ своей физической активности и достигнутых спортивных результатов, не выстраивают и не корректируют траекторию своего физического совершенства.

Планируемый результат образовательной деятельности – это переход студентов на более высокий уровень сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой в динамике от низкого и среднего к высокому.

Разработанная структурно-функциональная модель формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, представленная наглядно на рисунке 4, характеризуется:

1) целостностью, так как все её структурные компоненты связаны и дополняют друг друга, а также работают на получение конечного результата;

2) прагматичностью, так как модель выступает средством организации практических действий студентов, направленных на формирование мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой;

3) функциональностью, так как направлена на выполнение функций преподавателями и студентами.

Целевой блок	ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЗАКАЗ		СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ		Ориентационно-целевая функция	
	– Ф3 «О физической культуре и спорте в РФ»; – Положения современной теории физического воспитания обучающихся в системе ВО; – ФГОС ВО		Формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры			
ЦЕЛЬ – формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза						
Методологический блок	МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ПРИНЦИПЫ				Нормативно-регулирующая функция	
	<i>Системный</i>	<i>Аксиологический</i>	<i>Праксеологический</i>	<i>Рефлексивный</i>		
Дополнительности, взаимосвязанности		Сотрудничества, ценностных отношений	Инициативности, антиципации	Обратной связи, активности и адаптивности		
Процессуально-содержательный блок	Содержание сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов					
	Знания (валеологические, о «ЗОЖ»), теория и методика физической культуры и спорта), умения и навыки (здоровьесориентированные; конкретные двигательные действия) в сфере физической культуры		Ценностные ориентации ЗОЖ (сохранение и укрепление здоровья), ценности физической культуры (интеллектуальные, двигательные, технологические, интенсионные, мобилизационные)		Личностные качества студентов (ответственность, выносливость, целеустремленность, лидерские качества и другие)	
	Виды здоровьесориентированных занятий физической культурой					
	Учебные здоровьесориентированные занятия		Внеучебные спортивно-оздоровительные занятия	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия	Тренировочные занятия	
	Функции преподавателей: обучающая, воспитывающая, стимулирующая, развивающая, аналитико-консультативная			Функции студентов: регулятивно-операционная, оздоровительная, ценностно-ориентированная, рефлексивная		
	Педагогические условия	Овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры с учётом будущей профессиональной деятельности и характеристик социально-демографической среды;				
Развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность						
Самостоятельное построение и коррекция студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьесориентированных занятиях						
Оценочно-результативный блок	Критерии		Показатели			
	Когнитивно-операционный		Полнота знаний в сфере физической культуры, объем знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях, владение практическими умениями и навыками использования средств физической культуры			
	Ценностно-ориентированный		Осознание здоровья как ценности, понимание значения физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента, личностная мотивация к занятиям физической культурой, интерес к занятиям любительским спортом			
	Личностно-волевой		Эмоционально-волевые качества в тренировочной деятельности, навыки волевой саморегуляции здоровьесориентированного поведения, физическая, психическая и функциональная подготовленность			
	Рефлексивный		Умения анализировать и оценивать свою физическую активность и спортивные достижения, умение корректировать траекторию своего физического совершенства			
УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВАЦИИ: высокий, средний, низкий						
РЕЗУЛЬТАТ: переход студентов на более высокий уровень сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой						
					Оценочно-коррекционная функция	

Рисунок 4 – Структурно-функциональная модель формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

1.3 Педагогические условия формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

Целью данного параграфа является обоснование педагогических условий формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, которые обеспечивают эффективное функционирование разработанной структурно-функциональной модели. Опишем, что мы понимаем под «педагогическими условиями», обозначим педагогические условия, которые будут эффективно влиять на формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, приведем подробное их описание, раскроем смысл условий, их содержание, а также влияние на результат в нашем исследовании.

К пониманию понятия «педагогические условия». Б. В. Куприянов выделяет три фундаментальных подхода. При первом подходе педагогические условия представляют собой совокупность каких-либо мер педагогического воздействия и возможностей материально-пространственной среды. Второй подход связывает педагогические условия с проектированием и конструированием педагогической системы, в которой условия выступают компонентом. В третьем подходе педагогические условия обусловлены планомерной работой по уточнению закономерностей как устойчивых связей процесса обучения, которая обеспечивает осуществимость проверки результатов научно-педагогического исследования [83].

Соглашаясь с мнением А. Я. Найна [111], под педагогическими условиями в нашем исследовании будем понимать совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов, средств и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных задач.

Анализ научной литературы по проблеме исследования, как следует из параграфа 1.2., дал возможность выделить следующие педагогические условия, которые обеспечивают:

а) овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры с учётом будущей профессиональной деятельности и характеристик социально-демографической среды; б) развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность; в) самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьесориентированных занятиях. Остановимся на характеристике каждого из предложенных педагогических условий.

Первое педагогическое условие предполагает овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры с учетом будущей профессиональной деятельности и характеристик социально-демографической среды. Методологической основой реализации данного педагогического условия является аксиологический подход и принципы сотрудничества и ценностных отношений.

Внедрение первого педагогического условия в практику работы преподавателя физической культуры непрофильного вуза способствует, прежде всего, формированию необходимых знаний, отраженных в когнитивном компоненте мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой. При этом введение в образовательный процесс данного условия позволит не только выявить уровень знаний студентов в сфере ЗОЖ, физической культуры, но и оценить характер динамики этих знаний, а в дальнейшем выбирать наиболее эффективные методы обучения, средства и формы для повышения эффективности данного процесса.

Для раскрытия первого педагогического условия уточним некоторые понятия в его формулировке и особенности его реализации.

Анализа работ Б. Г. Мещерякова [106], И. П. Подласого [127] подвел нас к выводу, что более полная трактовка понятию «знания» дается в философском

словаре Л. Ф. Ильичёва [58]: знания – это проверенный практикой и удостоверенный логикой результат процесса познания действительности, адекватное её отражение в сознании человека в виде представлений, понятий, суждений, теорий.

Овладение знаниями ученые Н. Г. Казанский и Т. С. Назарова [62] определяют как сложный психический процесс, включающий усвоение знаний, приобретение и применение знаний и использование их. В реальном учебном процессе усвоение и применение знаний взаимосвязаны: усваивая новые знания, обучающиеся оперируют ранее приобретенными знаниями для того, чтобы сознательно, глубоко усвоить эти новые знания».

Исходя из вышеизложенного следует, что овладение знаниями в вопросах ЗОЖ, физической культуры, рассматривается как процесс приобретения и усвоения знаний о видах, принципах, методах и средствах здорового образа жизни студентов, о роли двигательной активности и путях развития физической культуры обучающихся, применение и использование ими полученных знаний на практике на основе осознания их ценностей для личности и общества.

Рассмотрим подробно, что, по нашему мнению, включают знания о здоровье, ЗОЖ, физической культуре и любительском спорте. Для этого студентам, прежде всего, необходимо овладеть знаниями. Это, прежде всего, знания о факторах, влияющих на здоровье.

В таблице 7 показана сфера влияния разных факторов на здоровье студентов в процентном соотношении. Главный фактор влияния на здоровье – условия и образ жизни. Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельно взятого индивида с целью профилактики болезней и укрепления здоровья [31; 170].

В основе любого стиля жизни лежат принципы, то есть определенные правила поведения, которым необходимо следовать студентам. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых базируется ЗОЖ.

В основу данной классификации положен принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды – биологической и социальной. В связи с этим, ЗОЖ – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельно-

сти человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения – поведенческих факторов [51].

Таблица 7 – Факторы, влияющие на здоровье человека [116]

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний

Представим основные поведенческие факторы ЗОЖ. Это:

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию как 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 [51].

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. Это можно связать с низкой личностной и общей культурой студентов, что объясняет отсутствие установки на главенство ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей [51].

По мнению специалистов ВОЗ, ЗОЖ включает в себя:

1) режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности, повышению производительности труда;

2) искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей;

3) рациональное питание. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни;

4) двигательную активность. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важ-

нейшее средство воспитания. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья;

5) закаливание. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами ЗОЖ, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней;

6) личную гигиену. Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека [134].

При формировании знаний о ЗОЖ особое внимание студентов следует обращать на то, что специалисты ВОЗ считают самым важным элементом ЗОЖ занятия физической культурой. Учеными 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, а 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 часто болеют гриппом.

Студенты, которые знают о способах восстановления, укрепления и сохранения здоровья 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; включить в свое расписание оптимальное количество за-

нятий физическими упражнениями; снимать нервное и мышечное напряжение; владеть методиками расслабления (медитация, аутотренинг и пр.); передать знания о здоровье и ЗОЖ последующему поколению и др.

Знания, получаемые студентами в процессе обучения, должны быть полноценными. М. Н. Скаткин, В. В. Краевский и др. выделяют следующие качества полноценных знаний: полнота; глубина; широта; оперативность; гибкость; конкретность и обобщенность; свернутость (развернутость); систематичность; осознанность; прочность [146].

Полагаем, что в нашем исследовании целесообразно опираться на такие признаки полноценных знаний, как полнота, осознанность, прочность. Дадим определение выбранным нами признакам.

Ученые М. Н. Скаткин [146], И. П. Подласый [127] определяют полноту знаний как количество всех знаний об изучаемом объекте, предусмотренное программой. В связи с этим, о полноте знаний обучающихся в области физической культуры можно судить по тому, верно и полно ли выделены студентами признаки того или иного понятия. Осознанность знаний выражается в понимании связей между ними, путем получения знаний, умения их доказывать. Придерживаемся мнения В. В. Краевского и М. Н. Скаткина относительно того, что первой и наиболее очевидной формой выражения осознанности знаний является умение обучающегося излагать знания своими словами. Прочность знаний исследователями понимается, как длительное сохранение полученных знаний в памяти студентов, умение воспроизводить их и применять нужные знания в конкретной ситуации [146].

Овладение студентами знаниями в вопросах ЗОЖ, физической культуры на наш взгляд, проходит в три этапа: начальный, основной и заключительный. Исходя из содержания каждого этапа по овладению знаниями в вопросах ЗОЖ, физической культуры, обобщим задачи, которые будут решаться путем введения первого условия: 1) определение начального уровня знаний студентов в вопросах ЗОЖ, физической культуры; 2) проведение развивающих и коррекционных работ

по вопросам ЗОЖ, физической культуры у студентов; 3) оценка динамики развития уровня знаний в вопросах ЗОЖ, физической культуры.

Рассмотрим и охарактеризуем каждый заявленный этап.

1. *Начальный этап.* На начальном этапе определяется уровень знаний студентов в вопросах ЗОЖ, физической культуры. Диагностика связана с применением диагностических методов: анкетирование, тестирование.

2. *Основной этап.* На нем проводится основная работа по развитию уровня знаний студентов в вопросах ЗОЖ, физической культуры. На данном этапе идет ознакомление студентов с ценностями ЗОЖ, физической культуры и любительского спорта.

Проблема здорового стиля жизни молодых людей, которые обучаются в непрофильных вузах, в настоящее время изучена недостаточно. Но именно студенты непрофильных вузов испытывают существенный недостаток валеологических знаний (знания о здоровье человека и здоровом образе жизни: факторы здоровья, понятие об иммунитете, механизмы терморегуляции, психологическое здоровье, влияние двигательной активности на здоровье, основы рационального питания, рациональная организация жизнедеятельности), в связи с тем, что учебная программа нефизкультурных вузов не включает в себя предметов данного профиля. В связи с этим ориентация молодых людей на ЗОЖ в данных вузах преимущественно осуществляется педагогами по физкультуре [166].

По мнению С. А. Фильчакова [170] и К. В. Чедова [176; 177], 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.

Здоровье, по мнению специалистов ВОЗ – главная ценность человека. Ценность – это значимость для людей тех или иных духовных, материальных или природных явлений, объектов [116]. 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 [138].

Однако, при проведении опроса среди студентов, в ходе которого они назвали основные ценности жизни, такую ценность как здоровье выделили чуть больше половины опрошенных молодых людей (результаты опроса представлены в параграфе 2.1).

Важное значение в сохранении и укреплении здоровья имеет физическая активность молодых людей, систематическая мышечная деятельность, которая лежит в основе жизнедеятельности всего организма. Как считают специалисты (Dali Alba Gloria [190], K. A. Feldman [191], S. Glyptis [192], A. N. Maslow [194], N. E. Miller [195] и др.), физическая активность напрямую связана со стилем жизни индивида. В настоящее время значительная часть молодых людей, которые обучаются в высшем учебном заведении, ведут такой стиль жизни, в котором эталоном являются сигареты, алкоголь, иногда и наркотики, поэтому у них отсутствует нормальное питание и полноценный сон. Многие из них ведут такой стиль жизни со школьных лет [14].

В связи с этим необходимо целенаправленное развитие информированности молодых людей, обучающихся в вузах нефизкультурного профиля, в вопросах ЗОЖ. При этом основная задача педагога – ознакомить молодых людей в отношении средств физической культуры, особое внимание обратить на её составляющую – любительский спорт; научить студентов применять данные средства в повседневной жизни. Формирование ценностей ЗОЖ, физической культуры происходит на основе осознания ценности здоровья. Поэтому студентам важно знать методы и способы восстановления, сохранения и укрепления здоровья, с которыми они могут ознакомиться на разных здоровьеориентированных занятиях физической культурой.

Рассмотрим основные ценности здоровья, ЗОЖ, физической культуры студента непрофильного вуза. К основным ценностям здоровья относятся такие цен-

ности, как: 1) реализация физических, духовных и социальных возможностей; 2) реализация потенциала; 3) возможность активного долголетия; 4) увеличение продолжительности жизни; 5) уменьшение риска развития заболеваний.

Главные ценности ЗОЖ основаны на общих принципах сохранения, восстановления и укрепления здоровья. Это: 1) отказ от употребления ПАВ (табакокурение, алкоголь, наркотики); 2) здоровое питание (использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков возникновения хронических неинфекционных заболеваний); 3) движение (физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей, отказ от сидячего образа жизни); 4) позитивное мышление; 5) соблюдение правил личной гигиены; 6) соблюдение режима дня [17].

К основным ценностям физической культуры относятся: 1) интеллектуальные ценности (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека); 2) двигательные ценности (навыки и умения достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки); 3) технологические ценности (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, технологии оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения); 4) интенционные ценности (сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе); 5) мобилизационные ценности (способность к рациональной организации времени) [49].

К основным ценностям любительского спорта относятся: 1) валеологическая ориентация (ценностное отношение к здоровью, ведение здорового образа жизни); 2) развитие личностных качеств; 3) достижение максимума своих физических возможностей; 4) активная деятельная жизнь и другие.

3. Заключительный этап. На нем проводится диагностика достигнутого уровня знаний студентов в вопросах ЗОЖ, физической культуры, выявляется динамика индивидуального роста знаний каждого студента.

При проведении работы по овладению студентами знаниями в вопросах ЗОЖ, физической культуры на данных этапах важно применять разнообразные формы, методы и средства. Рассмотрим основные формы, методы и средства, которые, по нашему мнению, необходимо использовать со студентами в учебной и внеучебной деятельности на здоровьеориентированных занятиях физической культурой (таблица 8).

Таблица 8 – Основные методы, формы и средства овладения студентами знаниями в вопросах ЗОЖ, физической культуры в учебное и внеучебное время

	<i>Учебная деятельность</i>	<i>Внеучебная деятельность</i>
<i>Методы</i>	проблемные, анкетирование, тестирование, демонстрация учебных видео- и кинофильмов, тренинговые методы, метод примера, проектные методы, беседы, коллективный способ обучения, PR-сопровождение, мозговой штурм	поиск правильного решения, поощрение, убеждение, наблюдение, тестирование, личный пример
<i>Формы</i>	лекции, учебные конференции, практикумы, семинары, познавательные и ситуативные игры, вебинары, встречи, интервью со спортсменами, врачами; брифинги, пресс-конференции, часы общения, круглые столы	соревнования, конференции, конкурсы, викторины, познавательные игры
<i>Средства</i>	учебные пособия, презентации, интернет-ресурсы	познавательная и мотивирующая литература, интернет-ресурсы

Основными средствами по реализации первого педагогического условия – это учебные и внеучебные здоровьеориентированные занятия, самостоятельные и тренировочные здоровьеориентированные занятия. Рассмотрим в каких формах обучения представлены данные занятия. Прежде всего, это – лекции нескольких видов, которые способствуют системному развитию уровня знаний в вопросах ЗОЖ, физической культуры. Наиболее важными для нашего исследования выступают следующие виды лекций: лекция-навигатор, лекция с применением техники обратной связи, лекция-презентация (лекция-визуализация). Данные лекции направлены на систематизацию знаний и убеждение студентов в том, что физические упражнения, двигательная активность является основой восстановления, сохранения и укрепления здоровья и для будущей профессиональной деятельности име-

ют. Данные здоровьеориентированные занятия в форме лекций способствуют осознанию студентами ценностей здоровья, занятий физическими упражнениями, физической культуры, пониманию влияния правильных физических нагрузок на укрепление и сохранение их здоровья.

Особое внимание придаем дискуссиям и беседам со студентами. Здоровьеориентированные занятия с применением данных методов позволяют студентам отстаивать свою точку зрения, развивать критическое мышление, овладевать способами переработки знаний о сохранении и укрепления здоровья средствами физической культуры через запоминание; осмысление; анализ; умозаключение. Кроме этого, в дискуссиях и беседах уделяется особое внимание на овладение студентами способами преобразования знаний: изложение материала в собственной логике; применение знаний в новых обстоятельствах и условиях; прогнозирование перспектив развития знания; систематизация главных и второстепенных положений информации; оценка знаний с личностной позиции и др.

Кроме того, важны учебные здоровьеориентированные занятия в формах интервью, пресс-конференций, вебинаров (таблица 9) со спортсменами, заслуженными деятелями физической культуры и спорта, врачами, где основным методом выступает пример, как метод стимулирования. Такие встречи для многих повышают интерес обучающихся не только к занятиям любительским спортом, но и показывают студентам пути преодоления трудностей и работы над собой.

В процессе дискуссий, мини-конференций, дебатов, брифингов, на учебных и внеучебных здоровьеориентированных занятиях (часах здоровья в общежитиях, на кураторских часах) студенты не просто ищут ответы на поставленные вопросы, но и включаются в процесс добывания знаний. В процессе их проведения обучающиеся доказывают и отстаивают свои точки зрения по заданной проблеме, обсуждают вопросы в студенческой группе, обмениваются мнениями, выступают с сообщениями, и приводят примеры из своего личного опыта, что развивает их интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и тренировочной деятельностью.

Таблица 9 – **Формы овладения студентами знаниями в сфере ЗОЖ, физической культуры: цели и содержание**

Форма овладения знаниями	Цель и содержание
Интервью	Дает возможность убедить студентов в важности ведения ЗОЖ и занятий физической культурой и спортом своими аргументами. На интервью можно пригласить действующих спортсменов
Пресс-конференция	Дает возможность студентам пообщаться с известным человеком в сфере физической культуры и спорта, который способен произвести на них впечатление своими достижениями, и задать ему интересующие вопросы
Брифинг	Дает возможность студентам получить необходимые знания по интересующему вопросу в сфере ЗОЖ, физической культуры, не затрачивая большое количество времени на обсуждение. Организатором брифинга может быть, как преподаватель, так и студенты
Вебинар	Дает возможность студентам пообщаться с человеком, который обладает большим опытом в вопросах ЗОЖ, физической культуры и спорта, но с которым невозможно устроить личную встречу
PR-сопровождение	Дает возможность участникам образовательного процесса представить себя и свои достижения в сфере физической культуры так, чтобы заинтересовать «спонсоров», которыми являлись студенты

Закреплению полученных знаний молодых людей в сфере ЗОЖ, физической культуры, осознанию личностной или социальной значимости предмета познавательной активности способствуют и учебные конференции.

Образовательный эффект в первом педагогическом условии, по нашему мнению, может иметь и метод «мозгового штурма». Этот метод (мозговой штурм, мозговая атака, англ. *brainstorming*) – оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать возможно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических [148]. Он позволяет студентам творчески подходить к процессу обучения, а преподавателям – взять на заметку идеи студентов в сфере ЗОЖ, физической культуры.

Описанное нами первое педагогическое условие является базовым для формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культу-

рой. Оно позволяет студенту получить необходимые знания о ведении ЗОЖ, о необходимости занятий физическими упражнениями, осознать их важность и ценность, а также значимость для профессионально деятельности, но не способно в полной мере сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой. Эти задачи решаются при реализации **второго педагогического условия**, направленного на развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность.

Методологической основой реализации данного условия являются аксиологический и праксеологический подходы (и принципы инициативности и антиципации). Необходимость внедрения данного условия в процесс образования студентов объясняется тем, что учебные занятия физической культурой в непрофильном вузе не нацелены на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к физкультуре. Процесс приучения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой включает в себя комплекс длительных личностно-ориентированных воспитательных воздействий, которые опираются на знание возрастных физиологических и психологических особенностей студентов. Для студентов в связи с особенностями их психофизического развития особенно актуально формирование мотивации к занятиям физической культурой и тренировочной деятельностью без подавления их эмоций и мотивов и с учетом их интересов, заинтересованности в деятельности, так как принуждение к каким-либо действиям гасит интерес к ним.

Интерес является неотъемлемой частью мотивации, поскольку положительные успехи в физкультурно-спортивной деятельности обучающегося напрямую зависят от правильной постановки цели и правильного формирования мотивации к учебным занятиям физической культурой. В научной литературе понятие «интерес» толкуется учеными по-разному: а) как мотив, который действует в силу своей осознанной значимости, и эмоциональной привлекательности [148]; б) как одна из форм направленности личности, заключающаяся в сосредоточенности

внимания, мыслей, помыслов на определенном предмете [117]; в) как реальная причина социального действия, лежащая в основе непосредственных побуждений (мотивов, идей и т. п.) участвующих в нем индивидов, социальных групп [133].

Мы будем понимать интерес как эмоционально окрашенное потребностное отношение или мотивационное состояние, повышенное внимание студента к какому-либо объекту или явлению (Т. А. Бабакова [10]). Интерес бывает двух видов: активный и пассивный. Активный интерес человек проявляет в том случае, когда он преследует определенную цель, он толкает человека на определенные поступки и обусловлен желаниями и верой субъекта в свои силы. Активный интерес служит для человека стимулом, а пассивный интерес пробуждается под воздействием различных стимулов. В нашем исследовании мы будем рассматривать активный интерес.

Интересы возникают на основе потребностей. Потребность выражает необходимость, интерес выражает приязнь, предрасположенность к какой-то деятельности. Утвердившийся интерес может стать потребностью. Формирование у студентов потребности в ведении ЗОЖ и занятиях физической культурой – это такой процесс, при котором студент сам начинает осознавать, что нуждается в ведении ЗОЖ и занятиях физической культурой.

При этом важная роль нами отводится психологическому настрою. Психологический настрой – это внутренняя сила, направленная на создание определенной реальности, доброжелательная обстановка на занятии, развитие положительного психологического климата, основывающегося на позитивном мышлении. По мнению Н. В. Журавской [48], психологический настрой – целенаправленное формирование психофизического состояния, позволяющего с наибольшей эффективностью осуществлять намеченную деятельность или решать другие психологические задачи с обучающимися: увеличить продуктивное время занятия; повысить работоспособность, внимание, креативность студентов.

Развитие активного интереса к здоровьеориентированным учебным занятиям физической культурой, в свою очередь, при правильном выборе наиболее эффективных подходов, методов, форм и средств педагогического воздействия на

студентов будет способствовать положительному эмоциональному настрою к дальнейшим тренировочным занятиям, выбранным видом любительского спорта [169].

Основная работа по развитию данного активного интереса студентов к физической культуре проводится в непрофильных вузах на учебных здоровьеориентированных занятиях, на которой формировались знания и умения в сфере физической культуры. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия направлены на поддержание устойчивого интереса к физкультуре, самообучение в сфере физической культуры. Внеучебные спортивно-оздоровительные занятия отличались активизацией положительного эмоционального настроения на тренировочную деятельность, развитием интереса к внутривузовским соревнованиям в рамках универсиады вуза МГТУ и Фестиваля ГТО, приобщением и отбором студентов к занятиям любительским спортом. Тренировочные занятия любительским спортом заключались в регулярном тренировочном процессе, совершенствовании результатов студентов и достижений в сфере физической культуры, подготовке студентов к соревнованиям по избранному виду спорта.

Эффективность второго педагогического условия, по нашему мнению, возможна за счет реализации специфических принципов при проведении занятий физической культурой и внедрения правильной технологии в учебный и тренировочный процесс студентов. Реализуемые традиционные принципы проведения занятий по физической культуре и специфические принципы, направленные на развитие у студентов непрофильного вуза активного интереса к здоровьеориентированным занятиям физической культурой, представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Реализуемые принципы развития активного интереса студентов на здоровьеориентированных занятиях по физической культуре

<i>Традиционные принципы</i>	<i>Специфические принципы</i>
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	Разнообразие педагогических средств и приемов (новых упражнений, фитнес, йога, пилатес и др.)

<i>Традиционные принципы</i>	<i>Специфические принципы</i>
Вербальное объяснение того, как выполняются упражнения	Сочетание вербального и наглядного объяснение того, как выполняются упражнения (личный пример)
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 самостоятельность, приобщение к любительскому спорту для достижения тренировочного эффекта, способность выбирать различные средства оздоровления, рекреации, адаптации к неблагоприятным воздействиям внешней среды

Основная группа методов по развитию активного интереса и положительно-го эмоционального настроения на физкультуре – упражнения (строго регламентированные упражнения), игры и соревнования. Рассмотрим подробнее как работают данные методы.

1. *Метод строго регламентированного упражнения* позволяет развивать интерес на основе формирования двигательных умений и навыков студентов до возможных пределов. Чтобы освоить какое-либо упражнение необходимо регулярно выполнять его на практике. Рассмотрим характерные признаки двигательных умений и двигательных навыков, данных в таблице 11.

Таблица 11 – Характерные признаки двигательных умений и навыков

<i>Двигательное действие</i>	<i>Признаки</i>
Умение	Управление движениями происходит неавтоматизированно; сознание загружено контролем каждого движения; невысокая быстрота выполнения действия; действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления; относительная расчленённость движений; нестабильность действия; непрочное запоминание действия
Навык	Автоматизированное управление движениями; слитность движений (объединение ряда элементарных движений в единое целое); отсутствие излишнего напряжения мышц; высокая быстрота выполнения действий; экономичность и точность движений; высокая устойчивость действия; прочность запоминания

В процессе обучения студентов движениям двигательные умения зачастую несут вспомогательную функцию: во-первых, формирование двигательных умений является предпосылкой для последующего формирования двигательных навыков; во-вторых, двигательные умения выступают в качестве подводящих упражнений для последующего разучивания более сложных двигательных действий. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при его многократном повторении, уточнении и коррекции приводит к автоматизированному его выполнению. В результате появляется слитность, устойчивость движения. Таким образом, умение переходит в навык [175]. Двигательные навыки включают в себя такую степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания и вызывает особый интерес и удовлетворение данным действием у обучающегося.

Процесс совершенствования сформированного двигательного навыка бесконечен. Основная задача преподавателя – научить студента свободно владеть навыками в любых условиях. Только в этом случае навык получит свою практическую ценность. Однако на учебных занятиях по физической культуре невозможно совершенствование двигательных умений из-за недостатка отведенного времени на практические занятия по физкультуре учебной программой, из-за чего невозможно и формирование двигательного навыка. В связи с этим у студента создается положительный эмоциональный настрой на здоровьеориентированные тренировочные занятия.

2. *Игра* как метод предполагает использование упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игра используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, для развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, созна-

тельной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. При этом присущий в игре эмоциональный положительный настрой способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Игра как метод неразрывен с соревнованием, так как спортивные игры в основном носят соревновательный характер.

3. *Соревнование как метод* предполагает использование упражнений в соревновательной форме. Сущность данного метода заключается в применении разных соревнований для повышения уровня физической подготовленности студентов на основе возникающего интереса. Необходимое условие данного метода заключается в подготовленности обучающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Соревнование позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей; выявлять уровень развития двигательных качеств и переживаемых эмоций; оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств [175].

Применение новых упражнений, разработанных игр и соревнований на здоровьесориентированных учебных занятиях и тренировочных занятиях физической культурой помогает избежать однообразия в учебном и тренировочном процессе, развивают у студентов такие качества, как тактическое мышление, командный дух, волю к победе, а также обеспечивают достаточный уровень подвижности на учебных занятиях, обеспечивая формирование двигательных умений и совершенствование двигательных навыков студентов. Таким образом, упражнения, игры и соревнования способны вызывать сильный эмоциональный отклик у студентов в силу присущих им психологических особенностей. Из-за фактора соперничества в процессе игры и соревнований создается особый эмоциональный фон, который способствует максимальному проявлению физических и функциональных возможностей студентов. Это активизирует интерес и создает положительный эмоциональный настрой на тренировочную деятельность, в целом положительно влия-

яет на формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой.

Далее рассмотрим *интерактивные методы*, применяемые на учебных и тренировочных здоровьесориентированных занятиях студентов, способствующих активизации их интереса к физической культуре и созданию положительного эмоционального настроя на тренировочную деятельность.

Е. Н. Кораблева [76] выделила главные признаки, характеризующие интерактивные методы обучения по предмету «Физическая культура». Это: 1) принудительная активизация условно-рефлекторной деятельности и внимания; 2) при проектировании по заданию преподавателя индивидуальных комплексов физических упражнений повышается мотивация к занятиям, студенты способны к самостоятельной творческой выработке решений; 3) постоянное взаимодействие преподавателя и студентов с помощью прямых и обратных связей; 4) направленность заданий на развитие новых двигательных и поведенческих умений и навыков.

Нами рекомендуется использовать разнообразные интерактивные методы, в том числе проектные методы, которые эффективно влияют на активизацию интереса студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой и положительного эмоционального настроя на тренировочную деятельность. Метод проектов представляет собой комплекс действий, который предлагает студентам преподаватель, а они в свою очередь самостоятельно выполняют поставленную задачу. Он является одним из методов, позволяющим ставить студента в позицию активного деятеля, раскрывать его потенциальные возможности, развивать его личное своеобразие, стимулировать поиск новых знаний.

Преимущества метода проектов по развитию интереса на занятиях физической культурой заключаются: 1) в совместном выборе содержания и способов выполнения проектов преподавателем и студентами, таким образом, этот процесс сфокусирован на потребностях обучающихся; 2) в создании комфортной среды обучения, за счет того, что каждый обучающийся может проявить себя; 3) в развитии практически значимых знаний, умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности; 4) в получении студентами опыта самоорганизации.

Следующий эффективный метод – метод работы в малых группах, он дает всем обучающимся (в том числе и стеснительным) возможность принимать участие в обсуждении и решении поставленной задачи. Работая в малых группах, студенты получают новые знания не только в вопросах межличностного взаимодействия, но и по будущей профессии. Преподаватель при использовании данного метода может выступать организатором работы малой группы, направляя ее деятельность, контролируя проведение занятия без подавления инициативы и самостоятельности в принятии групповых решений [46].

Метод работы в малых группах позволяет преподавателю подбирать упражнения, наиболее соответствующие способностям состава данной группы и каждого студента в отдельности, где обучающиеся имеют возможность выполнять упражнения в индивидуальном темпе. Распределение по группам производится с учетом пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья студентов. Данный метод способствует активизации обучающихся, повышает интерес к занятию.

Кроме того, на занятиях важно обучать студентов справляться с разного рода трудностями. Личностные качества позволяют правильно реагировать на внешние раздражители и преуспевать как в физкультурно-спортивной, так и в профессиональной деятельности. Развитые личностные качества способствуют эффективному использованию внутренних ресурсов студента. Формирование их у студентов происходит на всех здоровьеориентированных занятиях физической культурой, при этом разница заключается в степени воздействия на студентов.

Отметим, что данные здоровьеориентированные занятия физической культурой с применением описанных методов не только совершенствуют физическую подготовку студентов, но и воспитывают их эмоционально-волевую сферу. Основные личностные качества, которые формируются у студентов на таких занятиях физической культурой: ответственность, целеустремленность, выносливость, трудолюбие, уверенность в себе, терпение, сила воли и др. Поэтому необходимо и важно здесь сочетать физические нагрузки с психоэмоциональным развитием личности.

Третье педагогическое условие предполагает самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьеориентированных занятиях.

Теоретической основой данного педагогического условия является рефлексивный подход и принципы обратной связи, активности и адаптивности. Выявление третьего педагогического условия связано с тем, что построение и коррекция студентами индивидуальной траектории восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья позволяют обучающимся развить самостоятельность и инициативу путём самоанализа собственных возможностей и достижений при использовании средств физической культуры. Чтобы раскрыть сущность третьего педагогического условия уточним, что мы понимаем под образовательной траекторией, и выявим её особенности в контексте нашего исследования.

Контент-анализ трактовок образовательной траектории, проведенный Ю. В. Маркеловой [102], позволил определить интерпретацию *образовательной траектории* развития личностных качеств студента как общую для обучающихся в вузе планируемую последовательность инвариантных и вариативных мероприятий, обеспечивающих процессы мотивирования, обучения, приобретения опыта и рефлексии результата развития; построение и реализацию совокупности индивидуальных образовательных маршрутов студентом. Ученой выявлены возможности образовательной траектории в развитии качеств: *универсальные* (обеспечивают планирование общей последовательности инвариантных и вариативных образовательных мероприятий достижения востребованного уровня развития исследуемых качеств с учетом объективных факторов), *альтернативные* (определяют построение и выбор индивидуального образовательного маршрута с учетом исходного индивидуального профиля качеств, предпочтений обучающегося и рекомендаций экспертов); *адаптивные* (способствуют учету вероятностного характера достижения запланированного результата развития посредством корректировки

индивидуального образовательного маршрута и необходимой персональной педагогической поддержки).

Принимая это во внимание, построение и коррекцию студентами индивидуальной траектории по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья мы рассматриваем как самостоятельную деятельность обучающегося, направленную на развитие личностных качеств, свойств, способностей и возможностей и личных достижений при использовании средств физической культуры путем планирования последовательности мероприятий, обеспечивающих мотивирование к здоровьесориентированным занятиям, обучение, приобретение опыта рефлексии результата развития; построение и реализацию индивидуальных образовательных маршрутов.

Исходя из этого, полагаем, что основой построения и коррекции индивидуальной траектории является работа по вовлечению студентов в разработку и использование диагностического инструментария в качестве средства самоанализа уровня сформированности физической культуры. Диагностика и самодиагностика при этом способствует не только сознательному отношению студентов к своему здоровью и к занятиям физической культурой, но и развитию умений самостоятельно ставить цели учебной и тренировочной деятельности, самостоятельно планировать и осуществлять тренировочную деятельность, осуществлять контроль, самоконтроль, коррекцию, оценку правильности выполнения упражнений, формировать и корректировать индивидуальную траекторию в занятиях любительским спортом, творчески подходить к занятиям физической культурой и тренировочным занятиям.

Организация самостоятельного выбора и коррекции студентами индивидуальной траектории оздоровительной и спортивной подготовки на основе самоанализа собственных физических особенностей, динамики личностных достижений и результатов возможна только на основе их знаний в вопросах ЗОЖ и физической культуры. Студенты не только осознают ценность здоровья, ценность занятий физической культурой, но и совершенно осознанно подходят к понятию «критерий оценки сформированности уровня мотивации к занятиям физической культурой».

В процессе диагностики, подбора показателей и методик их оценки как инструментов построения и коррекции индивидуальной траектории молодые люди познают основы этой творческой деятельности и ее значимости для развития личностных результатов.

Уточним, что мы понимаем под педагогической диагностикой, и выявим её особенности в контексте нашего исследования. По мнению Л. Б. Шаршаковой, отличительной особенностью педагогической диагностики является наличие специфического объекта диагностики – педагогического процесса. Педагогическая диагностика учитывает и прогнозирует те изменения педагогического процесса, которые обуславливают те или иные изменения в учащемся. Иными словами, объектами педагогической диагностики являются: педагог, учащийся, содержание педагогической деятельности, педагогические средства и методы, формы организации образовательного процесса, результаты педагогической деятельности [179].

Студенты самостоятельно разбираются с методиками разработки диагностик, с различными видами диагностик и их назначением. В процессе данной работы студенты погружаются в самоанализ, самоопределение самокоррекцию.

В энциклопедических словарях «самоанализ» определяется как способ осмысления своих действий, слов, чувств и отношений, разложение их на взаимосвязанные элементы с целью определения «слабых» мест, требующих корректировки. Самоанализ и владение его технологией позволяют предвирать и устранять возможные ошибки и просчеты, выводят человека на самокритичное отношение к себе и своим действиям, что стимулирует общее развитие. Владение самоанализом значительно улучшает учебную деятельность, упорядочивает поведение учащегося. Главное его достоинство – направленность внимания на свой внутренний мир, на самопознание. Без владения самоанализом невозможно ни духовно-нравственное становление личности, ни профессиональный рост, ни в любых формах познавательная деятельность. Самоанализ входит в число общеучебных умений [148].

Изучение себя, своих мотивов, позволяет студентам взглянуть на себя со стороны, а также способствует лучшему пониманию других людей. В третьем

условии нашего исследования самоанализ направлен на изучение студентами своих спортивных данных, своего отношения к ценностям культуры здоровья. Студент осуществляет самоанализ своих физических качеств и соответствие их специфике избранной профессии. В данном случае самоанализ сопровождается профессиональной рефлексией.

По мнению С. С. Кашлева [65], использование рефлексивной практики в образовательном процессе позволяет выстроить эффективные и поистине межсубъектные отношения в системе «студент – преподаватель». Более того, рефлексия может стать фундаментом для всего образовательного процесса. Обучение на основе рефлексии опыта эффективно потому, что рефлексия сама по себе «всегда порождение нового знания в сознании индивида».

Развитие рефлексии студента неразрывно связано со становлением способности к самоанализу и самокоррекции. Самокоррекция понимается О. В. Кушнारेвой [85] как умение вносить необходимые изменения в содержание, последовательность действий с целью улучшения результатов своей деятельности, учитывая собственные возрастные и индивидуальные особенности. Самокоррекция является важнейшим элементом саморазвития. Умение корректировать собственные действия свидетельствует о достаточно высоком уровне профессиональной подготовки, о способности сознательно повышать свой профессиональный потенциал.

Проводя анализ своей спортивной деятельности и личных результатов, студент постоянно задаёт себе вопросы: Что я делаю? Насколько верно и качественно я это делаю? Что мне помогает делать это более успешно, а что мешает? Каких теоретических знаний мне не хватает для более успешной работы? Какие физические качества мне следует совершенствовать? В чём я силен и в чём отстаю? Где я допустил ошибку в работе и что мне следует делать, чтобы не допустить подобных ошибок в будущем? и т. п.

Работу по вовлечению студентов в разработку индивидуальной траектории важно начинать с определения диагностического инструментария на дополни-

тельных занятиях. При выполнении данной работы необходимо применять разнообразные методы, такие как методы опроса, наблюдения, социометрии, тренинг.

Опрос представляет собой метод целенаправленного получения первичной вербальной информации путем общения преподавателя с опрашиваемыми. посредством опроса выясняются мнения студентов по заданной теме, их оценка происходящего, установки на дальнейшую деятельность, стереотипы восприятия и т. д. Для получения достоверных и надежных данных в ходе опроса преподавателю необходимо решить следующие задачи: 1) расположить студентов к искренности в ответах; 2) определить границы и критерии объективности полученных мнений; 3) произвести оценку достоверности данных опроса. Опрос студентов проводится с целью выявления уровня знаний о здоровье, о построении ими ЗОЖ, о трудностях и ошибках, определению и разработки диагностического инструментария и для выработки рекомендаций об оптимальном характере педагогической помощи каждому. Также этот метод применялся для выявления уровня своих достижений, состояния здоровья, путей оздоровления.

Наблюдение – это описательный психологический исследовательский метод, заключающийся в целенаправленном и организованном восприятии и регистрации поведения изучаемого объекта. В нашем исследовании наблюдение предлагается проводить за процессом разработки диагностического инструментария. При реализации третьего педагогического условия важно применить включенное наблюдение, при котором преподаватель-наблюдатель является участником изучаемого процесса и находится в прямом контакте с изучаемыми студентами. Наблюдение как метод позволяет создать прямой контакт со студентами, что дает возможность получить не только объективную, но и оперативную информацию. 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 вовремя реагировать на любые изменения у самих студентов и вносить им коррективы в построение траекторий.

Вовлечение студентов в разработку диагностического инструментария в качестве средства самоанализа своего уровня развития физической культуры проводится в виде тренинга, который предполагает три этапа. На первом этапе студенты приходят к пониманию того, что такое диагностика, для чего она нужна и как разрабатывается диагностический инструментарий. На втором этапе студенты получают обобщенный результат освоения теоретических основ физической культуры в виде показателей (знания в области физической культуры, ценности культуры здоровья, мотивация к занятиям физкультурой, рефлексия) и их уровней. На третьем этапе студентами разрабатываются средства диагностики выявленных критериев сформированности уровня физической культуры, в виде тестов, анкет.

Студенты выбирают показатели физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость и так далее, а также показатели психических качеств: целеустремленность, дисциплинированность, уверенность и других. Подбирают методы диагностики данных качеств: тестирования, опроса (анкетирование). Разработанный диагностический инструментарий позволит молодым людям провести самодиагностику уровня развития психофизических качеств и провести построение и самокоррекцию индивидуальной траектории восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья. Заметим, что этому способствует самоанализ своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьеориентированных занятиях.

Итак, подводя итоги предоставления педагогических условий покажем наглядно взаимосвязь компонентов сформированности мотивации к занятиям физической культурой, условий, методологических подходов и принципов выявления уровней сформированности мотивации студентов к здоровьеориентированным занятиям физической культурой (таблица 12). Мы полагаем, что представленные педагогические условия оказывают положительное влияние на формирование мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, а, следовательно, обеспечивает эффективность функционирования разработанной нами структурно-функциональной модели. Технология организуемого процесса описывается в параграфе 2.2.

Таблица 12 – Взаимосвязь компонентов сформированности мотивации к занятиям физической культурой, педагогических условий, методологических подходов и принципов выявления уровней сформированности мотивации студентов

<i>Компоненты сформированности мотивации</i>	<i>Педагогические условия</i>	<i>Методологические подходы</i>	<i>Принципы</i>
Когнитивный	овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры с учётом будущей профессиональной деятельности и характеристик социально-демографической среды	Аксиологический	Сотрудничества, ценностных отношений
Ценностно-ориентированный Личностно-волевой	развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность	Аксиологический, праксеологический	Инициативности, антиципации
Рефлексивный	самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьесориентированных занятиях	Рефлексивный, акмеологический	Обратной связи, активности и адаптивности

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Изучение теоретической разработанности проблемы формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза позволяет сделать следующие выводы:

1. Изучение проблемы формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, дает основание сформулировать определение ключевого понятия: *«мотивация к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза – это совокупность устойчивых побуждений студента к занятиям физической культурой, проявляющаяся в осознанном желании обучающихся активно, планомерно и регулярно заниматься восстановлением, сохранением и укреплением своего здоровья в образовательном процессе вуза при сопровождении преподавателем и на основе устойчивого интереса студента к физкультурно-оздоровительной*

и тренировочной деятельности с целью достижения обучающимися оптимального уровня работоспособности, психофизической и функциональной подготовленности и успешной профессиональной социализации.

2. В работе уточнено, что *здоровьеориентированные занятия физической со студентами непрофильного вуза* – это комплекс специально разработанных занятий физической культурой (учебных, внеучебных спортивно-оздоровительных, самостоятельных физкультурно-оздоровительных и тренировочных), которые при вовлечении обучающихся непрофильного вуза в физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность направлены на формирование у них осознанного желания активно, планомерно и регулярно заниматься восстановлением, сохранением и укреплением своего здоровья.

3. Востребованность моделирования процесса формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза обусловлена необходимостью целостного представления образовательного процесса в виде системы взаимосвязанных элементов, для обоснования теоретического содержания исследуемого процесса, определения педагогических условий, обеспечивающих достижение запланированного результата, разработки диагностического инструментария для подтверждения или опровержения гипотезы.

4. Методологической основой построения и реализации структурно-функциональной модели формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза является совокупность системного, аксиологического, праксеологического и рефлексивного подходов и система реализующих их принципов: дополнительности и взаимосвязанности, сотрудничества и ценностных отношений, инициативности и антиципации, обратной связи, активности и адаптивности.

5. Структурно-функциональная модель процесса формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза включает в себя целевой, методологический, процессуально-содержательный и оценочно-результативный блоки, содержащие такие структур-

ные элементы, как социальный заказ, нормативные документы и цель; методологические подходы с соответствующими им принципами; содержание сформированности мотивации студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой, виды здоровьесориентированных занятий физической культурой, функции преподавателей и студентов, педагогические условия и обеспечивающие их реализацию методы, и организационными формы; критерии и показатели оценки уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, а также аккумулярованное описание предполагаемого результата.

6. Ядром структурно-функциональной модели выступают педагогические условия формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, которые обеспечивают: овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры с учётом будущей профессиональной деятельности и характеристик социально-демографической среды; развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность; самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьесориентированных занятиях.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

Во второй главе дается характеристика организационно-методических основ экспериментальной работы по формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза; описывается процесс реализации разработанных педагогических условий, обеспечивающих достижение необходимого результата; представлен анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы по формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.

2.1 Организация, методы и содержание экспериментальной работы по формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

В первом параграфе данной главы мы раскрываем программу экспериментальной работы по формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, которая состоит из:

- 1) описания цели, задач, принципов организации экспериментальной работы по формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза;
- 2) описания особенностей педагогического эксперимента, проводимого в рамках заявленной в исследовании проблемы;
- 3) определения критериев и показателей, характеризующих уровни сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза;
- 4) характеристики использованных методов исследования.

Мы придерживаемся определения В. И. Загвязинского, который трактует эксперимент как метод исследования, предполагающий «активное вмешательство исследователя-экспериментатора в изучаемый процесс, поиск оптимальных решений на основе точно фиксируемых характеристик и параметров его протекания» [49, с. 65]

По М. Н. Скаткину, педагогический эксперимент – это метод познания, с помощью которого исследуются педагогические явления, факты, опыт [146].

Экспериментальная работа считается одной из самых важных в диссертационном исследовании, так как, она предоставляет возможность исследователю реализовать теоретические представления на практике с применением эксперимента, проверить достоверность выдвинутой гипотезы, разработать рекомендации для профессорско-преподавательского состава.

Целью экспериментальной работы нашего исследования была проверка достоверности гипотезы исследования, согласно которой формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза обеспечивается посредством реализации педагогических условий, направленных на эффективное достижение запланированного результата.

Цель экспериментальной работы декомпозируется в следующие задачи экспериментальной работы:

- 1) определить реальное состояние проблемы формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза;
- 2) выявить экспериментальные и контрольную группы участников эксперимента;
- 3) провести констатирующий эксперимент с целью выявления исходного уровня мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза и определения актуальности заявленной проблемы;

4) провести формирующий эксперимент с целью реализации разработанных педагогических условий формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза;

5) обработать и проанализировать в количественном и качественном отношении результаты формирующего эксперимента и выявить динамику сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой экспериментальной и контрольной групп;

6) на основе интерпретации, полученных в ходе экспериментальной работы результатов, сделать вывод об эффективности реализованных педагогических условий формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза и о степени достоверности выдвинутой гипотезы исследования.

Организация и проведение экспериментальной работы были осуществлены с учетом общенаучных принципов, используемых в педагогических исследованиях (целостности, объективности, эффективности, нелинейности) и дидактических принципов сознательности, активности, оптимальности сочетания форм учебного процесса, методов и средств обучения, доступности, прочности усвоения, связи теории с практикой, единства научной и учебной деятельности, профессиональной направленности.

В диссертационном исследовании экспериментальная работа проводилась в период с 2015 г. по 2023 г. экспериментальная работа проходила в три этапа:

1) констатирующий этап (2015–2018 гг.) – целью которого было проведение констатирующего эксперимента по сбору, анализу и обработке наличных данных и доказательству актуальности заявленной проблемы;

2) формирующий этап (2019–2022 гг.) – целью которого было проведение формирующего эксперимента по внедрению педагогических условий в рамках модели формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза для доказательства их эффективности;

3) итоговый этап (2022–2023 гг.) – цель которого – систематизация и интерпретация данных проведенной экспериментальной работы.

В таблице 13 представлены задачи и методы, применяемые на разных этапах экспериментальной работы формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.

Таблица 13 – Этапы, задачи и методы экспериментальной работы формирования мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьесориентированным занятиям физической культурой

<i>Этапы</i>	<i>Задачи эксперимента</i>	<i>Методы эксперимента</i>
1. Констатирующий этап (2015-2018 гг.)	1) формирование контрольной и экспериментальных групп студентов; 2) уточнение критериев и показателей; 3) проведение констатирующего эксперимента по определению исходного уровня сформированности мотивации к занятиям физической культурой и его отдельных показателей; 4) доказательство актуальности заявленной проблемы	1) педагогическое наблюдение; 2) методы опроса (беседа, анкетирование); 3) тестирование; 4) констатирующий эксперимент; 6) обобщение и систематизация исследуемого материала; 7) математические методы обработки данных, методы математической статистики (хи-квадрат Персона), графические методы обработки данных;
2. Формирующий этап (2019-2022 гг.)	1) организация формирующего эксперимента; 2) экспериментальная апробация педагогических условий; 3) проверки влияния отдельных педагогических условий на уровень сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой; 4) выявление итогового уровня сформированности мотивации студентов непрофильного вуза к занятиям физической культурой; 5) анализ результатов формирующего эксперимент	1) педагогическое наблюдение; 2) методы опроса (беседа, анкетирование); 3) тестирование; 4) формирующий эксперимент; 5) математические методы обработки данных, методы математической статистики (хи-квадрат Пирсона), графические методы 6) обобщение и систематизация исследуемого материала;
3 Итоговый этап (2022-2023 гг.)	1) анализ, систематизация и объяснение результатов исследования; 2) наглядное представление данных эксперимента; 3) формулировка выводов эксперимента и педагогического исследованию в целом; 4) разработка практических рекомендаций	1) сравнение, обобщение, анализ и синтез; 2) методы математической статистики; 3) методы компьютерной обработки данных; 4) графические методы обработки данных

Экспериментальная работа проводилась на площадках Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Магнитогорского государственного непрофильного университета им. Г. И. Носова». Генеральную совокупность составили 353 обучающихся направлений подготовки «Металлургия», «Горное дело», «Метрология, стандартизация и сертификация». В репрезентативную выборку вошли 135 студентов из генеральной совокупности и семь преподавателей кафедры физической культуры данного вуза.

В ходе констатирующего эксперимента приняли участие студенты из четырех групп: трех экспериментальных (Эг-1, Эг-2, Эг-3) и одной контрольной (Кг) с общей численностью 135 человек. В процессе сравнения результатов констатирующего эксперимента устанавливается различие в показателях уровня сформированности мотивации на занятия физкультурной деятельностью у студентов экспериментальных и контрольной групп.

Формирующий эксперимент осуществлялся в процессе физической подготовки студентов на учебных занятиях по физической культуре, на самостоятельных и тренировочных занятиях обучающихся, а также во внеучебной деятельности. В группе Эг-1 было реализовано первое педагогическое условие; в Эг-2 – первое и второе педагогические условия; в Эг-3 – все три условия; в Кг педагогические условия не реализовывались, а использовался обычный режим физической подготовки в вузе. Задачей данного этапа эксперимента было выявление различий (качественных и количественных) в реализации каждого педагогического условия и их совокупности при сравнении для контрольной и экспериментальных групп.

После формирующего эксперимента последовало проведение **итогового этапа** экспериментальной работы. Итоговый этап предполагал оценку правильности теоретических выводов и при необходимости их корректировку.

При выборе критериев и системы показателей для оценки эффективности формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза было обращено внимание на их объективность в отражении характеристик изучаемого процесса.

Понятие «*критерии*» мы используем в трактовке Т. Ф. Ореховой [121] как мерило для оценки результата, который характеризуется *показателями*, проявляющимися во внешних *признаках*, представляющих собой приметы, знаки, позволяющие обнаружить *показатели* и выявить *уровни* оцениваемого явления. Организация экспериментальной работы осуществляется посредством метода естественного эксперимента, который позволяет наблюдать исследуемое педагогическое явление в условиях реально протекающего образовательного процесса, вносить в него необходимые коррективы и одновременно отслеживать, и измерять происходящие изменения на основе уровневого подхода как перехода изучаемого качества с одного уровня на другой, более сложный и качественно отличный.

Основываясь на структуре разработанной модели формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, нами были выделены следующие критерии и соответствующие показатели уровня сформированности мотивации:

1) *когнитивно-операциональный критерий*, показателями которого выступают: полнота знаний в сфере физической культуры, объем знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях, владение практическими умениями и навыками использования средств физической культуры;

2) *ценностно-ориентированный критерий*, для которого в качестве показателей взяты: осознание здоровья как ценности, понимание значения физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента, личностная мотивация к занятиям физической культурой, интерес к занятиям любительским спортом;

3) *личностно-волевой критерий*, показатели которого: эмоционально-волевые качества в тренировочной деятельности, навыки волевой саморегуляции здоровьесориентированного поведения, физическая, психическая и функциональная подготовленность;

4) *рефлексивный критерий*, оцениваемый по следующим показателям: умению анализировать и оценивать свою физическую активность и спортивные достижения, умению корректировать траекторию физического совершенства.

Критерии, показатели и диагностические методики оценки сформированности мотивации к здоровьесберегающим занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза приведены в таблице 14.

Таблица 14 – Критерии, показатели и диагностические методики оценки сформированности мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьесберегающим занятиям физической культурой

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Диагностические методики</i>
Когнитивно-операциональный	1. Полнота знаний в сфере физической культуры	Диагностический тест Ю. Ф. Уханевой [152]
	2. Объем знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях	Авторский тест «знания о ЗОЖ и здоровьесбережении» [Приложение 1]
	3. Владение практическими умениями и навыками использования средств физической культуры	Экспертная оценка преподавателей
Ценностно-ориентированный	4. Осознание здоровья как ценности	Диагностический тест «Общие понятия о здоровье как основной ценности человека» А. Ю. Смирнова, В. Г. Хренникова [118]
	5. Понимание значимости физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента	Авторский опросник «Значение физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента» [Приложение 1]
	6. Личностная мотивация к занятиям физической культурой	Диагностический тест «Оценка личностной мотивации к физической культуре». Авторы М. М. Безруких, Е. А. Бабенкова, В. Н. Безобразова [15]
	7. Интерес к занятиям любительским спортом	Опросник «Анкета спортсмена» Е. Г. Бабушкина [53]
Личностно-волевой	8. Эмоционально-волевые качества студента	Опросник «Волевые качества личности» М. В. Чумакова [120]
Личностно-волевой	9. Навыки волевой саморегуляции здоровьесберегающего поведения	Опросник «Выявление стиля саморегуляции поведения» В. И. Моросановой [109]
	10. Физическая, психическая и функциональная подготовленность	Контрольные тестовые упражнения С. А. Душанинова, Е. А. Пироговой и Л. Я. Иващенко [74]
Рефлексивный	11. Умение анализировать и оценивать свою физическую активность и спортивные достижения	Авторский диагностический тест «Анализ и оценка уровня физической подготовленности и спортивных достижений» [Приложение 1].
	12. Умение корректировать траекторию своего физического совершенства	Экспертная оценка преподавателей

Особое внимание на первом этапе экспериментальной работы было уделено подбору для каждого показателя соответствующих диагностических методик. Когнитивно-операциональный критерий определяет уровень образованности в сфере физической культуры.

Для определения полноты знаний в сфере физической культуры студенты проходили онлайн-тестирование Ю. Ф. Уханевой «Знания по физической культуре и спорту» [152]. Тест состоит из 24 вопросов, после прохождения которого студентам оперативно выдается ответ в виде баллов и его описание (таблица 15).

Объем знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях мы проверяли при помощи авторского диагностического опросника «Основы здорового образа жизни студента». В данном тесте 10 вопросов, касающихся теории ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий. После прохождения опроса студенты получают оценку уровня знаний в сфере ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий с помощью подсчета баллов [Приложение 1].

Для определения уровня владения практическими умениями и навыками использования средств физической культуры проводилась экспертная оценка преподавателей по выполнению предложенных упражнений на практических и тренировочных занятиях, принятие контрольных нормативов. Измерения проходили до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах. До эксперимента результаты сравнивались с эталонным значением, после – с первоначальным результатом каждого студента. Все это позволило дать оценку уровня владения практическими умениями и навыками использования средств физической культуры студентами.

Мотивационно-ориентированный критерий позволяет определить уровень сформированности ценностей здоровья, физической культуры и любительского спорта, определить уровень мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой.

Для того чтобы определить уровень развития такого показателя, как осознание здоровья как ценности, мы проводили онлайн-тестирование «Общие понятия о здоровье как основной ценности человека». Авторы теста А. Ю. Смирнов, В. Г. Хренников [118]. Студентам необходимо ответить на 10 вопросов, после программа выдает оценку уровня осознанности здоровья как основной ценности (таблица 15).

В качестве дополнительной диагностической методики проводился опрос, в котором от студентов требовалось сформулировать основные жизненные ценности (не менее 10 ценностей). Затем молодые люди должны были расставить ценности в приоритетном для них порядке. По результатам опроса со студентами была проведена беседа.

Также в ходе исследования отношения студентов к здоровью, здоровому образу жизни в качестве дополнительной диагностической методики была разработана анкета и проведено анкетирование «Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни». Анкета включает в себя 14 вопросов с выбором ответа [Приложение 1].

В ходе исследования осознания студентами понимания значимости физкультурно-спортивной деятельности была разработана анкета «Значение физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента» [Приложение 1].

Чтобы определить уровень личностной мотивации к занятиям физической культурой мы проводили анкетирование «Оценка личностной мотивации к занятиям физической культурой» [15]. Авторы анкеты М. М. Безруких, Е. А. Бабенкова, В. Н. Безобразова. Анкета содержит 30 утверждений, которые обучающиеся должны оценить по пятибалльной системе, что позволит определить их отношение к занятиям физической культурой (таблица 15).

Также данный показатель определялся посещаемостью, активностью студентов на занятиях по «Физической культуре», желанием их заниматься тренировочными занятиями и уровнем спортивных достижений за период эксперимента. Уменьшение количества пропусков учебных и тренировочных занятий, а также повышение активности и интереса, положительная динамика спортивных достижений, можно охарактеризовать, как повышение мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой.

Интерес к занятиям любительским спортом определялся с помощью опросника «Анкета спортсмена» [53], разработанным Е. Г. Бабушкиным. Анкета включает в себя 12 вопросов. Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ – 3 балла, второй ответ – 2 балла, третий от-

вет – 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям любительским спортом (таблица 15).

Личностно-волевой критерий определяет уровень сознательной личностно-волевой активности.

Эмоционально-волевые качества определялись с помощью опросника «Волевые качества личности» М. В. Чумакова [120]. Данный опросник предназначен для диагностики выраженности волевых качеств личности в возрасте от 18 до 35 лет. Его можно применять как в исследовательских целях, так и для решения практических задач.

Навыки волевой саморегуляции здоровьеориентированного поведения позволил определить опросник В. И. Моросановой. Данный опросник направлен на диагностику развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности. С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности [109].

В качестве дополнительной методики мы использовали опросник А. В. Зверькова, Е. В. Эйдемана по выявлению волевого самоконтроля. Данный опросник дает возможность установить степень развития у обучающихся волевой регуляции, под которой понимается способность управлять в различных ситуациях своим поведением – действиями, состояниями, побуждениями. Интервал от 13 до 24 баллов соответствует высокому уровню сформированности качества; от 7 до 12 баллов – среднему; от 0 до 6 баллов – низкому [61].

Для определения физической и функциональной подготовленности проводились 11 тестов для самоконтроля, разработанные С. А. Душаниным, Е. А. Пироговой и Л. Я. Иващенко [74]. Замерялись такие показатели, как гибкость, выносливость, скорость, сила, состояние пульса до и после нагрузки и дру-

гие. Данные тесты проводились на констатирующем и формирующем этапах эксперимента.

Рефлексивный критерий определяет способность к самоанализу, саморефлексии, поиску своих сильных сторон и слабых, стремление к саморазвитию в физкультурно-спортивной деятельности.

Умения анализировать и оценивать свою физическую активность и спортивные достижения определялись при помощи авторского диагностического теста «Анализ и оценка уровня физической подготовленности и спортивных достижений» [Приложение 1].

Умение корректировать траекторию физического совершенства студентами также определялось самооценкой студента вести наблюдения за собой, своим самочувствием, динамикой роста достижений при консультации с преподавателем. Средством наблюдения, анализа портфолио студента и самокоррекции выступали предложенные методические рекомендации, разработанные технологии и дневник «Преодолей себя».

Дневник самоконтроля представлен в электронном виде. В начале эксперимента студенты записывали в дневник свою цель в физкультурно-спортивной деятельности, пути, средства, результаты и спортивные достижения во время и после проведения эксперимента. Также студенты могли отмечать на каком этапе и из-за чего произошел спад результатов, а дальше сами и с помощью преподавателя провести коррекцию тренировочного плана. В дневнике студенты могли сравнить уровень своего самочувствия, активности и настроения по методике САН, которая была разработана В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым [105]. Данное тестирование проводится онлайн по определенной ссылке на данное тестирование. Студенту необходимо было ответить на 30 вопросов, и программа оперативно выдавала оценку самочувствия, активности и настроения студента. После прохождения теста, преподаватель производит коррекцию учебного или тренировочного плана, исходя из состояния студента.

Итак, разработанный диагностический инструментарий позволяет получать объективную информацию об уровне сформированности мотивации к здоровье-

ориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза на начало и конец эксперимента в условиях образовательного процесса.

Рассматривая показатели сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в ходе экспериментальной работы, мы придерживались уровневого подхода, согласно которому продвижение обучающихся на более высокий и качественно отличный уровень сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно первоначального позволяет оценить эффективность экспериментальной работы. При этом, соглашаясь с мнением В. А. Кардашева [64], под уровнем мы понимаем «дискретное, относительно устойчивое, качественно своеобразное состояние материальных систем», либо «отношение «высших» и «низших» ступеней развития структур каких-либо объектов или процессов».

Оценка студентов по уровню сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой проводилась по двенадцати показателям согласно выбранным диагностическим методикам. Перевод показателей в единую шкалу измерений производился следующим образом: баллом «0» обозначили низкий уровень, баллом «1» – средний уровень проявления показателя; баллом «2» – высокий уровень проявления показателя.

Вышеописанное в работе позволило нам комплексно представить в таблице 15 методы диагностики по выявлению уровней сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.

Для группировки значений при определении уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза была использована методика А. А. Кыверялга [86].

Таблица 15 – Методы диагностики по выявлению уровней сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

Критерии	Показатели	Методы диагностики	Система оценок по отдельным показателям	Уровни и единые оценочные баллы
Когнитивно-операционный	1) полнота знаний в сфере физической культуры	Диагностический тест Ю. Ф. Ухановой [152]	40-60 баллов – высокий уровень	Высокий – 2 балла
			20-39 – средний уровень	Средний – 1 балл
			0-19 – низкий уровень	Низкий – 0 баллов
	2) объем знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях	Авторский опросник «знания о ЗОЖ и здоровьесбережении» [Приложение 1]	30-35 баллов – высокий уровень	Высокий – 2 балла
			10-29 баллов – средний уровень	Средний – 1 балл
			0-9 баллов – низкий уровень	Низкий – 0 баллов
	3) владение практическими умениями и навыками использования средств физической культуры	Экспертная оценка преподавателей	Высокий уровень – $0,9 \leq K \leq 1,0$	Высокий – 2 балла
			Средний уровень – $0,8 \leq K < 0,9$	Средний – 1 балл
			Низкий уровень – $0,7 \leq K < 0,8$	Низкий – 0 баллов
Ценностно-ориентированный	4) осознание здоровья как ценности	Диагностический тест «Общие понятия о здоровье как основной ценности человека». Авторы А. Ю. Смирнов, В. Г. Хренников [118]	70-100 баллов – высокий уровень осознанности	Высокий – 2 балла
			30-69 – средний уровень осознанности	Средний – 1 балл
			0-29 – низкий уровень осознанности	Низкий – 0 баллов
	5) понимание значимости физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента	Авторский диагностический тест [Приложение 1]	50-62 баллов – высокий уровень	Высокий – 2 балла
			25-49 баллов – средний уровень	Средний – 1 балл
			0-24 баллов – низкий уровень	Низкий – 0 баллов
	6) Личностная мотивация к занятиям физической культурой	Диагностический тест «Оценка личностной мотивации к физической культуре». Авторы М. М. Безруких, Е. А. Бабенкова, В. Н. Безобразова [15]	75-104 балла – высокий уровень	Высокий – 2 балла
			105-134 балла – средний уровень	Средний – 1 балл
			75-104 балла – низкий уровень	Низкий – 0 баллов
	7) интерес к занятиям любительским спортом	«Анкета спортсмена» Е. Г. Бабушкина [61]	31-36 – высокий уровень	Высокий – 2 балла
			27-30 баллов – средний уровень	Средний – 1 балл
			0-29 баллов – низкий уровень	Низкий – 0 баллов

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы диагностики</i>	<i>Система оценок по отдельным показателям</i>	<i>Уровни и единые оценочные баллы</i>
Личностно-волевой	8) эмоционально-волевые качества студентов	Опросник «Волевые качества личности» М. В. Чумакова [120]	166-210 баллов – высокий уровень волевых качеств личности	Высокий – 2 балла
			108-165 баллов – средний уровень волевых качеств личности	Средний – 1 балл
			61-107 баллов – низкий уровень волевых качеств личности	Низкий – 0 баллов
	9) навыки волевой саморегуляции здоровье-ориентированного поведения	Опросник «Выявление стиля саморегуляции поведения» В. И. Моросановой [109]	больше 33 баллов – высокий уровень	Высокий – 2 балла
			24-32 баллов – средний уровень	Средний – 1 балл
			менее 23 баллов – низкий уровень	Низкий – 0 баллов
	10) физическая, психическая и функциональная подготовленность	Контрольные тестовые упражнения Е. А. Пироговой и Л. Я. Иващенко [74]	более 250 баллов – высокий уровень	Высокий – 2 балла
			160–250 баллов – выше среднего	
			91–160 баллов – средний уровень	Средний – 1 балл
			51–90 баллов – ниже среднего	Низкий – 0 баллов
менее 50 баллов – низкий уровень				
Рефлексивный	11) умения анализировать и оценивать свою физическую активность и спортивные достижения	Экспертная оценка преподавателей	Высокий уровень – студент способен объективно оценить уровень своей физической подготовки	Высокий – 2 балла
			Средний уровень – студент не в полной мере объективно оценивает уровень своей физической подготовки	Средний – 1 балл
			Низкий уровень – студент дает не объективную оценку уровня своей физической подготовки	Низкий – 0 баллов
	12) умение корректировать траекторию своего физического совершенства	Экспертная оценка преподавателей	Высокий уровень – студент способен корректировать траекторию своего физического совершенства	Высокий – 2 балла
			Средний уровень – студент не в полной мере способен корректировать траекторию своего физического совершенства	Средний – 1 балл
			Низкий уровень – студент способен корректировать траекторию своего физического совершенства	Низкий – 0 баллов

Согласно ей, распределение по низкому, среднему и высокому уровням сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза по выделенным показателям представляется следующим образом:

- низкий уровень (0 баллов) – от R_{\min} до $0,25 \cdot R_{\max}$;
- средний уровень (1 балл) – от $0,25 \cdot R_{\max}$ до $0,75 \cdot R_{\max}$;
- высокий уровень (2 балла) – от $0,75 \cdot R_{\max}$ до R_{\max} ,

где R_{\min} , R_{\max} – нижний и верхний пределы балльных оценок соответственно.

Итак, применяя данную методику и представляя весь диапазон оценок на отрезке (от «0» до 24» баллов), были получены интервалы по уровням сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, представленные на рисунке 6.



Рисунок 6 – Шкалы оценок по определению высокого, среднего и низкого уровней сформированности мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьеориентированным занятиям физической культурой

Введение балльных оценок по методике А. А. Кыверялга [86] позволило отдельно по каждому показателю определить уровень развития искомого качества, а затем соотнести общую сумму баллов по всем показателям со шкалой определения уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза (таблица 16).

Таблица 16 – Количественное значение уровней сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

<i>Уровень</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
Оценочные баллы	0 – 6	7 – 17	18 – 24

Значимость данной методики и уровневого подхода для исследования заключается в оценке и контроле изменения уровня сформированности мотивации каждого обучающегося, анализе динамики изменений по отдельным критериям для каждого отдельного студента и группы студентов в целом.

Уровневое содержание показателей сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза представлено в таблице 17.

На третьем этапе эксперимента, для того чтобы проследить динамику сформированности у студентов непрофильного вуза уровня мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, необходимо было использовать математические показатели количественной оценки, такие как средний показатель, абсолютный прирост показателя коэффициент эффективности, которые показывают эффективность экспериментальной работы.

Средний показатель уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов определялся в работе по формуле 1.

$$СП = (a + 2b + 3c) / 100, \quad (1)$$

где а, в, с – процентное выраженное количество студентов, находящихся соответственно, на низком, среднем и высоком уровнях сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой.

Разность средних показателей в конце и в начале эксперимента G, показывает абсолютный прирост по СП, который рассчитывался по формуле 2.

$$G (СП) = СП (кон) - СП (нач.), \quad (2)$$

где СП (нач) – начальное значение СП;

СП (кон) – конечное значение СП.

Коэффициент эффективности КЭ показывает эффективность проведения экспериментальной работы, рассчитывался по формуле 3.

$$КЭ = СП (ЭГр) / СП (КГр), \quad (3)$$

Таблица 17 – Уровневое содержание показателей сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

Критерии	Показатели	Уровни сформированности мотивации		
		Высокий (2 балла)	Средний (1 балл)	Низкий (0 баллов)
КОГНИТИВНО-ОПЕРАЦИОНАЛЬНЫЙ	Полнота знаний в сфере физической культуры	Студент непрофильного вуза имеет полные, глубокие, системные общие знания в сфере физической культуры, знания о ценностях занятий физической культурой, знания о социально значимых задачах общества в сфере физической культуры в настоящее время, знания о целях, компонентах, функциях физической культуры	Имеет средний объем структурированных общих знаний в сфере физической культуры, знаний о ценностях занятий физической культурой, знаний о социально значимых задачах общества в сфере физической культуры в настоящее время, знаний о целях, компонентах, функциях физической культуры	Имеет малый объем отрывочных общих знаний в сфере физической культуры, знаний о ценностях занятий физической культурой, знаний о социально значимых задачах общества в сфере физической культуры в настоящее время, знаний о целях, компонентах, функциях физической культуры
	Объем знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях	Студент непрофильного вуза имеет полные, глубокие, системные общие знания о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях, знания здоровьесберегающего поведения на основе постоянной двигательной активности	Имеет средний объем структурированных общих знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях, знаний здоровьесберегающего поведения на основе постоянной двигательной активности	Имеет малый объем отрывочных общих знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях, знаний здоровьесберегающего поведения на основе постоянной двигательной активности
	Владение практически умениями и навыками использования средств физической культуры	Студент непрофильного вуза владеет практическими умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования, здоровьесберегающего поведения на основе постоянной двигательной активности	В некоторой степени владеет практическими умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования, здоровьесберегающего поведения на основе постоянной двигательной активности	В малой степени владеет практическими умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования, здоровьесберегающего поведения на основе постоянной двигательной активности
ЦЕННОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ	Осознание здоровья как ценности	Студент непрофильного вуза в полной мере осознает здоровье как важнейшую ценность человека, ведет ЗОЖ, постоянно выполняет действия, направленные на сохранение своего физического и психического самочувствия	Не вполне достаточное осознание здоровья как важнейшей ценности человека, частично придерживается ЗОЖ, выполняет некоторые действия, направленные на сохранение своего физического и психического самочувствия	Не считает здоровье важнейшей ценностью человека, пренебрегает ЗОЖ, не видит необходимости в выполнении действий, направленных на сохранение своего физического и психического самочувствия
	Понимание значимости физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента	Студент непрофильного вуза считает физкультуру неотъемлемой частью своей жизни, укрепляет физическое и психическое здоровье средствами физкультуры и любительского спорта	Считает, что периодически стоит заниматься физической культурой, периодически проявляет физическую активность, рассматривает физкультуру и любительский спорт как средство развлечения	Считает, что без занятий физической культурой можно обойтись, ведет малоподвижный образ жизни, не укрепляет здоровье средствами физкультуры и любительского спорта
	Личностная мотивация к занятиям физической культурой	Личностная мотивация студента непрофильного вуза к занятиям физической культурой достаточная, учебные занятия по физкультуре без уважительной причины не пропускает, занимается физкультурой во вне учебное время	Личностная мотивация к занятиям физической культурой не вполне достаточная, учебные занятия по физической культуре без уважительной причины не пропускает, во вне учебное время физкультурой занимается редко	Личностная мотивация к занятиям физической культурой недостаточная, пропускает учебные занятия по физической культуре без уважительной причины, во вне учебное время физкультурой не занимается

Критерии	Показатели	Уровни сформированности мотивации		
		Высокий (2 балла)	Средний (1 балл)	Низкий (0 баллов)
	Интерес к занятиям любительским спортом	Интерес к занятиям любительским спортом у студента непрофильного вуза устойчивый, регулярно занимается спортом, принимает участие в соревнованиях разного уровня по избранному виду спорта или пробует себя в разных видах спорта в вузовской Универсиаде	Интерес к занятиям любительским спортом не вполне устойчивый, периодически занимается спортом, принимает участие в соревнованиях по разным видам спорта в качестве волонтера и болельщика	Интерес к занятиям любительским спортом неустойчивый, изредка смотрит спортивные трансляции
ЛИЧНОСТНО-ВОЛЕВОЙ	Эмоционально-волевые качества в тренировочной деятельности	Эмоционально-волевые качества у студента непрофильного вуза в тренировочной деятельности проявляются всегда, умело справляется с трудностями, обладает выраженной целеустремленностью и инициативностью	Эмоционально-волевые качества в тренировочной деятельности проявляются ситуативно, способен справиться с некоторыми трудностями, не всегда достигает намеченной цели, периодически проявляет инициативу	Эмоционально-волевые качества в тренировочной деятельности проявляются редко
	Навыки волевой саморегуляции здоровьесориентированного поведения	Навыки волевой саморегуляции здоровьесориентированного поведения у студента непрофильного вуза проявляются всегда, имеет высокий уровень самоконтроля и самодисциплины, принципиален в отношении отказа от вредных привычек	Навыки волевой саморегуляции здоровьесориентированного поведения проявляются ситуативно, способен проявлять самоконтроль и самодисциплину, время от времени прибегает к вредным привычкам	Навыки волевой саморегуляции здоровьесориентированного поведения, самоконтроль и самодисциплина проявляются редко, не способен отказаться от вредных привычек
	Физическая, психическая и функциональная подготовленность	Физическая, психическая и функциональная подготовленность студента непрофильного вуза достаточная, легко перевыполняет контрольные нормативы, сдает нормативы ГТО на серебряный и золотой знак отличия	Физическая, психическая и функциональная подготовленность не вполне достаточная, не способен справиться со сдачей всех контрольных нормативов, сдает ГТО на бронзовый знак отличия	Физическая, психическая и функциональная подготовленность недостаточная, не может сдать контрольные нормативы на требуемый уровень, не способен сдать нормативы ГТО
РЕФЛЕКСИВНЫЙ	Умения анализировать и оценивать свою физическую активность и спортивные достижения	Умения анализировать и оценивать свою физическую активность и спортивные достижения у студента непрофильного вуза проявляются всегда, способен объективно оценить уровень своей физической подготовленности, нацелен на дальнейший рост спортивных результатов	Умения анализировать и оценивать свою физическую активность и спортивные достижения проявляются ситуативно, способен объективно оценить уровень своей физической подготовленности, не нацелен на дальнейший рост спортивных результатов	Умения анализировать и оценивать свою физическую активность и спортивные достижения проявляются редко, не способен объективно оценить уровень своей физической подготовленности
	Умение корректировать траекторию своего физического совершенства	Умение корректировать траекторию своего физического совершенства у студента непрофильного вуза проявляется всегда, знает, какие действия необходимо предпринимать для роста спортивного результата, способен самостоятельно составить тренировочный план	Умение корректировать траекторию своего физического совершенства проявляется ситуативно, периодически понимает, что необходимо предпринять для роста спортивного результата, не способен самостоятельно составить тренировочный план	Умение корректировать траекторию своего физического совершенства проявляется редко, не видит необходимости в физическом совершенстве, не способен составить тренировочный план

где СП (ЭГр) – значение среднего показателя в экспериментальной группе;
СП(КГр) – значение среднего показателя в контрольной группе.

Прирост по коэффициенту эффективности показывает разницу между коэффициентами эффективности на начало и конец экспериментальной работы, рассчитывался в работе по формуле 4.

$$G (КЭ) = КЭ (кон.) - КЭ (нач.), \quad (4)$$

где КЭ (кон.) – значение коэффициента эффективности на конец эксперимента;

КЭ (нач.) – значение коэффициента эффективности на начало эксперимента.

Описанная количественная оценка эффективности результатов педагогического эксперимента позволяла судить об эффективности сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в процессе их физической подготовки по всем критериям.

При помощи методов математической статистики выявляется обоснованность выводов и в целом заключений педагогического исследования. Статистическая обработка экспериментальных данных осуществлялась с использованием пакета статистической обработки STATISTICA и программы Microsoft Excel.

Качественный рост уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, статистическая значимость эксперимента оценивается нами с применением непараметрического критерия К. Пирсона «Хи-квадрат», который рассчитывался по формуле (5):

$$\chi^2 = \frac{1}{N_1 N_2} \sum_{i=1}^c \frac{(N_1 O_{2i} - N_2 O_{1i})^2}{O_{1i} + O_{2i}}, \quad (5)$$

где N_1 – число обучающихся экспериментальной группы;

N_2 – число обучающихся контрольной группы;

O_{1i} – число обучающихся экспериментальной группы, находящихся на i -м сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза;

O_{2i} – число обучающихся контрольной группы, находящихся на i -м уровне сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза;

C – число уровней (« i »).

Критерий Стьюдента определяется по формуле:

$$F_{\text{набл}} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \quad (6)$$

где \bar{X}_1 – выборочные средние значения первой выборки;

\bar{X}_2 – выборочные средние значения второй выборки;

n_1 – объем первой выборки;

n_2 – объем второй выборки;

σ_1 и σ_2 – среднее квадратическое отклонение в соответствующих выборках и находятся из формулы:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n-1}} \quad (7)$$

Число степеней свободы определяется по формуле:

$$k = n_1 + n_2 - 2 \quad (8)$$

$F_{\text{кр}}(\alpha, k)$ определяется по таблице.

При $F_{\text{набл}} < F_{\text{кр}}$ нулевая гипотеза принимается.

Таким образом, в ходе третьего этапа эксперимента были обработаны, теоретически осмыслены и интерпретированы полученные данные, оформлены результаты экспериментальной работы, сформулированы выводы по исследованию.

Итак, в данном параграфе нами представлены и описаны основные составляющие экспериментальной программы, показана логика проводимого эксперимента, раскрыты его цель и задачи, критерии и показатели, а также методика диагностики уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза. Технология формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза подробно раскрыта в параграфе 2.2, анализ и

интерпретация полученных результатов представлены в параграфе 2.3 данного исследования.

2.2 Технология формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

В данном параграфе описывается технология реализации педагогических условий формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, раскрываются этапы, формы, методы и средства (основные и дополнительные), использованные в образовательном процессе.

Анализ научной литературы в области исследования показывает, что понятие «технология» трактуется учеными по-разному. На наш взгляд, наиболее точное определение понятию технология дают Л. И. Савва, О. А. Веденева и Н. Я. Сайгушев, которые считают, что это система теоретически обоснованных принципов и правил, а также соответствующих им приемов и методов эффективного достижения педагогом целей обучения, воспитания и развития школьников [25]. Полагаем, что данное определение возможно применять и к студентам.

Основная идея технологии формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза – перевод обучающихся с уровней отрицательного и безразличного отношения к здоровьеориентированным занятиям физической культурой к зрелым формам положительного отношения к данным занятиям – действенному, осознанному, ответственному. Технология формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза представляет собой комплекс различных мероприятий и совокупность ряда приёмов, направленных на возбуждение студентов к данным занятиям.

Рассмотрим процессуальную сторону базовых элементов технологии: этапов, содержания, методов, средств и форм рассматриваемого процесса, которые использовались в ходе экспериментальной работы.

Экспериментальная работа по реализации педагогических условий путем внедрения рассматриваемой технологии включает в себя три этапа:

1. Определение критериев и показателей оценки уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой. Обоснование и разработка необходимых материалов для методического обеспечения формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.

2. Внедрение и апробация в практике вуза технологии, обеспечивающей реализацию педагогических условий формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.

3. Анализ проведенной работы по апробации технологии и обобщение полученных данных, коррекция применяемых методов, средств и форм формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза для получения более эффективных результатов исследования.

Остановимся на описании первого этапа.

Так как критериально-диагностический инструментарий по оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза разбирается в параграфе 2.1, переходим к описанию разработанных методических материалов, вошедших в представляемую технологию. Они составляют целый комплекс, который вбирает, прежде всего, следующие упражнения:

- 1) для учебных здоровьесориентированных занятий: разминочные упражнения, упражнения общей физической подготовки (офп), восстановительные упражнения, стретчинг и др.;

- 2) для здоровьесориентированных самостоятельных занятий студентов: утренняя гигиеническая гимнастика, разминочные упражнения в течение дня

(мини-тренировка для поддержания организма в тонусе, активный отдых), самостоятельные тренировочные упражнения (комплекс ОФП разного уровня сложности);

3) для здоровьеориентированных спортивно-оздоровительных занятий: подводящие упражнения к определенному виду спорта;

4) для тренировочных занятий: упражнения специальной физической подготовки.

Автором подготавливается рабочая программа по дисциплине «Физическая культура», направленная на формирование у студентов знаний в сфере ЗОЖ, физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и разрабатывается программа «Элективные курсы по физической культуре и спорту», направленная на формирование умений и навыков студентов непрофильного вуза в сфере физической культуры, которая включает 328 часов.

Кроме того, автором разрабатываются вариативные проектные задания для студентов, позволяющие формировать познавательный интерес обучающихся: а) задания на развитие навыков самостоятельной и групповой работы обучающихся; б) задания на формирование умений анализировать изучаемый материал в сфере физической культуры; в) задания на развитие творческих и рефлексивных способностей студентов.

Приведем примеры проектных заданий для самостоятельной работы студентов:

1) разработать проект «Здоровый образ жизни», в котором автор подробно исследует вопрос о правилах ведения ЗОЖ и выявляет его актуальность среди одноклассников;

2) разработать проект «Современные техники оздоровления», в котором автор описывает систему оздоровления организма и объясняет важность данной системы для хорошего самочувствия человека;

3) разработать проект «Спорт в нашей жизни», в котором автор подробно исследует роль спорта в жизни современного студента и др.

На первом этапе разработки технологии особое внимание следует уделить подготовке методических рекомендаций для студентов непрофильных специальностей, которые входят в учебно-методическое пособие «Формирование мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом» [168] и «Основы физической культуры студента технического вуза» [167]. Методические рекомендации для студентов включают: рекомендации по культуре питания; по проведению утренней гимнастики; рекомендации по способам сохранения и укрепления здоровья; по проведению самостоятельного физкультурно-оздоровительного занятия; по выполнению разного вида упражнений; по подготовке к соревнованиям.

Созданные методические рекомендации для преподавателей по формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза направлены на описание применяемых методов и приемов по реализации всех видов здоровьесориентированных занятий, педагогических ситуаций для совершенствования знаний, умений и навыков студентов.

Перейдем к описанию второго этапа, связанному с реализацией педагогических условий формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза. Они представляются как: а) овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры с учётом будущей профессиональной деятельности и характеристик социально-демографической среды; б) развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность; в) самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьесориентированных занятиях.

Следует отметить, что данные условия реализуются нами на учебных здоровьесориентированных занятиях по дисциплинам «Физическая культура» (первое педагогическое условие) и «Элективные курсы по физической культуре и

спорту», а также на внеучебных спортивно-оздоровительных занятиях (первое и второе педагогическое условие), самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятиях и тренировочных занятиях (второе и третье педагогические условия).

Реализация **первого педагогического условия** проводится на занятиях по дисциплине «Физическая культура». Данные занятия направлены на создание преподавателем ситуаций, позволяющих обучающимся в ходе бесед, дискуссий, разных видов лекций, осознать не только сущность, общественную и личностную ценность здоровья, здорового образа жизни, физической культуры, но и анализировать свой запас знаний в этой области.

В начале реализации данного педагогического условия важно организовать первичную диагностику уровня знаний и умений студентов в сфере ЗОЖ, физической культуры по подготовленным анкетам и тестам. Для оценки начального уровня знаний в сфере ЗОЖ, физической культуры и спорта следует применять следующие анкеты и тестовые методики: диагностический тест Ю. Ф. Уханевой [152] по определению полноты знаний в сфере физической культуры, авторский опросник «ЗОЖ и здоровьесберегающие технологии» [Приложение 1], опросник «Терминальные ценности студента» (параграф 2.3), экспресс-опрос «Отношение студентов к ЗОЖ», «авторский диагностический тест «Значение физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента» [Приложение 1].

Данный диагностический пакет материалов позволяет не только определить текущий уровень ценностных отношений обучающихся к здоровью, здоровому образу жизни, физической культуре, а также знаний студентов, но и при получении низких результатов стимулировать студентов разрабатывать индивидуальные программы развития спортивного совершенства.

Реализацию первого педагогического условия необходимо проводить в течение года на учебных здоровьесориентированных и самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятиях. Для этого следует подготовить здоровьесориентированные занятия в форме лекций-навигаторов, лекций с

применением техники обратной связи, лекций-визуализации, бесед, дискуссий, направленных на повышение уровня знаний студентов в вопросах заявленной проблемы.

Задача преподавателя на учебных здоровьеориентированных занятиях:

- 1) оснастить обучающихся знаниями посредством использования всего многообразия образовательных ресурсов (методов, технологий, средств);
- 2) оснастить обучающихся знаниями о способах деятельности (теоретической – познавательной и практической);
- 3) включить обучающихся в процесс добывания знаний;
- 4) включить обучающихся в процесс переработки знаний;
- 5) включить обучающихся в процесс преобразования знаний;
- 6) включить обучающихся в процесс накопления знаний.

Кроме того, важно на учебных здоровьеориентированных занятиях вовлечь студентов в активный поиск ответов, а не выдавать готовую информацию. Этому способствуют проблемные ситуации в дискуссиях, беседах, лекциях, на которых обсуждаются следующие вопросы:

1. Чем отличаются здоровый стиль и здоровый образ жизни студентов?
2. Почему важен для будущего специалиста ЗОЖ?
3. Является ли для Вас здоровье ценностью и почему?
4. Как влияют знания валеологии на здоровье студента?
5. Чем отличаются теории физической культуры и спорта друг от друга?
6. В чем отличие занятий физической культурой и спортом?
7. Какие условия физической культуры могут оказывать положительное влияния на здоровье человека? И др.

В таблице 18 приведем основные темы теоретических здоровьеориентированных занятий по физической культуре, разработанных автором исследования для повышения уровня знаний студентов в сфере ЗОЖ и физической культуры. Данные учебные занятия позволяют формировать у студентов понимание значимости физкультурно-спортивной деятельности, осознание стратегических и тактических целей на занятиях физической культурой, необходимость активного участия в них.

**Таблица 18 – Формы и тематика теоретических учебных
здоровьеориентированных занятий**

<i>Формы занятий</i>	<i>Темы для обсуждения на учебных здоровьесориентированных занятиях</i>
Лекция-навигатор	1) основы здорового образа жизни; 2) здоровьесориентированная деятельность и ее виды; 3) основные понятия физической культуры; 4) физическая культура студента непрофильного вуза
Беседы	1) ценность здоровья в жизни человека; 2) ценности физической культуры и любительского спорта; 3) физическая культура и любительский спорт в обеспечении восстановления, сохранения и укрепления здоровья
Дискуссии	1) значение здорового образа жизни для студента; 2) мотивация в сфере физической культуры; 3) сущность здоровьесориентированных занятий физической культурой
Лекции с применением техники обратной связи	1) основные элементы здорового образа жизни; 2) роль физической культуры в развитии человека; 3) социально-биологические основы физкультуры; 4) физкультура в профессиональной деятельности человека
Лекции-визуализация	1) основы спортивно-технической подготовки; 2) основы спортивно-тактической подготовки; 3) основы психологической подготовки в спорте; 4) основы физической подготовки в спорте; 5) анализ техники выполнения физкультурно-спортивных упражнений на основе видеозаписей учебно-тренировочных занятий студентов

По мере изучения теоретического материала студентами, преподавателю физической культуры следует проводить фиксацию темпов совершенствования уровня знаний обучающихся в сфере ЗОЖ, физической культуры, оценивать их динамику, при необходимости проводить коррекцию. Важно формировать знания у студентов непрофильных вузов в области спортивной физиологии, так как она включает в себя понимание того, как занятия физической культурой и спортом влияют на физиологические и психологические факторы, и далее на спортивную производительность.

Приведем примеры тем по спортивной физиологии, которые следует рассматривать на семинарских занятиях:

1) физиологические особенности адаптации студентов к физическим нагрузкам;

2) понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация;

3) понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению;

4) принципы и методы тестирования физической работоспособности;

5) общая характеристика процессов восстановления;

6) физиологические механизмы восстановительных процессов;

7) роль эмоций при спортивной деятельности [150].

На наш взгляд, при обсуждении данных тем студенты нефизкультурных вузов начинают осознавать необходимость для них знаний в данной области.

Большое значение для реализации первого педагогического условия имеют занятия, на которых проводятся интервью с действующими спортсменами, пресс-конференции с заслуженными мастерами спорта, вебинары со спортивными врачами (таблица 19). Такие занятия позволяют обучающимся закреплять знания в сфере физической культуры, осознать важность ведения ЗОЖ и здоровьесориентированных занятий физической культурой, а также формировать мотивацию к ним.

Таблица 19 – Примеры встреч, конференций, вебинаров с приглашением гостей

Формат встречи	Приглашенные гости	Цели встреч
Интервью	Денис Землянский Анастасия Коневцева Дудник Матвей Юрина Наталья Кравчук Егор	Формирование ориентации студентов на здоровый образ жизни, расширение знаний о видах спорта, о достижениях магнитогорских спортсменов в спорте, мотивация к регулярным занятиям физической культурой
Пресс-конференция	В. А. Спицын	Формирование ориентации студентов на здоровый образ жизни; формирование ценностной ориентации к физкультуре
Вебинар	М. С. Сегал	Формирование знаний о способах восстановления после физической нагрузки; передача личного опыта о способах совмещения учебной и тренировочной деятельности

Так в процессе экспериментальной работы проведены практические занятия, на которых у обучающихся была возможность взять интервью у

действующих спортсменов г. Магнитогорска, которые являются кандидатами и мастерами спорта, призерами Чемпионатов России по легкой атлетике, плаванию, настольному теннису, дзюдо (таблица 19). На данной встрече действующие спортсмены делились своим спортивным опытом с молодыми людьми, рассказывали о значении спорта в их жизни, давали советы по питанию, составлению режима дня, упражнениям и планам тренировок. Кроме того, спортсмены проводили мастер-классы, на которых демонстрировали студентам свое спортивное мастерство.

Кроме того, была проведена пресс-конференция, с заслуженным мастером спорта России, советским и российским легкоатлетом, чемпионом Европы в ходьбе на 50 километров, тренером по легкой атлетике в г. Магнитогорске – Спицыным Валерием Анатольевичем (таблица 19), на которой он поделился со студентами своим спортивным опытом, отвечал на вопросы участников конференции о своих победах и поражениях, как преодолеть «полосу невезения» и справиться «со звездной болезнью», как спорт повлиял на его характер и жизнь в целом, как важно вести здоровый образ жизни и заниматься любительским спортом.

Был проведен вебинар с Михаилом Семеновичем Сегалом, спортивным врачом-травматологом, спортивным массажистом г. Челябинска (таблица 19). На вебинаре гость рассказывал студентам непрофильного вуза о способах восстановления после серьезных физических нагрузок, о приемах избегания спортивных травм. Кроме того, М. С. Сегал является мастером спорта международного класса по легкой атлетике и кандидатом биологических наук, что позволило ему поделиться своим спортивным опытом и грамотно проинформировать студентов о том, как возможно совмещать тренировочную деятельность с учебой.

Повышение уровня знаний в сфере ЗОЖ и физической культуры достигается путем активного участия студентов в мозговых штурмах. Данный метод дает возможность найти нестандартный подход к решению поставленных

задач. Приведем пример тем мозговых штурмов, эффективных для учебных здоровьесориентированных занятиях:

1. «Мотивация к занятиям физической культурой и спортом», в которой обучающиеся высказывают идеи о том, каким образом можно мотивировать молодежь заниматься физической культурой и спортом. Некоторые идеи студентов включаются в учебные и тренировочные занятия.

2. «Гражданско-патриотическое воспитание», в которой молодые люди высказывают идеи о том, какие меры необходимо предпринимать, чтобы повысить уровень патриотизма у молодого поколения.

3. «Варианты здоровьесориентированных занятий», в которой студенты обсуждают варианты занятий и тренировок, направленных на оздоровление организма.

Большой интерес у студентов экспериментальных групп вызывают брифинги по диетологии, по результатам соревнований разного уровня по разным видам спорта и др. Нами определено, что мотивация обучающихся к здоровьесориентированным занятиям физической культурой повышается, когда в качестве организаторов брифинга выступает не только преподаватель-исследователь, но и сами студенты. В таблице 20 приводятся примеры основных тем брифингов, которые проводятся на учебных и внеучебных здоровьесориентированных занятиях.

Таблица 20 – Темы брифингов для развития полноты знаний студентов непрофильного вуза о ЗОЖ, физической культуре

<i>№ п/п</i>	<i>Тема брифинга</i>	<i>Цель брифинга</i>
1	Диетология	Получить базовые знания в вопросах лечебного и профилактического питания человека
2	Витаминотерапия	Получить базовые знания об основных витаминах, необходимых человеку для поддержания организма в период простудных заболеваний и при физических нагрузках, об их назначении, о том из каких продуктов их можно получить
3	Способы здоровьесбережения	Получить знания о способах сохранения здоровья обучающихся в образовательном процессе
4	Значение аутотренинга для восстановления	Получить знания об аутогенной тренировке, а также ее возможностях для восстановления организма после

<i>№ n/n</i>	<i>Тема брифинга</i>	<i>Цель брифинга</i>
	организма после физической нагрузки	физической нагрузки
5	Способы психологического настроя перед соревнованиями	Получить знания о значении правильного психологического настроя перед соревнованиями и разных способах психологического настроя, в том числе из личного опыта выдающихся спортсменов
6	Рекреативная физическая культура как способ восстановления после физических нагрузок	Получение знаний о пользе рекреативных занятий для восстановления организма после физических нагрузок
7	Обсуждения результатов соревнований разного уровня по разным видам спорта	Повысить интерес студентов к разным видам спорта

Когда у обучающихся сформирована определенная система знаний, то для повышения их интереса в области физической культуры следует предложить студентам подготовить и провести сюжетно-ролевую игру по заданной тематике. Так, например, познавательный интерес имеет игра «Что? Где? Когда?». В начале игры учебная группа делится на команды (количество человек в команде выбирается в зависимости от состава группы). В каждой команде выбирается капитан. После чего ведущий (ведущим может быть, как преподаватель, так и студент) задает вопрос по выбранной заранее тематике (вопросы составляются ведущим). Задача членов команды заключается в обсуждении данного вопроса, предложении вариантов ответов; капитан команды выбирает один ответ из всех вариантов и озвучивает его. Побеждает команда, давшая наибольшее количество правильных ответов. Такие игры можно предлагать по другим вопросам, связанным с физической культурой, спортом, здоровым образом жизни.

Интерес у студентов вызывают занятия, на которых молодые люди занимаются PR-сопровождением. На данных занятиях по физической культуре каждый участник представляет себя и свои достижения в сфере физической культуры так, чтобы заинтересовать одноклассников, выступающих в роли спонсоров. Эти занятия способствуют познавательному времяпрепровождению студентов, а преподаватель имеет возможность анализировать физические возможности и способности обучающихся.

Для повышения уровня знаний в сфере ЗОЖ, физической культуры важно чтобы студенты сами участвовали в процессе добывания знаний. Так, большой образовательный эффект имеет задание по самостоятельному поиску и изучению литературы, связанной с исследуемой проблемой. В таблице 21 приводится список публикаций по ЗОЖ, физической культуре и любительскому спорту, сформированный студентами во вне учебное время. Такие виды заданий стимулируют деятельностную активность и самостоятельность обучающихся в процессе самостоятельного добывания знаний. После изучения студентами выбранной литературы полезно проводить круглые столы, целью которых является обсуждение прочитанного материала и, как следствие, повышение уровня знаний по выбранным студентами вопросам.

Таблица 21 – Список публикаций по ЗОЖ, физической культуре и любительскому спорту, составленный студентами

<i>Список познавательной и мотивирующей литературы по ЗОЖ, физической культуре и любительскому спорту</i>	<i>Аннотация</i>
Лечебная физическая культура. Лечебные комплексы для укрепления здоровья. Е. В. Шишина, Л. Н. Башкирова, И. М. Костенко, 2021	Лечебная физкультура тренирует силу воли, потому что требует регулярности выполнения занятий, развивает навыки гигиены и закаливания организма природными факторами. Лечебная физкультура развивает выносливость, силу и координацию движений. Опорными элементами лечебной физкультуры являются изменяющиеся научные данные в области физиологии, биологии, химии, медицины и других наук. В этой книге также представлены комплексы дыхательной гимнастики, когда к упражнениям даны рекомендации по дыханию в определенном темпе и чередовании вдохов и выдохов [181]
Диета в практике спорта. Книга о вкусной и полезной пище спортсмена. О. С. Кулиненков, А. Н. Борисов, Л. С. Юрина, 2021	В книге рассматриваются принципы правильного питания спортсменов как важного фактора достижения ими высоких спортивных результатов с учетом специфики биоэнергетических затрат в различных видах спорта на всех этапах подготовки. Раскрываются особенности питания спортсменов в условиях тренировочного процесса, соревновательной деятельности и восстановительного периода как основы для индивидуального планирования поддержки деятельности спортсмена [82]
Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации Э.А.Антонова, 2021.	Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов нефизкультурных вузов любой специальности по дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура». В данных рекомендациях внимание уделяется изучению технологии организации занятий

<i>Список познавательной и мотивирующей литературы по ЗОЖ, физической культуре и любительскому спорту</i>	<i>Аннотация</i>
	физической культурой, которая предусматривает интегрированную совокупность средств, методов, принципов, форм [5]
Комплекс специальных упражнений для ускоренной адаптации силовых возможностей студента, М. И. Труднева, 2020	Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Представлены специальные комплексы упражнений, направленные на развитие силовых возможностей человека. На примере плавания показаны упражнения для ускорения адаптации силовых возможностей студента. В работе даны основные виды разминки, различные упражнения и техника плавания [157]
Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. Алексей Иванов, 2016	В книге затрагиваются важные аспекты психологической самоподготовки спортсменов на основе авторской программы изменения сознания, помогающей спортсмену по-другому посмотреть на мир и глубже понять свою личную ценность как в спорте, так и в жизни, воспитать в себе психологию чемпиона [52]

Развитие интереса в овладении знаниями в сфере ЗОЖ, физической культуры обеспечивается также путем применения различных онлайн программ и тестов. В таблице 22 приводится пример программ и онлайн-тестов, предложенных студентам в ходе экспериментальной работы.

Таблица 22 – Программы и онлайн-тесты по ЗОЖ, физической культуре

<i>Программы и онлайн-тесты</i>	<i>Описание</i>
Определение уровня физической активности с помощью метаболического эквивалента (МЕТ)	В данной программе оценивается показатель метаболического эквивалента (МЕТ), характеризующий интенсивность физической активности на основании анкетных данных (по пятибалльной шкале), антропометрических величин (длина тела и масса тела), пола, возраста и частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС) [71]
Программа «Физкультурный Паспорт» для автоматизированных расчетов состояния физической подготовленности студентов	Данная программа предназначена для компьютерной диагностики (мониторинга) состояния физической подготовленности студентов. Программа позволяет педагогу и студентам автоматически обработать результаты сдачи контрольных тестовых упражнений и в секунды получить 16 готовых форм аналитики [71]
Тесты по физической культуре https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/	Контроль и самоконтроль физического состояния. Оздоровительная физическая культура. Основы жизнедеятельности организма при занятиях физкультурой. Основы здорового образа жизни студента. Практические основы физического воспитания. Спорт в системе физического воспитания и др. [119]

Раз в месяц следует проводить час общения, на котором студенты делятся результатами проделанной работы, рассказывают о том, какую полезную информацию из сферы ЗОЖ, физической культуры получили, какую полезную спортив-

ную программу освоили, какие тесты проходили. Это стимулирует деятельностную активность и самостоятельность студентов в процессе накопления знаний.

В конце учебного года важно проводить диагностику достигнутого уровня знаний студентов в вопросах ЗОЖ, физической культуры и спорта с повторным анкетированием и тестированием студентов. После тестирования определяются проблемные вопросы и выполняется коррекция образовательных программ. Одним из результативных форм описываемой технологии является учебная конференция. Задачами студентов на них заключаются в написании статьи по проблемному вопросу и подготовка выступления с ней перед группой.

Перейдем к описанию технологии по реализации **второго педагогического условия**.

При формировании интереса и положительного отношения к занятиям физической культурой необходимо установить причины отсутствия желания и низкой посещаемости занятий по физической культуре у студентов. Результаты проведенного нами опроса представлены в таблице 23.

Таблица 23 – Результаты опроса студентов по установлению причин отсутствия желания заниматься физической культурой

<i>Причины, по которым студенты хотят заниматься физической культурой и спортом</i>	<i>%</i>	<i>Причины, по которым студенты не хотят заниматься физической культурой и спортом</i>	<i>%</i>
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 следует из данных таблицы, основными недостатками традиционной системы физического воспитания, которые влияют на негативное отношение студентов к занятиям, является авторитарность и консервативность проводимых занятий, однообразность используемых физических упражнений.

В процессе проведенных бесед с респондентами установлено, что причиной негативного отношения к занятиям являются стандартные нормативные требования по оценке физических качеств студентов, что является следствием отсутствия необходимого тренировочного эффекта. В дискуссиях студенты осознают, что для

появления эффекта в тренировочной деятельности необходимы регулярные занятия, где и формируются такие качества, как быстрота, сила, выносливость в должной степени.

С этой целью на здоровьеориентированных занятиях следует активно применять следующие стимулирующие методы: объяснение, беседы, наблюдения, делегирования полномочий, интерактивные методы, метод проектов, метод примера, упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Кроме того, для развития у студентов интереса к занятиям физической культурой, учебные здоровьеориентированные занятия важно обогащать новыми здоровьеориентированными упражнениями из различных спортивных направлений. Так, например, для занятий с девушками полезно включать в программу упражнения из йоги, пилатеса, стретчинга, шейпинга. Для занятий с юношами – кроссфит, упражнения из бодибилдинга.

В учебные и тренировочные занятия студентов следует вводить разнообразные упражнения на координацию. Развитая координация помогает избежать травм, как спортивных, так и бытовых. В таблице 24 приводится пример упражнений на координацию, предложенных студентам в экспериментальных группах.

Таблица 24 – **Упражнения на координацию движений**

<i>Упражнения</i>	<i>Методические рекомендации по выполнению</i>
Передвижение по квадрату	И. П. Ноги чуть шире плеч, выполнить наклон вперёд и поставить руки на пол. Далее необходимо одновременно оторвать от пола правую руку и левую ногу, развернуть корпус вправо
Передвижение по квадрату	Перевернуться животом к потолку и опустить левую стопу на пол, а правую руку поставьте за спиной. Повторить то же самое в обратную сторону
Бёрпи с прыжком в сторону	Необходимо выполнить <u>бёрпи</u> (упор сидя – упор лежа – упор сидя – выпрыгнуть) на одной ноге, далее сделать широкий прыжок в сторону и повторить упражнение
Кувырок с выходом в «пистолет»	Необходимо выполнить кувырок вперёд, далее выйти на одну ногу, а вторую вытянуть перед собой и сделать присед. Повторить ещё раз, вставая с другой ноги

Значительное внимание необходимо уделять аэробным упражнениям, способствующим развитию всех видов выносливости: общей, скоростной, статической, силовой. Для развития общей выносливости хорошо подходят длительные пробежки или велотренировки. Для развития скоростной

выносливости следует применять различные упражнения на быстроту (с собственным весом, отягощениями, штангой), берпи и другие. Статическую выносливость развивают различными вариантами упражнения «планка». Для развития силовой выносливости подходят различные силовые упражнения с большим количеством повторений (отжимания, подтягивания, приседания и др.). Эти упражнения стимулируют у студентов потребность в деятельности.

Экспериментальная работа показала, что развитию интереса студентов к занятиям физической культурой способствует применение различных приложений для смартфонов, таких как: 1) Nike training club; 2) Adidas training; 3) Workout trainer; 4) Seven; 5) Unagrande Йога Клуб; 6) Gymup – Дневник тренировок; 7) Apple Fitness +.

В данных приложениях представляются комплексы упражнений, тренировочные программы, которые можно использовать, как шагомер, устанавливать таймер и секундомер, позволяют сохранять выполненные тренировки и делать заметки. Приложения отличаются по уровню сложности и направленности упражнений, имеют различный интерфейс. Каждый студент подбирает себе приложение под свои запросы и возможности. Данные приложения способствуют самостоятельности студентов.

Большой интерес студенты проявляют к работе в малых группах, таких как: разминка в парах, тренировка с набивным мячом в парах, тренировка с баскетбольным или волейбольным мячом в парах, командная тренировка с баскетбольным или волейбольным мячом. В данные занятия необходимо включать метод соревнования, в ходе которого пара или команда должна выполнять определенное задание быстрее соперников.

Важное значение для развития активного интереса к занятиям имеют рекреационные занятия, так как они способствуют восстановлению сил обучающихся (как физических, так и психологических), которые студенты расходуют в процессе учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Для студентов, занимающихся любительским спортом, данный вид занятий обязателен. Для рекреации подходят упражнения на растяжку, которые

необходимо выполнять после каждой тренировки, один раз в неделю стоит вводить спортивные игры (волейбол, баскетбол) или восстанавливающий кросс, а также один раз в две недели студентам следует посещать бассейн.

Необходимо отрабатывать с обучающимися оздоровительные приемы и средства, которые способствуют снятию эмоциональной напряженности, улучшению работоспособности и уменьшению усталости, оптимизации психоэмоционального состояния и продуктивному использованию своего психофизического потенциала, побуждению работать над своим характером (таблица 25).

Таблица 25 – Оздоровительные приемы и средства, способствующие снятию эмоциональной напряженности, улучшению работоспособности, снятию усталости и оптимизации психоэмоционального состояния

<i>№ п/п</i>	<i>Тренировка</i>	<i>Приемы и средства</i>
1.	Аутогенная тренировка по системе Л. Персиваля	задержка вдоха и напряжения мышц, а затем спокойный выдох с их расслаблением
2.	Аутогенная тренировка по системе Э. Джекобсона	чередование максимальных напряжений и расслаблений определенных групп мышц
3.	Аутогенная тренировка по системе И. Шульца	фиксация внимания на конкретной области тела или органа, повторение формулы (например, «Моя левая нога тяжелая») и представление желаемых ощущений
4.	Идеомоторная тренировка	чередование максимальных напряжений и расслаблений определенных групп мышц, но упражнения выполняются не реально, а мысленно
5.	Сенсорная репродукция образов	расслабление с помощью представления образов предметов и ситуаций, которые ассоциируются с отдыхом

Эффективным методом в технологии выступает метод беседы. Беседы со студентами можно проводить как по специально разработанному учебному плану, программе, так и во внеучебной работе, где важно обсуждать такие темы как: 1) цели и задачи текущего/следующего занятия с пожеланиями студентов; 2) ошибки при выполнении упражнения; 3) цель в физкультурно-спортивной деятельности и способы ее достижения; 4) изменения в состоянии здоровья при регулярных физических нагрузках и др.

Внутригрупповая беседа позволяет выявить лидеров в группе, определить степень активности и заинтересованности всех студентов. Индивидуальные беседы позволяют раскрывать внутренний мир молодых людей, что дает

возможность делить студентов по микрогруппам, группам по интересу. При этом появляется возможность производить необходимую корректировку при негативной реакции студентов на нововведения в образовательном процессе.

Для реализации данного условия необходимо использовать метод делегирования полномочий, где студентам в дни самоуправления предоставляется возможность самим выбирать способы проведения учебного и/или тренировочного занятия. Студент, желающий проводить занятие самостоятельно, заранее выбирает тему, дату и готовится к его проведению.

Для развития интереса студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой активно применяется исследовательский метод с выполнением творческого задания. В качестве творческого задания можно предложить обучающимся разработать свой комплекс упражнений (или круговую тренировку, спортивную игру) на занятие. Так студентами экспериментальных групп были разработаны самостоятельно такие игры как: 1) кто быстрее?!; 2) круговая тренировка с набивным мячом на время; 3) «планка» с интеллектуальными вопросами по физической культуре и спорту; 4) веселая эстафета и др.

Приведем пример спортивной игры, разработанной студентом самостоятельно. Игра называется «Кто быстрее?!», она влияет на развитие скоростных качеств и общей выносливости молодых людей. Суть игры: каждый студент должен выполнять круговую тренировку, состоящую из 10 упражнений на время. Побеждает тот студент, который выполняет все 10 упражнений быстрее. Как отмечают сами обучающиеся, игры способствуют их психологической разгрузке и повышению настроения.

Развитию интереса студентов к здоровьесориентированным занятиям способствует написание эссе, в котором они имеют возможность выразить свое отношение к физической культуре. Примерами апробированных творческих работ являются: «Место физической культуры и любительского спорта в жизни моей семьи», «Влияние занятий физической культурой на развитие моих физических и личностных качеств», «Влияние физической культуры и любительского спорта на

профессионально важные качества», «Что или кто мотивирует меня заниматься физической культурой?»).

Как показал опыт экспериментальной работы, развитию интереса студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой и созданию положительного эмоционального настроения на тренировочную деятельность способствует метод проектов. Примеры проведенных проектов даны в таблице 26.

Таблица 26 – Проекты по развитию интереса студентов к занятиям физической культурой и созданию положительного эмоционального настроения на тренировочную деятельность

<i>Проект</i>	<i>Цель проекта</i>
Мое здоровье в моих руках	Цель проекта: подбор индивидуального плана тренировки для обучающихся с ограничениями по здоровью. Задача студентов с ограничениями по здоровью: выполнять посильные физические упражнения и следить за результатом, ведя журнал самочувствия и анализируя свой прогресс
День прыгуна	Цель проекта: проведение соревнований по прыжкам в длину среди студентов всех курсов. Задача студентов: выполнить три прыжка с места и показать максимально возможный результат
ГТО для всех	Цель проекта: провести соревнования в обязательных испытаниях по нормам ГТО среди студентов всех курсов. Задача студентов: сдать гибкость, отжимания/подтягивания/рывок гирей, бег на 30 метров, бег на 2/3 километра, пресс за 1 минуту
Штрафные броски	Цель проекта: провести соревнования по штрафным броскам среди студентов всех курсов. Задача студентов: забросить максимальное количество мячей со «штрафной линии» за минуту
Трехочковые броски	Цель проекта: провести соревнования по трехочковым броскам среди студентов всех курсов. Задача студентов: забросить максимальное количество мячей с «трехочковой линии» за минуту

Для реализации проекта «Мое здоровье в моих руках» (таблица 26) студенты, имеющие освобождение от практических занятий по физической культуре, участвуют в занятии, но выполняют посильную для них нагрузку. При этом они начинают осознавать, что есть и для них посильные способы физически развиваться, несмотря на имеющиеся у них заболевания. Данный проект растянут во времени исполнения, поэтому высока роль промежуточного контроля при его выполнении и несения необходимых корректировок. Для таких студентов важен положительный эффект от выполнения задания, который стимулирует их к деятельности. Так, например, обучающийся экспериментальной группы 3, который не хотел начинать заниматься физической культурой, смог принять участие в «Фестивале ГТО» на третьем курсе обучения, а на четвертом курсе – заслужил бронзовую награду ГТО. При этом, он поставил цель – получить

золотой знак отличия ГТО в дальнейшем. Большое влияние на результаты работы студентов в экспериментальных группах 2 и 3 оказали социальные проекты, такие как: «День прыгуна», «ГТО для всех», «Штрафные броски», «Трехочковые броски». Данные мероприятия проводятся на учебных занятиях как мини-соревнования для всех студентов.

Студенты этих групп привлекались к участию в Универсиаде МГТУ им. Г. И. Носова, в которую входят 12 видов соревнований в учебном году (таблица 27). Данные соревнования относятся к внеурочным здоровьесориентированным занятиям. Виды спорта в универсиаде – как индивидуальные, так и командные.

Таблица 27 – Виды соревнований, проходящих в рамках Универсиады МГТУ

<i>Соревнования</i>	<i>Описание соревнований</i>
Гребля на тренажере «Сонсерт»	Необходимо прогребсти на время определенное расстояние, установленное на тренажере (девушки – 250 метров, юноши – 500 метров). Участие принимают студенты всех курсов и факультетов
Легкая атлетика	Соревнования включают в себя следующие виды: бег на 60, 200, 300 (д) /400 (ю), 600 (д) /1000 (ю) метров. Прыжок в длину. Участие принимают студенты всех курсов и факультетов. Один студент имеет право выполнить два любых вида в соревнованиях
Плавание	Юношам и девушкам необходимо проплыть 50 метров на время. Участие принимают студенты всех курсов и факультетов
Кубок первокурсника	Соревнования включают в себя следующие виды: 1) бег на 30 метров; 2) пресс за 60 сек; 3) прыжок в длину; 4) отжимания/подтягивания/рывок гири; 5) гибкость. Участие принимают студенты первых курсов, всех факультетов
Лыжные гонки	Соревнования включают в себя бег на лыжах. Расстояние у девушек составляет 3км, у юношей – 5км. Участие принимают студенты всех курсов, всех факультетов
Кросс	Легкоатлетический кросс, участие в котором принимают студенты всех курсов и факультетов. Дистанция у девушек составляет 500м, у юношей – 1000м
Стрельба	Соревнования проходят по стрельбе из электронного оружия. Задача студентов из пяти попыток набрать максимальное количество очков. Участие принимают студенты всех курсов и всех факультетов
Баскетбол	Соревнования по баскетболу проводятся между факультетами, до определения абсолютного победителя. Участие принимают юноши и девушки всех курсов
Волейбол	Соревнования по волейболу проводятся между факультетами, до определения абсолютного победителя. Участие принимают юноши и девушки всех курсов
Бадминтон	Соревнования по бадминтону проводятся между факультетами, до определения абсолютного победителя. От команды факультета выбираются по три девушки и по три юноши. Участие принимают студенты всех курсов
Настольный теннис	Соревнования по настольному теннису проводятся между факультетами, до определения абсолютного победителя. От команды факультета выбираются по три девушки и по три юноши. Участие принимают студенты всех курсов
Футбол	Соревнования по футболу проводятся между факультетами, до определения абсолютного победителя. Участие принимают юноши и девушки всех курсов

Результатом сформированности мотивации к занятиям физической культурой таких студентов является их активное участие занятиями легкой

атлетикой и получение призовых мест в различных городских, областных соревнованиях, а для некоторых студентов – участие в соревнованиях первенства Уральского Федерального округа по данному виду спорта. При этом студенты, которые не принимают участие в соревнованиях, становятся активными участниками волонтерских акций. Они помогают в проведении соревнований, проходящих в рамках Универсиады МГТУ им. Г. И. Носова, в соревнованиях по легкой атлетике в центральном манеже и на центральном стадионе г. Магнитогорска.

Полагаем, что важным методом формирования положительного настроения и интереса к любительскому спорту, является метод личного примера преподавателя. Это отмечают в опросе более 84 % студентов. Так, например, для респондентов 2 и 3 экспериментальных групп большое впечатление произвело знакомство с участниками и призерами Олимпийских игр по легкой атлетике. Так, в экспериментальных группах прошла встреча студентов с Олимпийской чемпионкой 2012 года в беге на 800 метров Марией Савиновой и бронзовой Олимпийской чемпионкой 2012 года в беге на 800 метров Екатериной Поистоговой. После общения с чемпионами у студентов, занимающихся легкой атлетикой, повысилась мотивация к тренировочным занятиям.

При активизации интереса студентов к занятиям физической культурой и созданию положительного эмоционального настроения на тренировочную деятельность важную роль играют занятия по изучению правильной техники бега. Данные занятия подводят студентов к выводу, что для лучшего восприятия техники двигательного действия спортсменами целесообразно использовать видеонализ, в частности, фото и видеосъемку конкретного двигательного действия (комплекса двигательных действий), что позволяет вовремя внести поправки в тренировочный процесс. Данный метод позволяет сравнивать свою технику бега с техникой высококлассных спортсменов, что в свою очередь, способствует росту результата, и, следовательно, формирует мотивацию в тренировочной деятельности. Основными средствами при реализации данного метода выступают такие программы, как: Dartfish, Adobe Premiere Pro С и др.

Методические рекомендации по их применению важно представлять преподавателю на образовательный портал, так как студенты могут их изучить самостоятельно и пользоваться для преодоления у них ошибок.

Перейдем к описанию технологии по реализации третьего педагогического условия, которое вводится в образовательный процесс во 2 и 3 экспериментальных группах и предусматривает самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальной траектории по восстановлению, сохранению и укреплению в своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьесориентированных занятиях.

Разработку диагностического инструментария как основы построения траектории можно проводить во время тренинга. Студенты при этом делятся по микрогруппам. Каждая микрогруппа включает 4-5 человек. На первом этапе тренинга студенты знакомятся с понятием «диагностика», рассматривают её значение, виды, задачи, цели в сфере физической культуры и спорта.

Второй этап тренинга заключается в проведении анализа ФГОС ВО по физической культуре, основных образовательных программ по физической культуре, учебных материалов по ЗОЖ, физической культуре и спорту. Проведенный анализ позволяет преподавателю представлять необходимый обобщенный результат освоения теоретических основ физической культуры в виде таких показателей, как знания в области физической культуры и спорта, ценности культуры здоровья, мотивация к занятиям физической культурой, рефлексия. На данных занятиях студенты приходят к пониманию, что занятия физической культурой и тренировочной деятельностью требуют постоянного самоанализа, самокоррекции и саморазвития.

С целью знакомства с различными диагностическими методиками, которые тренеры применяют к своим спортсменам, для студентов следует организовать встречи с экспертами в данной области. Так в экспериментальных группах были организованы встречи с директором спортшколы по легкой атлетике Киселевым Сергеем Алексеевичем и главным тренером по легкой атлетике Киселевой

Ириной Николаевной, а также их воспитанниками – призерами Чемпионатов России.

На данном этапе в спортивном зале полезно провести квест-игру (эдыютейменд) «Пять колец». Задача данной игры заключается в проведении пробной диагностики уровня сформированности теоретических знаний и развития физических качеств студентов в сфере физической культуры. Обучающиеся делятся на пять команд по пять человек в каждой. Команды начинают свой маршрут с конкретного пункта, установленного путем жеребьевки, на котором студенты выполняют определенное задание. На каждом пункте стоит «контролер», который следит за выполнением заданий и ставит отметки в маршрутном листе.

Первый пункт – «Исторический». Задача студентов на данном пункте – ответить на пять вопросов, касающихся истории физической культуры и спорта:

- 1) при рабовладельческом строе физическая культура была привилегией какого класса населения?
- 2) в каком году был создан Российский Олимпийский комитет?
- 3) в каком году русские спортсмены впервые приняли участие в олимпийских играх?
- 4) почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
- 5) в каком году впервые состоялись международные университетские игры?

Второй пункт – «Спортивный». Задача студентов на данном пункте заключается в установлении соответствия между именами спортсменов и видами спорта, в которых они стали олимпийскими чемпионами.

Третий пункт – «Здоровый образ жизни». На данном пункте задача студентов состоит в выборе одного правильного ответа из перечня ответов.

Четвертый пункт – «Спортивный кроссворд». Задача: решить кроссворд по спортивной тематике.

Пятый пункт – «Готов к труду и обороне». На данном пункте студенты выполняют упражнения из комплекса ГТО: 1) подтягивание; 2) отжимание; 3) пресс за одну минуту; 4) прыжок в длину; 5) гибкость. На данном пункте студенты, выполнившие нормативы на «золотой знак» ГТО зарабатывают три

балла, «серебряный знак» – два балла и «бронзовый знак», соответственно, один балл.

По окончании прохождения всех этапов студентами, судьи (преподаватели) производят подсчет баллов каждой команды. Победители и призеры награждаются почетными грамотами «Властелин олимпийских колец» I, II и III степени. В заключении игры предлагается дискуссия, на которой студенты обсуждают активность на этапах, уровень сложности игры. Также проводится пробная диагностика уровня сформированности теоретических знаний и развития физических качеств студентов по предложенной шкале, обсуждаются пути коррекции индивидуальной траектории.

Уровень развития физических качеств подсчитывается студентами двумя способами: 1) путем сравнения своих прежних результатов с текущими, выполненными на квест-игре; 2) путем сравнения своих результатов с нормативами ГТО (данный способ предназначался для обучающихся, которые не знали свой прежний уровень). Уровень развития физических качеств определяется также в процентном соотношении от исходного уровня.

Третий этап тренинга заключается в разработке студентами средств диагностики выявленных критериев сформированности уровня физической культуры, в виде тестов и анкет. Важно, чтобы проекты тестов и анкет обучающиеся разрабатывали самостоятельно, либо микрогруппами во внеучебное время. При возникновении затруднений студенты могут прийти на консультацию к преподавателю. В конце тренинга полезно провести общегрупповое обсуждение полученных результатов. Прделанная работа помогает создать основу осознанного осуществления студентами рефлексии, самокоррекции и саморазвития.

Использование диагностического инструментария студентами происходит на констатирующем и формирующем этапах эксперимента.

На формирующем этапе студенты проводят итоговую диагностику, определяют динамику личного уровня сформированности физической культуры. Результаты заполненного дневника, возможности личностного роста в сфере

физической культуры и любительского спорта студенты обсуждают вместе с преподавателем-исследователем. Важное значение на данном этапе имеют рефлексивные сессии. Рефлексивная сессия – это занятия, организованные преподавателем, в процессе которых обучающиеся (индивидуально или группами) под его руководством выполняют задания, направленные на адаптацию, самореализацию и самоопределение, а также на самопознание студентом внутренних процессов и состояний. Рефлексивная сессия проводится на дополнительных занятиях. Одним из методов здесь выступает рефлексивное эссе «Мое физическое и духовное развитие в сфере физической культуры», в котором обучающиеся подробно описывают свой уровень развития, свою недоработку и личные достижения.

Необходимым при реализации данного педагогического условия является совместное участие студентов с преподавателями в конференциях и выступление студентов с докладами на них. Так студенты третьей экспериментальной группы совместно с преподавателем принимали участие в международной научно-технической конференции «Актуальные проблемы науки, техники и образования».

Важно, что в процессе разработки и использования диагностического инструментария студенты используют методы самоанализа, самокоррекции, самоконтроля для определения уровня сформированности физических качеств, ставят новые цели индивидуального роста в сфере любительского спорта. При этом они учатся планировать тренировочный процесс, овладевать инструментами оценки собственного уровня сформированности физической культуры, оценивать и сравнивать свои результаты с необходимым уровнем, который соответствует ФГОС, а также знакомятся с методами саморазвития, которые необходимы для достижения планируемого результата – среднего или высокого уровня сформированности мотивации к занятиям физической культурой. В итоге корректируют индивидуальные траектории развития своих достижений.

Таким образом, разработанная и апробированная технология формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у

студентов непрофильного вуза направлена на реализацию педагогических условий. Процессуально суть технологии показана в последовательности этапов, совокупности методов, приёмов и средств по реализации здоровьесориентированных занятий; содержательно – в переработанных программах дисциплин «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», методических рекомендациях, описании процедуры оценки уровня сформированности мотивации обучающихся к здоровьесориентированным занятиям физической культурой и её диагностического инструментария. Данная технология была внедрена в процесс профессиональной подготовки студентов ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» [Приложение 2].

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

В данном параграфе дается анализ и интерпретация результатов формирующего эксперимента, проведенного с целью реализации педагогических условий формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, составляющих ядро разработанной и описанной в параграфе 1.2. структурно-функциональной модели.

Прежде чем представить общие данные по уровню сформированности мотивации студентов, остановимся на описании некоторых промежуточных срезов констатирующего эксперимента, по оценке некоторых показателей.

Так, в ходе данного эксперимента проведен опрос среди студентов первых и вторых курсов, для выявления основных ценностей жизни студентов. Результаты опроса представлены в таблице 28.

Как следует из таблицы 28 все студенты отмечают такие ценности, как семья, карьера, любовь. При этом такую ценность как здоровье выдели чуть больше половины опрошенных молодых людей.

Таблица 28 – 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

Также нами 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 7.

Как видно из диаграммы, более 70 % студентов не придерживаются здорового образа жизни. Также в анкетах важно было указать причину, по которой студенты не хотят вести здоровый образ жизни. Основными причинами студенты указывают следующие: отсутствие времени, отсутствие желания, скучно, несвоевременно. Большое количество студентов дали ответ «не вижу смысла в ведении ЗОЖ» (30 %).

Установлено, 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, отметили всего 15 % студентов.

Таким образом, большинство студентов не считают, что здоровый образ жизни – это стиль жизни, который может обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья, что подтверждает актуальность исследования.



Рисунок 7 – Диаграмма результатов анкетирования студентов непрофильного вуза

Также по ходу эксперимента проверен уровень физической подготовленности и работоспособности студентов контрольной и экспериментальных групп. В таблице 29 представлены результаты статистического сравнения показателей физической подготовленности и работоспособности студентов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента.

Таблица 29 – Результаты статистического сравнения показателей физической подготовленности и работоспособности студентов контрольной и экспериментальных групп до эксперимента

№ n/n	ТЕСТЫ	Среднее значение показателей		t	p
		КГ	Эг-1, Эг-2, Эг-3		
1.	100 м	16,5сек±1,5сек	16,2сек±1,5сек	0,12	> 0,05
2.	1000м	240сек ±15сек	239сек±15сек	0,17	> 0,05
3.	3000м	1020сек ±150сек	1015сек±150сек	0,25	> 0,05
4.	Подтягивания	10±4	11±4	0,54	> 0,05
5.	Подъемы на пресс	45±10	43±10	1,17	> 0,05
6.	Гибкость	6см±5см	7см±5см	1,24	> 0,05
7.	Планка	32сек±15сек	30сек±15сек	0,62	> 0,05
8.	Прыжок в длину с места	210см±20см	210см±20см	0,89	> 0,05
9.	Отжимания	35±10	33±10	1,19	> 0,05
10.	Присед у стены	45сек±10сек	45сек±12сек	0,27	> 0,05

Как видно из таблицы 29, проведенное тестирование показывает, что на момент начала эксперимента по показателю физической подготовленности и работоспособности студентов достоверных различий между контрольной и экспериментальными группами не было ($p > 0,05$).

В таблице 30 нами представлены данные измерения в целом уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в ходе констатирующего эксперимента.

Таблица 30 – Данные констатирующего эксперимента по определению уровней сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

Группы	Уровень мотивации студентов непрофильного вуза						К-во человек в группе
	Низкий		Средний		Высокий		
	к-во	%	к-во	%	к-во	%	
Эг-1	18	56,25	7	21,88	7	21,88	32
Эг-2	19	55,88	8	23,53	7	20,59	34
Эг-3	20	55,56	8	22,22	8	22,22	36
Кг	17	51,52	8	24,24	8	24,24	33

Как следует из параграфа 2.1., на данном эксперименте респонденты были распределены на три экспериментальные (Эг-1, Эг-2 и Эг-3) и одну контрольную группы (Кг). Анализ полученных данных таблицы 15 указывает, что в среднем 54,80 % респондентов, то есть большая часть из числа тех, кто принял участие в констатирующем эксперименте, обладают низким уровнем сформированности мотивации, 23,18 % – средним уровнем, 22,23 % – высоким уровнем.

Сравнение полученных данных в группах, показывает, что количество обучающихся, имеющих высокий уровень сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой, было в 2,47 раз меньше количества студентов, обладающих низким уровнем, и в 1,04 раза меньше, чем со средним уровнем.

Результаты эксперимента подтвердили, что в традиционных условиях работы студенты в рассматриваемых группах независимо от направлений профессиональной подготовки не выходят на высокий уровень сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой, основная часть из них остаются на низком уровне, что можно увидеть по данным таблицы 31.

Таблица 31 – Средние значения по уровню сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза на констатирующем эксперименте

<i>Средние значения уровня сформированности мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьесориентированным занятиям физической культурой</i>		
Низкий	Средний	Высокий
%	%	%
54,80	22,97	22,23

Наглядно сравнение всех групп по уровню сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой на констатирующем эксперименте можно наблюдать по рисунку 8.

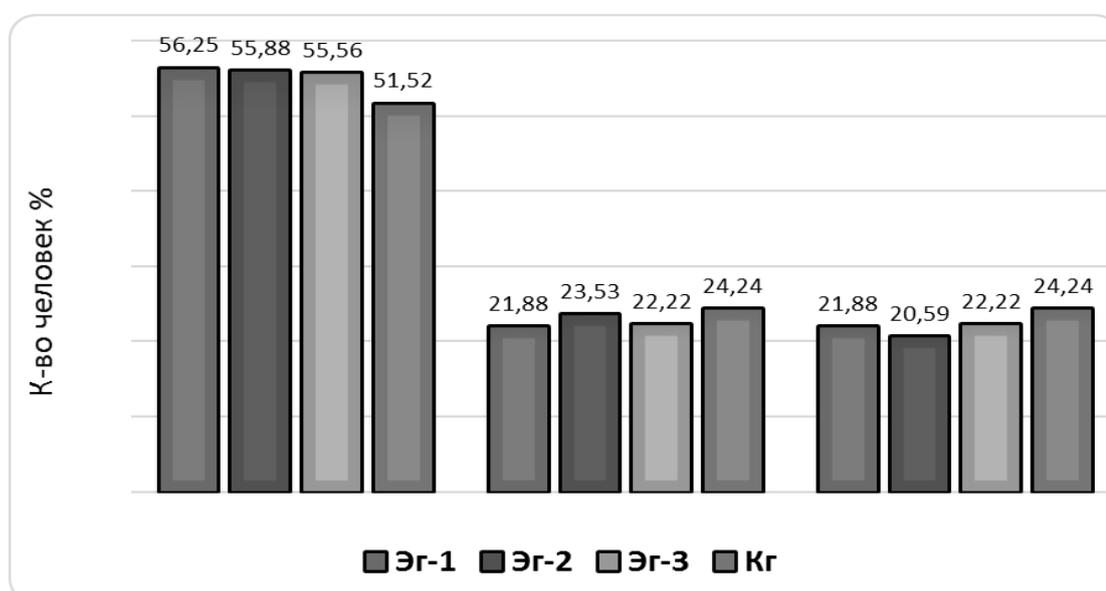


Рисунок 8 – Сравнение групп по уровню сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой на констатирующем эксперименте

Анализ представленных данных таблицы 31 и рисунка 8 выявляет, что распределение обучающихся по уровням сформированности мотивации во всех четырех группах мало отличны друг от друга. Так, в экспериментальных группах количество студентов с низким уровнем сформированности мотивации составляет в среднем 55,90 %, что на 4,38 % больше, чем в контрольной группе. Разница данных на среднем и высоких уровнях соответственно составила – 0,30 % и 2,68 %. Кроме этого, сравнение данных подтверждает, что результаты в контрольной группе на констатирующем эксперименте были несколько выше данных, чем в

экспериментальных группах. Именно поэтому эта группа (Кг) с более лучшими результатами была выбрана как контрольная.

Полученные данные на констатирующем эксперименте, позволяют сформулировать промежуточный вывод: результаты экспериментальной работы показывают, что рассматриваемая нами проблема актуальна и требует своего решения в виде специально организованной деятельности – реализации педагогических условий, направленных на формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.

Проанализируем данные, полученные на формирующем эксперименте. Как было отмечено в параграфе 2.1, данный эксперимент носит в исследовании вариативный характер. Именно это дает возможность целенаправленно реализовывать различные сочетания обоснованных ранее педагогических условий и их совокупности в экспериментальных группах, оценивая их влияние на уровень сформированности мотивации респондентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой. Как отмечено в параграфе 2.1, педагогические условия реализованы в группах следующим образом: в первой группе было реализовано одно педагогическое условие, во второй – первое и второе педагогические условия, в третьей – их совокупность. Особенность контрольной группы (Кг) состоит в том, что занятия со студентами в ней не связаны ни с одним из указанных условий, а обучение в ней проводится в традиционном режиме.

Далее представим и проанализируем результаты формирующего эксперимента по всем критериям уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, которыми выступают: когнитивно-операциональный, ценностно-ориентированный, личностно-волевой и рефлексивный.

Представим анализ эксперимента относительно первого критерия – когнитивно-операционального, показателями которого являются: полнота знаний в сфере физической культуры, объем знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях, владение практическими умениями и навыками использования средств физической культуры.

Данные по изменению уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно первого критерия на формирующем эксперименте даны в таблице 32.

Таблица 32 – Распределение студентов непрофильного вуза по уровням сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой в относительно когнитивно-операционального критерия на формирующем эксперименте

Группы	Уровни распределения студентов					
	Низкий		Средний		Высокий	
	к-во	%	к-во	%	к-во	%
Эг-1(Н)	19	59,38	7	21,88	6	18,75
Эг-1 (К)	17	53,13	8	25,00	7	21,88
Эг-2 (Н)	21	61,76	7	20,59	6	17,65
Эг-2 (К)	15	44,12	11	32,35	8	23,53
Эг-3 (Н)	23	63,89	7	19,44	6	16,67
Эг-3 (К)	10	27,78	14	38,89	12	33,33
Кг (Н)	21	63,64	6	18,18	6	18,18
Кг (К)	20	60,61	7	21,21	6	18,18

Представленные данные таблицы 32 и их анализ показывает, что во всех экспериментальных группах на формирующем эксперименте отмечено заметное снижение количества обучающихся, имеющих низкий уровень сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно когнитивно-операционального критерия. В Эг-1 количество студентов, находящихся на низком уровне по данному критерию, уменьшилось на 6,25 % (или в 1,12 раз), в Эг-2- на 17,65 % (в 1,40 раз), в Эг-3 – на 36,11 % (или в 2,30 раз), тогда как в контрольной группе по данному критерию уменьшение составило лишь 3,03 % (в 1,05 раз).

Одновременно в ходе формирующего эксперимента возросло количество студентов с высоким уровнем сформированности мотивации относительно данного критерия в Эг-1 на 3,13 % (или в 1,17 раз), в группе Эг-2 на 5,88 % (или в 1,33 раза), в Эг-3 – на 16,67 % (или в 2,00 раза), при этом в контрольной группе данные остались прежними.

Наибольший рост респондентов по уровню сформированности мотивации относительно когнитивно-операционального критерия отмечается в группе Эг-3.

Здесь 33,33 % студентов непрофильного вуза по окончании против 16,67 % на начало эксперимента достигли высокого уровня и лишь 27,78 % остались на низком уровне.

Рисунки 9 и 10 наглядно демонстрируют рост уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно первого критерия у студентов в экспериментальных группах по сравнению с контрольной группой в ходе формирующего эксперимента.

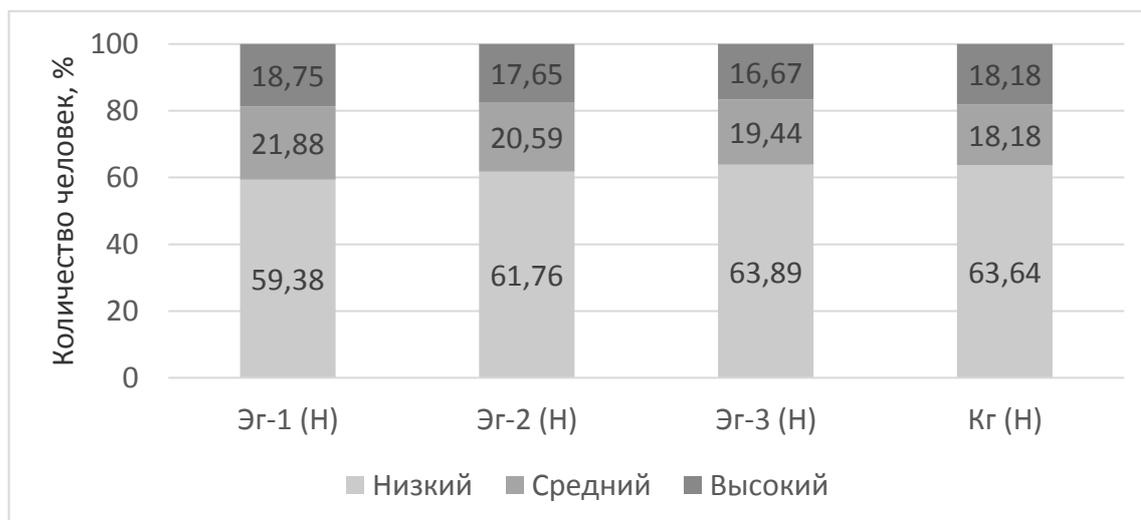


Рисунок 9 – Сравнение начальных данных формирующего эксперимента по оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно когнитивно-операционального критерия

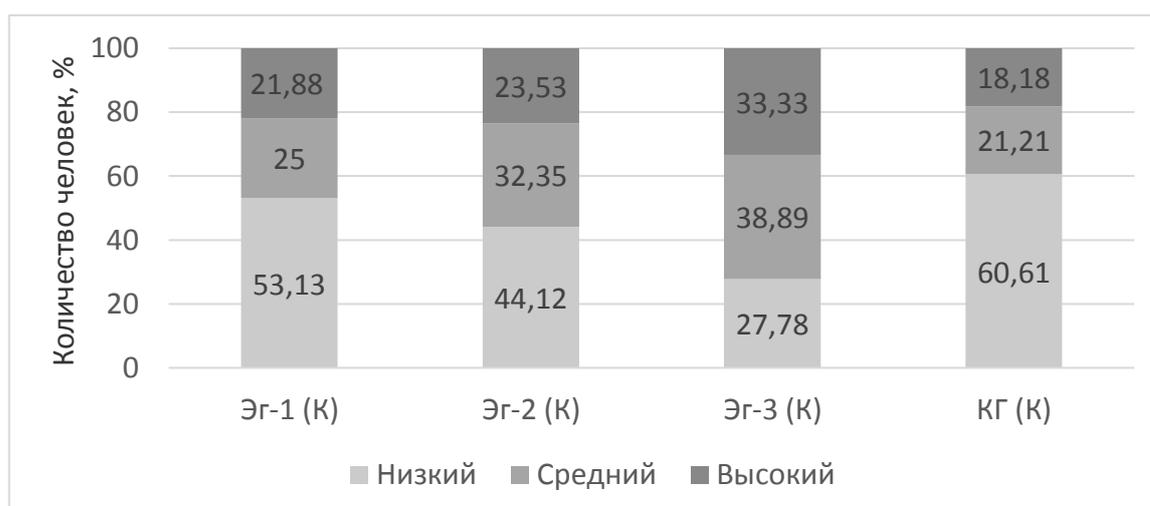


Рисунок 10 – Сравнение конечных данных формирующего эксперимента по оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно когнитивно-операционального критерия

В таблице 33 представлена достоверность различий по такому показателю когнитивно-операционального критерия, как владение практическими умениями и навыками использования средств физической культуры в жизнедеятельности студента.

Таблица 33 – Достоверность различий показателей физической подготовленности и работоспособности контрольной и экспериментальных групп после эксперимента

№ n/n	ТЕСТЫ	Среднее значение показателей		t	p
		Кг	Эг-1, Эг-2, Эг-3		
1.	100 м	16,0сек±2,0сек	15,2сек±1,5сек	2,16	< 0,05
2.	1000м	243сек ±15сек	230сек±10сек	2,58	< 0,05
3.	3000м	1020сек ±150сек	900сек±150сек	3,18	< 0,05
4.	Подтягивания	12±4	17±4	2,23	< 0,05
5.	Подъемы на пресс	50±10	65±10	2,74	< 0,05
6.	Гибкость	7см±5см	12см±5см	2,37	< 0,05
7.	Планка	45сек±15сек	90сек±15сек	3,25	< 0,05
8.	Прыжок в длину с места	215см±20см	230см±20см	3,09	< 0,05
9.	Отжимания	35±10	45±10	2,81	< 0,05
10.	Присед у стены	55сек±10сек	95сек±10сек	3,34	< 0,05

Таким образом, в результате проведенного эксперимента, студенты экспериментальных групп по показателям физической подготовленности и работоспособности опередили студентов контрольной группы. Различия между экспериментальным и контрольным группами после эксперимента стали статистически достоверными.

До и после эксперимента в контрольной и экспериментальных группах мы измеряли количество пропусков занятий у студентов по физической культуре без уважительной причины (в %). Данные представлены на рисунке 11.

Как видно из рисунка 11 более 60,8 % студентов Эг-1 пропускали занятия без уважительной причины до эксперимента, в Эг-2 – 57,5 % студентов и в Эг-3 – 58,9 % обучающихся. После эксперимента количество студентов, пропускающих занятия без уважительной причины, сократилось почти вдвое в Эг-1 и Эг-2. В Эг-3 почти в 3 раза сократилось количество пропусков. В Кг значительных

изменений не произошло. Данный факт также подтверждает сформированность мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой.

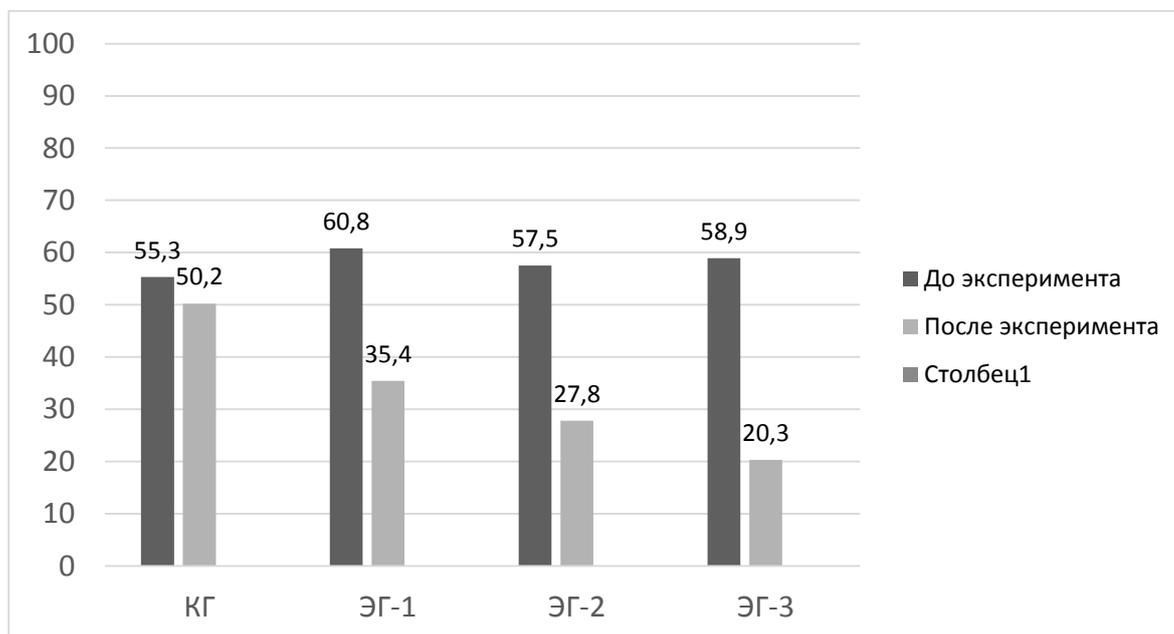


Рисунок 11 – Количество пропусков занятий у контрольной и экспериментальных групп до и после эксперимента (в %)

Кроме того, в начале эксперимента абсолютная посещаемость дополнительных занятий у экспериментальных групп была лишь у 32,2 % обучающихся. В конце эксперимента 82,3 % студентов всех трех групп не пропускали дополнительных занятий без уважительной причины, что подтверждает сформированность мотивации к занятиям любительским спортом.

За время прохождения экспериментальной работы также произошли изменения отношений студентов к правилам ЗОЖ. В таблице 34 представлены изменения в отношении студентов всех экспериментальных групп к правилам ЗОЖ.

Таблица 34 – Изменение в отношении студентов к правилам ЗОЖ (в %)

<i>Отношение студентов к ЗОЖ</i>	<i>ДО</i>	<i>ПОСЛЕ</i>
Ведут ЗОЖ	13	17
Почти всегда следуют правилам ЗОЖ	16	30
Иногда придерживаются ЗОЖ	27	23
Почти никогда не придерживаются ЗОЖ	19	16
Не ведут ЗОЖ	25	14

Как видно из таблицы 34, увеличилось количество студентов, которые следуют правилам ЗОЖ и уменьшилось количество студентов, которые не ведут ЗОЖ.

Вторым критерием уровня сформированности у студентов непрофильного вуза мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой выступал ценностно-ориентированный критерий, который представлен следующими показателями: осознание здоровья как ценности, понимание значимости физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента, личностная мотивация к занятиям физической культурой, интерес к занятиям любительским спортом. Проанализируем результаты формирующего эксперимента относительно данного критерия, которые представлены в таблице 35.

Таблица 35 – Распределение студентов по уровням сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно ценностно-ориентированного критерия на формирующем этапе эксперимента

Группы	Уровни распределения студентов					
	Низкий		Средний		Высокий	
	к-во	%	к-во	%	к-во	%
Эг-1(Н)	15	46,88	9	28,13	8	25,00
Эг-1 (К)	5	15,63	13	40,63	14	43,75
Эг-2 (Н)	16	47,06	9	26,47	9	26,47
Эг-2 (К)	6	17,65	12	35,29	16	47,06
Эг-3 (Н)	18	50,00	9	25,00	9	25,00
Эг-3 (К)	5	13,89	14	38,89	17	47,22
Кг (Н)	15	45,45	10	30,30	8	24,24
Кг (К)	13	39,39	11	33,33	9	27,27

Анализ данных, которые представлены в таблице 35, показывает, что на формирующем эксперименте во всех экспериментальных группах отмечено заметное снижение количества обучающихся, имеющих низкий уровень сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно ценностно-ориентированного критерия. Так, в Эг-1 количество студентов, находящихся на низком уровне, по данному критерию уменьшилось на 31,25 % (или в 3,00 раза), в Эг-2- на 29,41 % (в 2,67 раз), в Эг-3 – на 36,11 % (или в 3,60 раз), тогда как в контрольной группе по данному критерию уменьшение со-

ставило лишь 6,06 % (или в 1,15 раз). Эти данные подчеркивают актуальность рассматриваемой проблемы в практике вуза, и указывают на то, студенты в большинстве своем не осознают ценности здоровья и здорового образа жизни, не осознают значимость здоровьеориентированных занятий физической культурой в повышении качества жизни и будущей трудовой деятельности.

Анализ данных таблицы 35 показывает, что за время формирующего эксперимента возросло количество студентов с высоким уровнем сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой относительно второго критерия: в Эг-1 на 18,75 % (или в 1,75 раз), в группе Эг-2 – на 20,59 % (или в 1,78 раз), в Эг-3 – на 22,22 % (или в 1,89 раз), при этом в контрольной группе наблюдается незначительный рост, лишь на 3,03 % (или в 1,13 раз).

При этом наибольший рост респондентов по уровню сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой относительно ценностно-ориентированного критерия отмечен вновь в экспериментальной группе Эг-3. Здесь 47,22 % обучающихся по окончании эксперимента против 25,00 % на начало эксперимента достигли высокого уровня и 13,89 % – остались на низком уровне. Эти факты доказывают эффективность влияния не отдельных педагогических условий, а их совокупности в целом на уровни сформированности мотивации респондентов к здоровьеориентированным занятиям физической культурой относительно ценностно-ориентированного критерия.

На рисунках 12 и 13 можно наглядно проследить изменения уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой относительно ценностно-ориентированного критерия студентов в экспериментальных группах в сравнении с контрольной группой в ходе формирующего эксперимента.

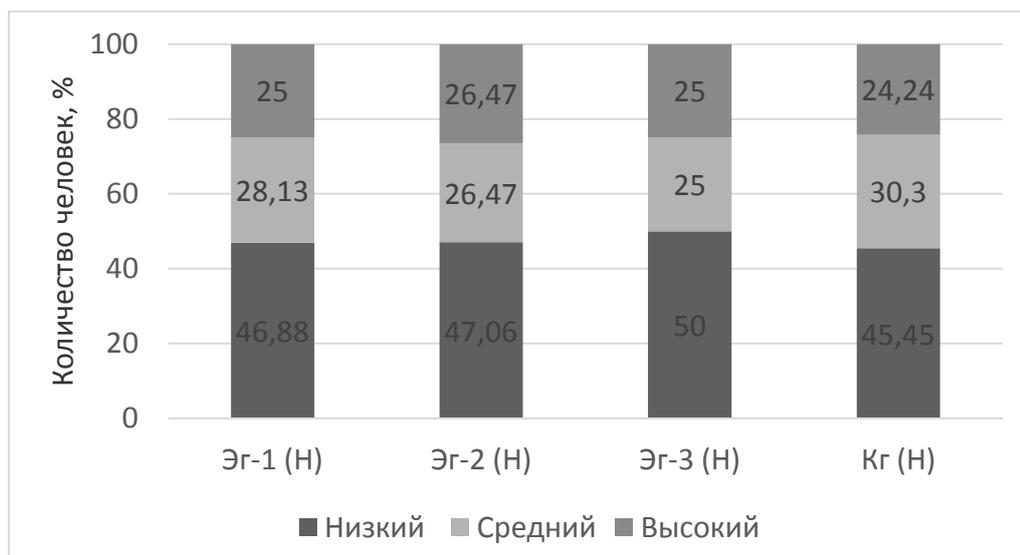


Рисунок 12 – Сравнение начальных данных формирующего эксперимента по оценке уровня сформированности мотивации студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно ценностно-ориентированного критерия

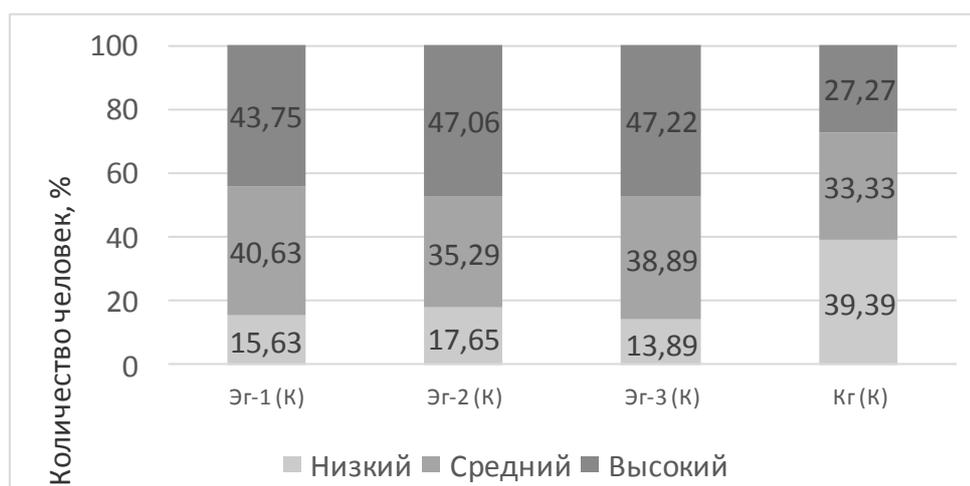


Рисунок 13 – Сравнение конечных данных формирующего этапа эксперимента по оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза относительно ценностно-ориентированного критерия

Также мы провели повторный опрос среди обучающихся, в ходе которого они назвали основные ценности жизни. Если в первый раз такую ценность, как здоровье выделили 60 % опрошенных студентов, то при повторном опросе данную ценность выделили 90 % опрошенных молодых людей.

Более того, за время эксперимента у обучающихся изменились мотивы занятий любительским спортом. Изменение мотивов спортивной деятельности студентов за период эксперимента представлено в таблице 36.

Таблица 36 – Изменение значения мотивов спортивной деятельности у студентов за период эксперимента

<i>Мотивы</i>	<i>Описание мотива</i>	<i>Начало эксперимента</i>		<i>Конец эксперимента</i>	
		<i>%</i>	<i>Ранг</i>	<i>%</i>	<i>Ранг</i>
Коммуникативные мотивы	Общение с друзьями, «за компанию»	70,6	1	30,8	7
Оздоровительные мотивы	Улучшения самочувствия и здоровья	35,3	6	79,4	1
Эстетические мотивы	Совершенствование красоты тела	61,8	2	37,5	6
Воспитательные мотивы	Развитие характера и психических качеств	41,2	5	73,5	2
Психологически значимые мотивы	Укрепление психического здоровья, потребность в одобрении	58,8	3	20,6	9
Соревновательно-конкурентные мотивы	Реализовать себя в спортивной деятельности (достичь определенной цели: выиграть соревнования, сдать ГТО, повышение спортивного разряда, звания)	26,5	8	67,6	3
Профессионально-ориентированные мотивы	Подготовка к профессиональной деятельности	23,5	9	47,1	5
Двигательно-деятельностные	Компенсация дефицита двигательной активности при умственной работе	29,4	7	58,8	4
Познавательные-развивающие мотивы	Компетентность в управлении своим здоровьем и работоспособностью, совершенствование психических и физических качеств	17,6	10	25,7	8
Статусные мотивы	Не отставать от сокурсников	52,9	4	17,6	10

В начале эксперимента, как видно из таблицы 36, основными мотивами занятий любительским спортом у студентов были: общение с друзьями, совершенствование красоты тела и потребность в одобрении. После эксперимента на первые места по значимости вышли следующие мотивы: реализация себя в спортивной деятельности, развитие характера и психических качеств, совершенствование красоты тела, соревновательный мотив.

Кроме того, за время прохождения экспериментальной работы 45,4 % студентов Э1-1 сдали нормативы ГТО, в Эг-2 – 61,7 % молодых людей и в Эг-3 73,2 % обучающихся сдали данные нормативы.

Примечателен тот факт, что из Эг-3 одна студентка выполнила норматив кандидат в мастера спорта, три человека выполнили первый взрослый разряд, четыре человека выполнили второй взрослый разряд, два человека выполнили третий взрослый разряд по легкой атлетике на спринтерских и средних дистанциях. Молодые люди выступают на университетских стартах, становятся призерами первенства города, выступают в межвузовских соревнованиях по Челябинской области. Некоторые студенты выступают в областных соревнованиях и соревнованиях Уральского Федерального Округа.

Рассмотрим результаты эксперимента у респондентов относительно третьего (личностно-волевого) критерия уровня мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой. Данные по изменению которого на формирующем эксперименте представлены в таблице 37.

Таблица 37 – Распределение студентов непрофильного вуза по уровням сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой относительно личностно-волевого критерия на формирующем эксперименте

Группы	Уровни распределения студентов					
	Низкий		Средний		Высокий	
	к-во	%	к-во	%	к-во	%
Эг-1(Н)	17	53,13	8	25,00	7	21,88
Эг-1 (К)	16	50,00	9	28,13	7	21,88
Эг-2 (Н)	19	55,88	8	23,53	7	20,59
Эг-2 (К)	15	44,12	10	29,41	9	26,47
Эг-3 (Н)	19	52,78	9	25,00	8	22,22
Эг-3 (К)	8	22,22	15	41,67	13	36,11
Кг (Н)	17	51,52	8	24,24	8	24,24
Кг (К)	17	51,52	8	24,24	8	24,24

Проанализировав данные таблицы 37, получено, что во всех экспериментальных группах отмечается уменьшение количества обучающихся, которые имели низкий уровень сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой относительно личностно-волевого критерия. В Эг-1

количество респондентов с низким уровнем сократилось на 3,13 % (в 1,06 раз), в Эг-2- на 11,76 % (в 2,27 раз), в Эг-3 – на 30,56 % (в 2,38 раз). Отметим, что в контрольной группе изменения уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно данного критерия вообще не отмечены.

Наряду с этим возросло количество студентов с высоким уровнем сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно личностно-волевого критерия, однако только во второй и третьей экспериментальных группах. При этом в Эг-2 количество таких обучающихся возросло на 5,88 % (в 1,29 раз), а в Эг-3 – на 13,89 % (в 1,63 раза). В контрольной группе данные по сформированности мотивации респондентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно третьего критерия не изменились в процессе эксперимента.

Если сравнивать Эг-2 и Эг-3, то более высокие результаты и положительная динамика относительно рассматриваемого критерия отмечена в экспериментальной группе, где были реализованы все педагогические условия одновременно, то есть в Эг-3. Здесь 36,11 % студентов по окончании против 22,22 % на начало эксперимента достигло высокого уровня. Это говорит о положительном влиянии второго и третьего педагогического условия, и особенно всей их совокупности на повышение ответственности студентов за свое здоровье; умений регулировать свое поведение; целеустремленность в тренировочной деятельности.

Сравнение данных на рисунках и 14 и 15 наглядно свидетельствуют о росте уровня сформированности у студентов мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно личностно-волевого критерия в экспериментальных группах по сравнению с контрольной.

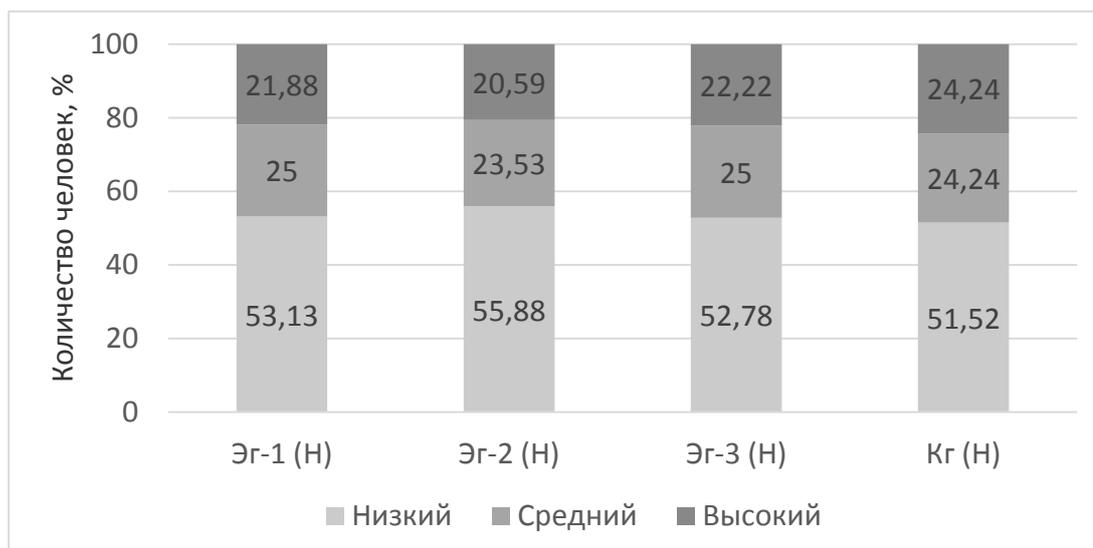


Рисунок 14 – Сравнение начальных данных формирующего эксперимента по оценке уровня сформированности мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьеориентированным занятиям физической культурой относительно личностно-волевого критерия

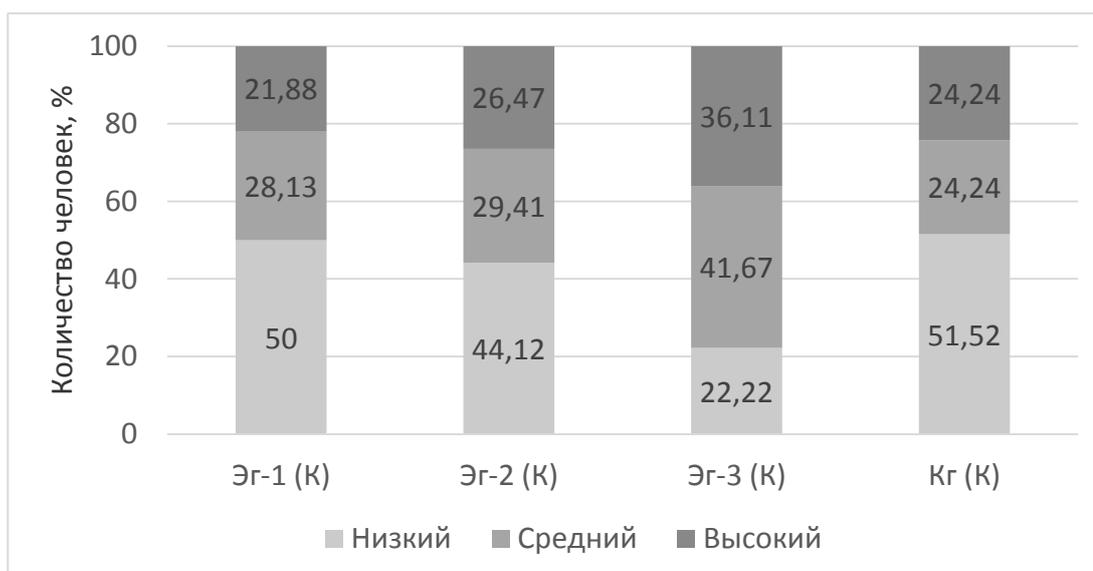


Рисунок 15 – Сравнение конечных данных формирующего эксперимента по оценке уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза относительно личностно-волевого критерия

Проанализируем данные по четвертому – рефлексивному критерию уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой, в котором показателями выступают: умения анализировать и оценивать свою физическую активность и спортивные достижения, умение корректиро-

вать траекторию своего физического совершенства. Как показал проведенный анализ таблицы 38, во всех экспериментальных группах было отмечено также уменьшение количества обучающихся с низким уровнем.

Таблица 38 – Распределение студентов по уровням сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно рефлексивного критерия на формирующем эксперименте

Группы	Уровни распределения студентов					
	Низкий		Средний		Высокий	
	к-во	%	к-во	%	к-во	%
Эг-1(Н)	16	50,00	8	25,00	8	25,00
Эг-1 (К)	6	18,75	13	40,63	13	40,63
Эг-2 (Н)	16	47,06	10	29,41	8	23,53
Эг-2 (К)	6	17,65	13	38,24	15	44,12
Эг-3 (Н)	18	50,00	10	27,78	8	22,22
Эг-3 (К)	5	13,89	14	38,89	17	47,22
Кг (Н)	16	48,48	9	27,27	8	24,24
Кг (К)	14	42,42	10	30,30	9	27,27

Однако динамика в группах наблюдается разная: в Эг-1 количество обучающихся с низким уровнем сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно этого критерия уменьшилось на 31,25 % (в 2,67 раза), в Эг-2- на 29,41 % (в 2,67 раз), в Эг-3 – на 36,11 % (в 3,60 раза) против 6,06 % (1,14 раз) в контрольной группе.

Количество же обучающихся с высоким уровнем сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно рефлексивного критерия увеличилось и в экспериментальных группах, и в контрольной группе. Однако в Эг-1 количество таких респондентов возросло на 15,63 % (или в 1,63 раз), в Эг-2- на 20,59 % (в 1,88 раз), в Эг-3 – на 25,00 % (или в 2,13 раз) против 3,03 % (в 1,13 раз) в контрольной группе.

По данному критерию сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой наибольший рост обучающихся вновь был отмечен в экспериментальной группе Эг-3. Здесь уже 47,22 % респондентов по окончании эксперимента имели уже высокий уровень и только 13,89 % оставалось на низком уровне. Это доказывает положительное влияние совокупности педагогических условий на умение обучающихся самоанализировать свои качества

и динамику спортивных результатов и самокорректировать свои индивидуальные траектории в спортивной подготовке.

Рисунки 16 и 17 свидетельствуют о положительной динамике сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой относительно четвертого критерия в экспериментальных группах по сравнению с обучающимися контрольной группы при реализации отдельных педагогических условий и их совокупности одновременно в ходе формирующего эксперимента.



Рисунок 16 – Сравнение начальных данных формирующего эксперимента по оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза относительно рефлексивного критерия

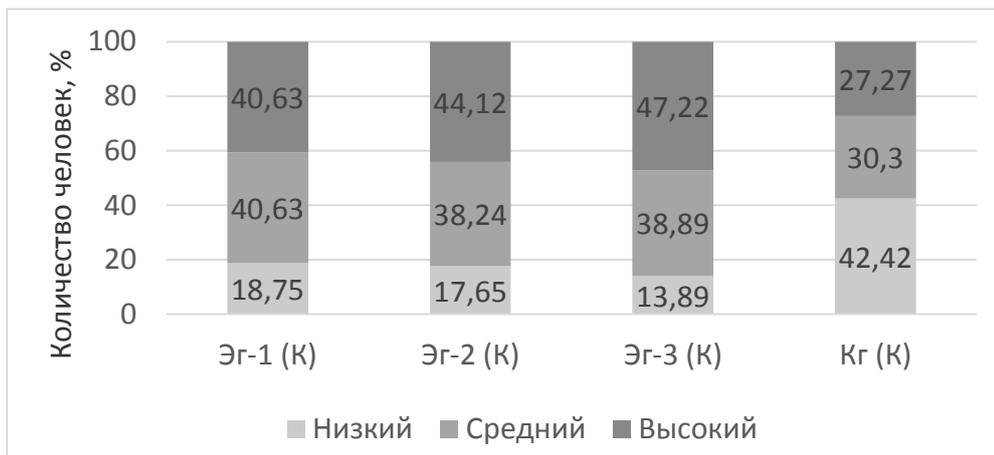


Рисунок 17 – Сравнение конечных данных формирующего эксперимента по оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза относительно рефлексивного критерия

Приведем данные проведенной нами количественной оценки всех изменений, которые определялась по процентному соотношению обучающихся, находящихся на каждом уровне в начале и в конце эксперимента (метод соотношения) при применении ряда математических показателей. Чтобы оценить динамику изучаемого процесса и судить об эффективности экспериментального исследования, нами были использованы средний показатель (СП), коэффициент эффективности (КЭ) и прирост по ним.

Изменение СП и КЭ по всем показателям уровня сформированности у студентов непрофильного вуза мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой в течение формирующего эксперимента представлено в виде таблицы 39 и 40.

Таблица 39 – **Результаты изменения среднего показателя на формирующем эксперименте**

<i>Критерии уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой</i>	<i>Δ СП в экспериментальных группах</i>			
	<i>ЭГ-1</i>	<i>ЭГ-2</i>	<i>ЭГ-3</i>	<i>КГ</i>
1 критерий	0,09	0,24	0,53	0,03
2 критерий	0,50	0,50	0,58	0,09
3 критерий	0,03	0,18	0,44	0,00
4 критерий	0,47	0,50	0,61	0,09

Значение среднего показателя (СП), как следует из таблицы 39, по всем критериям уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза на конец эксперимента выросло во всех экспериментальных группах. Однако самый высокий рост его наблюдается в группе ЭГ-3, где были реализованы одновременно все педагогические условия. Наиболее заметная положительная динамика отмечена в экспериментальных и контрольной группах по таким критериям, как второй (ценностно-ориентированный) и четвертый (рефлексивный) критерий. Наименьший рост в ЭГ-3 отмечен по третьему критерию – личностно-волевому. Это указывает на то, что при формировании мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у респондентов медленнее изменяются такие качества, как ответственность за свое здоровье, умения регулировать свое поведение и целеустрем-

ленность в тренировочной деятельности. А более динамично меняются осознание ценностей здоровья, принятие физической культуры как ценности и рефлексивные умения.

Рассмотрим данные по изменению коэффициента эффективности при оценке всех критериев уровня сформированности у студентов непрофильного вуза мотивации к здоровьесберегающим занятиям физической культурой в течение формирующего эксперимента, которые представлены в таблице 40.

Таблица 40 – Результаты прироста КЭ на формирующем эксперименте при оценке показателей уровня сформированности мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьесберегающим занятиям физической культурой

<i>Критерии</i>	<i>ΔКЭ в экспериментальных группах</i>		
	<i>ЭГ-1</i>	<i>ЭГ-2</i>	<i>ЭГ-3</i>
1 критерий	0,04	0,13	0,31
2 критерий	0,21	0,22	0,26
3 критерий	0,02	0,11	0,26
4 критерий	0,20	0,23	0,28

Анализ полученных данных таблицы 40 подтверждает, что на формирующем эксперименте во всех экспериментальных группах отмечено положительное влияние педагогических условий на все показатели уровня сформированности мотивации к здоровьесберегающим занятиям физической культурой. Наибольший прирост по КЭ наблюдается в ЭГ-3. Здесь прирост по данному математическому показателю выражен в отношении всех критериев, но по первому критерию (когнитивно-операциональному) более высокие. Это показывает, что реализация одновременно всех педагогических условий оказывает наиболее эффективное влияние на рост полноты и осознанности знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях, рост знаний, умений и навыков физической культуры.

Итак, данные формирующего эксперимента подтверждают эффективное влияние отдельных педагогических условий на все критерии уровня сформированности у студентов мотивации к здоровьесберегающим занятиям физической культурой и особенно при реализации всех одновременно педагогических

условий.

Рассмотрим результаты эксперимента относительно изменения самого уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, данные по которому представлены в таблице 41.

Таблица 41 – Распределение студентов по уровням сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой в ходе формирующего эксперимента

Группы	Уровни распределения студентов					
	Низкий		Средний		Высокий	
	к-во	%	к-во	%	к-во	%
Эг-1(Н)	18	56,25	7	21,88	7	21,88
Эг-1 (К)	10	31,25	11	34,38	11	34,38
Эг-2 (Н)	19	52,78	8	22,22	7	19,44
Эг-2 (К)	11	30,56	11	30,56	14	38,89
Эг-3 (Н)	20	55,56	8	22,22	8	22,22
Эг-3 (К)	6	16,67	15	41,67	15	41,67
Кг (Н)	17	51,52	8	24,24	8	24,24
Кг (К)	15	45,45	9	27,27	9	27,27

Из данных таблицы 41 имеем, что во всех экспериментальных группах на формирующем эксперименте количество студентов, находящихся на низком уровне сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой, заметно уменьшилось. Так в Эг-1 их количество снизилось на 25,00 % (или в 1,80 раз), в Эг-2- на 22,22 % (в 1,73 раза), в Эг-3 – на 38,89 % (или в 3,33 раза) против 6,06 % (в 1,13 раз) в контрольной группе.

При этом возросло количество обучающихся, которые находятся на высоком уровне сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой. Наибольший рост уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой отмечается в экспериментальной группе Эг-3, где введены все педагогические условия. Так в Эг-1 количество таких респондентов увеличилось на 12,50 % (или в 1,57 раз), в Эг-2- на 19,44 % (или в 2,00 раза), в Эг-3 – на 19,44 % (в 1,88 раз) против 3,03 % (или в 1,13 раз) в контрольной группе.

В связи с этим по окончании формирующего эксперимента высокого уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой достигли в Эг-1 34,38 % обучающихся, Эг-2 – 38,89 %, а в Эг-3 – 41,67 % студентов. Заметим, что количество респондентов с высоким уровнем сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой отмечается в Эг-3, где были реализованы все педагогические условия. В этой группе таких студентов больше, чем в Эг-1 на 7,29 % (в 1,21 раз), на 2,78 % (в 1,07 раз) больше, чем в Эг-2 и на 14,40 % (в 1,53 раза) больше, чем в Кг.

Количественная оценка по уровням сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза определяется по процентному соотношению обучающихся, находящихся на каждом уровне в начале и в конце экспериментального исследования, посредством применения ряда математических показателей: средний показатель (СП) и коэффициент эффективности (КЭ).

Изменение СП и КЭ по уровням сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в течение формирующего эксперимента представлено в таблице 42.

Из таблицы 42 следует, что средний показатель (СП) по оценке уровня сформированности у студентов мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой на конец эксперимента возрос во всех группах.

Таблица 42 – Данные математических показателей при оценке уровня сформированности мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьеориентированным занятиям физической культурой

Коэффициенты	Группы							
	Эг-1		Эг-2		Эг-3		Кг	
СП	1,656	2,031	1,556	2,083	1,67	2,25	1,727	1,818
ΔСП	0,38		0,53		0,58		0,09	
КЭ	0,96	1,12	0,90	1,15	0,96	1,24	-	-
ΔКЭ	0,16		0,25		0,28		-	

Так абсолютный прирост по СП (ΔСП) в контрольной группе равен 0,09, а прирост по СП по экспериментальным группам составил 0,38 (в Эг-1), в группе Эг-2 – 0,53, а в Эг-3 – 0,58. Сравнение этих данных позволяет сделать промежу-

точный вывод: в экспериментальных группах при реализации педагогических условий наблюдается положительная динамика уровня сформированности у студентов непрофильного вуза мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой в экспериментальных группах.

Среди экспериментальных групп наибольший прирост по СП наблюдается в группе Эг-3, его значение по сравнению с группой Эг-1 и Эг-2 больше на 0,20 и 0,05 соответственно. Это подтверждает тот факт, что в данной группе реализация всех педагогических условий эффективно влияет на рост уровня сформированности у студентов непрофильного вуза мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой.

Наглядное представление об изменении среднего показателя (и его прироста) и коэффициента эффективности (и его прироста) даны на рисунках 18-19.

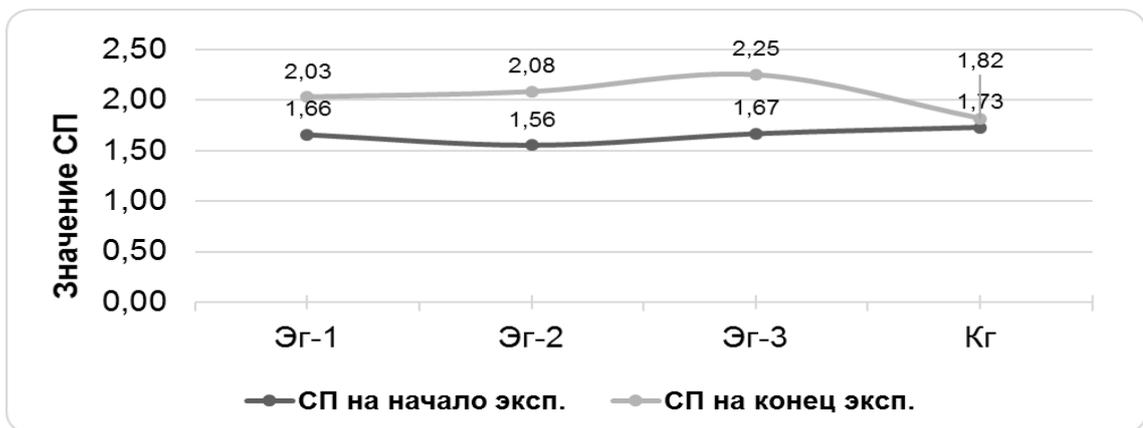


Рисунок 18 – Изменения СП при оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в ходе формирующего эксперимента

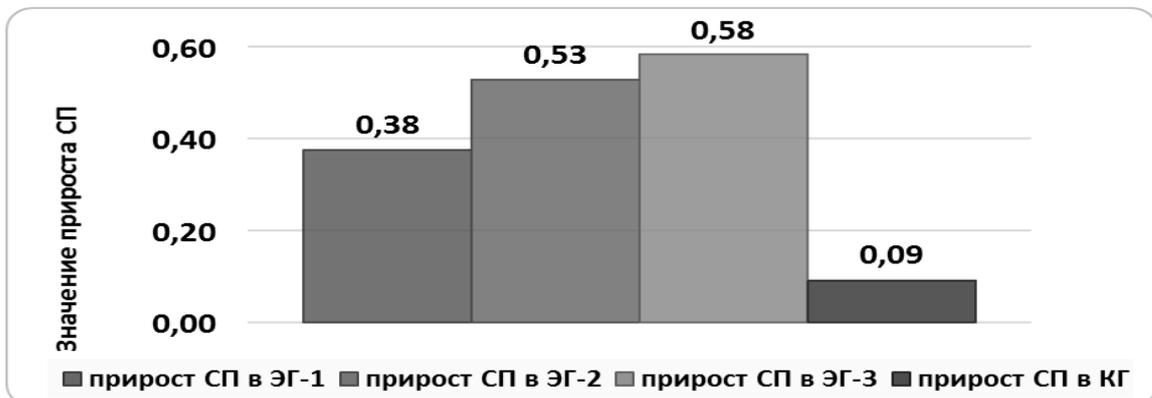


Рисунок 19 – Прирост по СП при оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в ходе формирующего эксперимента

При этом во всех экспериментальных группах увеличился и коэффициент эффективности (КЭ). В ЭГ-1 прирост по КЭ составил 0,1, в ЭГ-2 – 0,25, в ЭГ-3 – 0,28. Это свидетельствует об эффективном влиянии всех педагогических условий на уровень сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза. Однако наиболее эффективное влияние данных условий наблюдается в группе ЭГ-3, где были реализованы все педагогические условия.

Наглядное представление об изменении коэффициента эффективности и его прироста даны на рисунках 20-21.

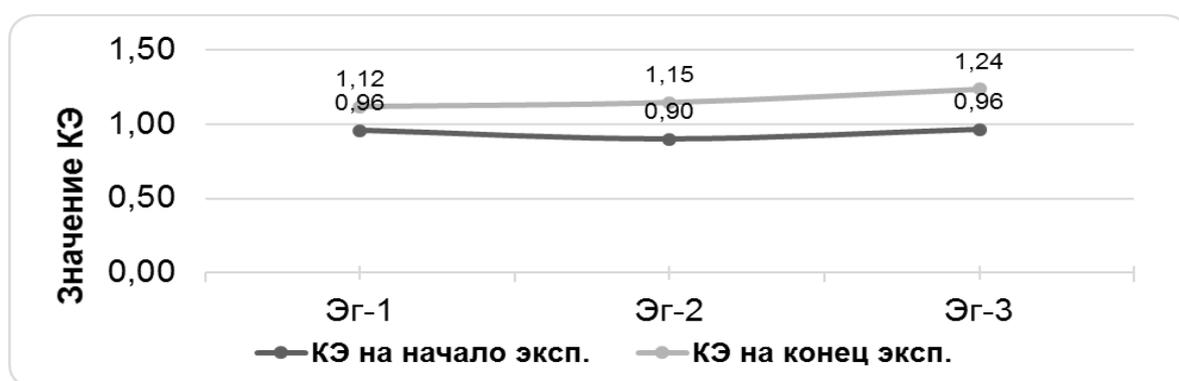


Рисунок 20 – Изменения КЭ при оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в ходе формирующего эксперимента

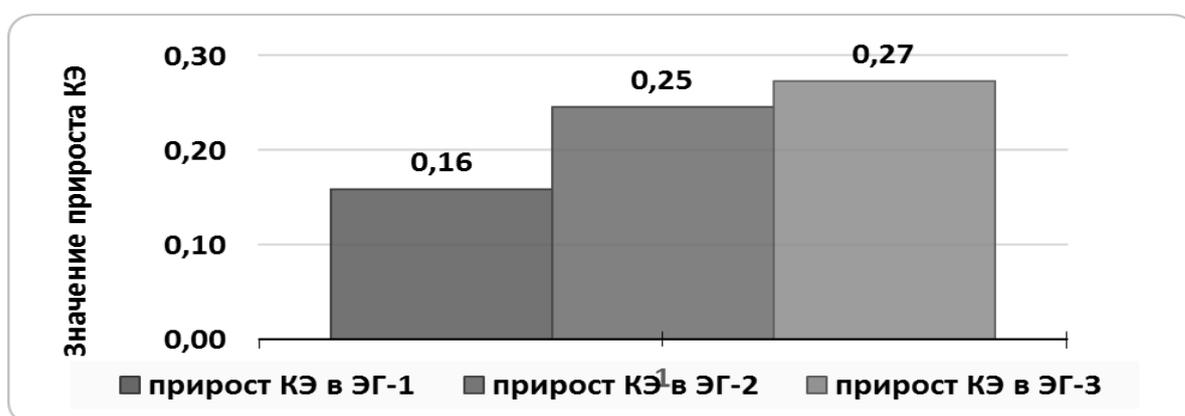


Рисунок 21 – Прирост КЭ при оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в ходе формирующего эксперимента

Разница результатов экспериментальных и контрольной групп убедительно свидетельствует о том, что наиболее эффективное формирование уровня мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой произошло в

экспериментальных группах, нежели в контрольной. Отсюда следует, что реализация педагогических условий и в парах, и в совокупности способствуют положительному результату.

Являются ли эти изменения по уровням сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза случайным или они связаны с реализацией педагогических условий?

Ответ на этот вопрос был получен при использовании метода математической статистики – непараметрического критерия «хи-квадрат Пирсона» и вероятности справедливости нулевой гипотезы (P), данные по которым представлены в таблице 43.

Нами была выдвинута нулевая гипотеза (H_0): уровень сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в контрольной и экспериментальных группах после реализации педагогических условий – одинаковый; и альтернативная гипотеза (H_1): уровень сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в контрольной и экспериментальных группах – не одинаковый.

Таблица 43 – Значение критерия «хи-квадрат» при оценке уровней сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой в группах на формирующем эксперименте

<i>Группы</i>	<i>Значение χ^2 набл.</i>	<i>Значение χ^2 крит.</i>	<i>P</i>
Кг и Эг-1	1,38	5,99	0,5003
Кг и Эг-2	1,78		0,4116
Кг и Эг-3	6,74		0,0344

По данным расчета, приведенным в таблице 43, в первой и второй экспериментальных группах подтвердилась нулевая гипотеза (H_0). Это говорит о том, что реализация отдельных сочетаний педагогических условий статистически не значима.

В третьей же экспериментальной группе получила подтверждение альтернативная гипотеза (H_1), т.к. $\chi^2_{\text{набл}} > \chi^2_{\text{крит}}$ ($6,74 > 5,99$), $P < 0,05$ ($P = 0,0344$). Это говорит о

том, что повышение уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза произошло в данной группе именно при реализации совокупности педагогических условий.

Для подтверждения статистической значимости в отношении изменения по всем критериям в экспериментальной работе нами был использован также непараметрический критерий хи-квадрат Пирсона.

На основании полученных расчетных данных, приведенных в таблице 44, имеем, что в Эг-1 и Эг-2 подтверждается нулевая гипотеза (H_0) по оценке изменений относительно всех критериев. Это говорит о том, что относительно всех критериев произошедшие изменения в этих группах – статистически незначимы, то есть произошедшие изменения не могут быть объяснимы реализацией отдельно взятых педагогических условий.

Таблица 44 – Результаты статистических данных формирующего эксперимента при оценке критериев уровня сформированности мотивации студентов непрофильного вуза к здоровьесориентированным занятиям физической культурой

<i>Критерии</i>	<i>КГ и ЭГ-1</i>		<i>КГ и ЭГ-2</i>		<i>КГ и ЭГ-3</i>		
	χ^2	<i>P</i>	χ^2	<i>P</i>	χ^2	<i>P</i>	
1 критерий (когнитивно-операциональный)	0,37	0,8305	1,87	0,3917	7,55	0,0229	χ^2 крит. 5,99
2 критерий (ценностно-ориентированный)	4,79	0,0909	4,57	0,1018	6,26	0,0438	
3 критерий (личностно-волевой)	0,14	0,9322	0,39	0,8223	6,44	0,0399	
4 критерий (рефлексивный)	4,30	0,1162	5,08	0,0790	7,27	0,0263	

Кроме того, анализ результатов таблицы 44 доказывает подтверждение альтернативной гипотезы только в Эг-3 относительно всех критериев. Это говорит о том, что изменения относительно всех критериев уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов в этой группе статистически значимы, то есть произошедшие изменения в них объясняются реализацией всей совокупности педагогических условий одновре-

менно. Данный вывод позволяет заключить следующее: поставленная нами цель достигнута, и гипотеза подтверждена.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Результаты проведенной экспериментальной работы по формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в вузе позволяют сделать следующие выводы.

Достижение цели обеспечивается реализацией педагогических условий, обеспечивающих: а) овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры с учётом будущей профессиональной деятельности и характеристик социально-демографической среды; б) развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность; в) самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьесориентированных занятиях.

Реализация педагогических условий формирования мотивации студентов непрофильного вуза осуществляется на следующих видах занятий: 1) *учебных здоровьесориентированных занятий физической культурой* (лекционных и практических), которые проводятся по расписанию. Они обеспечивают формирование: базовых знаний, умений и навыков в области ЗОЖ и физической культуры; личностных качеств обучающихся; 2) *самостоятельных физкультурно-оздоровительных* занятиях, которые носят только оздоровительный характер и предполагают работу студентов по плану, совместно разработанному с преподавателем, но без его сопровождения. В результате во внеучебное время обеспечивается самостоятельное усвоение новых знаний в сфере ЗОЖ и приобретение умений в области физической культуры;

3) *внеучебных* *спортивно-оздоровительных* (рекреационных) занятиях физической культурой – это занятия разными видами любительского спорта по выбору студента, организуемые во внеучебное время под руководством преподавателя и обеспечивающие развитие дополнительных физкультурно-спортивных умений и навыков, а также личностных качеств студентов;

4) *тренировочных* занятиях – это занятия избранным видом любительского спорта под руководством преподавателя-тренера, нацеленные на индивидуальный рост спортивного мастерства студента, его активное участие в соревнованиях разного уровня благодаря увлечённости и высокому интересу

В процессе физического воспитания в непрофильных вузах была разработана и апробирована технология формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов, которая представлена процессуально последовательностью этапов, совокупностью методов, приемов и средств по реализации здоровьеориентированных занятий, а содержательно – модернизированными программами дисциплин «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», методическими рекомендациями, описанием процедуры оценки уровня сформированности мотивации обучающихся к здоровьеориентированным занятиям физической культурой и ее диагностического инструментария.

В качестве разработанных нами критериев оценки уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза выступают: 1) когнитивно-операциональный критерий, показателями которого являются: полнота знаний в сфере физической культуры, объем знаний о ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях, владение практическими умениями и навыками использования средств физической культуры; 2) ценностно-ориентированный критерий, показателями которого являются: осознание здоровья как ценности, понимание значения физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента, личностная мотивация к занятиям физической культурой, интерес к занятиям любительским спортом; 3) личностно-волевой критерий, проявляющийся в таких показателях

как: эмоционально-волевые качества в тренировочной деятельности, навыки волевой саморегуляции здоровье-ориентированного поведения, физическая, психическая и функциональная подготовленность; 4) рефлексивный критерий, измеряемый по таким показателям как: умения анализировать и оценивать свою физическую активность и спортивные достижения, умение корректировать траекторию физического совершенства.

Достоверность и обоснованность результатов эксперимента проверяется с помощью статистического критерия χ^2 К. Пирсона. По данным расчета в первой и второй экспериментальных группах было доказано, что реализация отдельных сочетаний педагогических условий статистически не значима. В третьей же экспериментальной группе было установлено, что повышение уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза произошло именно при реализации всех педагогических условий.

Математические расчеты и статистическая значимость полученных данных подтверждают, что реализация педагогических условий, составляющих ядро разработанной структурно-функциональной модели, способствует эффективному формированию мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.

Проведенный анализ полученных результатов позволяет считать экспериментальную работу результативной, направленной на подтверждение выдвинутой гипотезы, а педагогические условия формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза – эффективными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение уровня научной разработанности проблемы формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза подтверждает ее актуальность, которая обусловлена необходимостью решения следующих противоречий:

– между потребностью общества и государства в формировании устойчивых побуждений студентов непрофильных вузов активно и планомерно заниматься физической культурой в учебной и внеучебной деятельности для достижения обучающимися оптимального уровня работоспособности, здоровьесбережения, психофизической и функциональной подготовленности к успешной профессиональной социализации и существующими программами по физическому воспитанию в вузах данного типа, где организация и содержание обучения целенаправленно не ориентированы на формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой для планомерного и регулярного восстановления, сохранения и укрепления здоровья (*социально-педагогический уровень*);

– между выявленной необходимостью формирования у студентов непрофильных вузов мотивации к регулярным занятиям физической культурой для восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья и уровнем научно-теоретического оснащения указанного процесса, что обуславливает целесообразность разработки и реализации соответствующих педагогических условий (*научно-теоретический уровень*);

– между значимостью содержательно-технологического обеспечения процесса формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильных вузов и уровнем методического оснащения данного процесса, который требует разработки и обоснования соответствующей технологии и педагогического сопровождения (*научно-методический уровень*).

Полученные данные в ходе исследования позволяют сделать выводы о достижении поставленной цели, так как были решены следующие задачи:

1) проанализировано состояние исследования заявленной проблемы, отраженной в педагогической теории и практике вузов, и выявлены предпосылки и пути её решения;

2) уточнено содержание понятия «мотивация к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза»;

3) определены и обоснованы цели, виды, характерные признаки и содержание здоровьесориентированных занятий по формированию у студентов мотивации к занятиям физической культурой в непрофильных вузах;

4) выявлен и теоретически обоснован комплекс методологических подходов для создания модели формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза;

5) выявлены и экспериментально проверены педагогические условия формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов в образовательном процессе непрофильных вузов;

6) разработана и апробирована в образовательном процессе непрофильного вуза технология формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов.

В рамках решения первой задачи было определено, что проблема формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза разработана недостаточно.

В рамках решения второй задачи *систематизированы и уточнены определения ключевых понятий* «мотивация к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза» и «здоровьесориентированные занятия физической культурой у студентов непрофильных вузов». В толкованиях этих терминов, в отличие от дефиниций других авторов, определены дифференциальные признаки каждого понятия, подчёркивается целенаправленная ориентация действий на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В рамках решения третьей задачи впервые определены виды, цели, содержание здоровьесориентированных занятий физической культурой у студентов непрофильного вуза. Установлено, что здоровьесориентированные занятия выступают средством формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, если они целенаправленно используются преподавателями в образовательном процессе вуза как система специально разработанных учебных и внеучебных занятий, включающих учебные здоровьесориентированные занятия физической культурой, внеучебные спортивно-оздоровительные занятия физической культурой, самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия, тренировочные занятия любительским спортом, характеризующихся следующими признаками: системности, непрерывности, регулятивно-операционности, здоровьесбережения, стимулирования, результативности и рефлексивности.

В рамках решения четвертой задачи представлена и внедрена разработанная структурно-функциональная модель формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза. Содержательная валидность модели, в логике которой осуществлен процесс формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза обоснована взаимодействием целевого, нормативно-методологического, процессуально-содержательного и оценочно-результативного блоков. Модель направлена на достижение прогнозируемого результата – переход студентов на более высокий уровень сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой.

Методологической основой разработки и реализации модели выбрана совокупность системного, аксиологического, праксеологического и рефлексивного подходов. Выбор подходов определил специфические принципы, как требования реализации разработанной структурно-функциональной модели формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза в процессе физической подготовки

обучающихся: дополнительности, взаимосвязанности, сотрудничества, ценностных отношений, инициативности, антиципации, обратной связи, активности и адаптивности.

Процессуально-содержательный компонент модели представлен как: 1) содержание сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов, которое включает: знания (валеологические, о «ЗОЖ», теория и методика физической культуры и спорта), умения и навыки (здоровьесориентированные, конкретные двигательные действия) в сфере физической культуры; ценностные ориентации ЗОЖ (сохранение и укрепление здоровья), ценности физической культуры (интеллектуальные, двигательные, технологические, интенционные, мобилизационные); личностные качества студентов (ответственность, выносливость, целеустремленность, лидерские качества и др.); 2) видами здоровьесориентированных занятий физической культурой; 3) функциями преподавателей (обучающая; воспитывающая, стимулирующая, развивающая; аналитико-консультативная) и студентов (регулятивно-операционная; оздоровительная, ценностно-ориентированная; рефлексивная); 4) педагогическими условиями, методами и формами их реализации.

Оценочно-результативный компонент модели включает в себя критерии и показатели оценки уровня сформированности мотивации студентов к здоровьесориентированным занятиям физической культурой: когнитивно-операционный; ценностно-ориентированный; личностно-волевой; рефлексивный, а также уровни сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой (высокий, средний, низкий) и прогнозируемым результатом.

В рамках пятой задачи проверена и доказана эффективность педагогических условий формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильных вузов, обеспечивающих: а) овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры с учётом будущей профессиональной деятельности и характеристик социально-

демографической среды; б) развитие активного интереса студентов к здоровьеориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность; в) самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий восстановления, сохранения и укрепления своего здоровья на основе самоанализа своих физических особенностей, динамики личностных достижений на здоровьеориентированных занятиях.

В рамках шестой задачи разработана и апробирована технология формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой, Процессуально суть технологии показана в последовательности этапов, совокупности методов, приёмов и средств по реализации здоровьеориентированных занятий; содержательно – в переработанных программах дисциплин «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», методических рекомендациях, описании процедуры оценки уровня сформированности мотивации обучающихся к здоровьеориентированным занятиям физической культурой и её диагностического инструментария.

Полученные выводы педагогического эксперимента показали валидность структурно-функциональной модели, что способствует существенному повышению уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза по всем критериям. С использованием методов математической статистики доказано, что введение педагогических условий формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза обеспечивает эффективный переход студентов на более высокий уровень мотивации. Результаты эксперимента подтвердили, что выдвинутая гипотеза нашла подтверждение, и цель исследования достигнута.

Однако, проведенное исследование не является исчерпывающим. Перспективы дальнейшей работы могут быть намечены в следующих направлениях: 1) разработка принципа дополнительности по формированию

мотивации студентов к самовоспитанию по сохранению и укреплению здоровья;

2) изучение интеграции системы общего и высшего образования по формированию у обучающихся мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культуры; 3) анализ ресурсов цифровой среды вуза по организации здоровьесориентированной деятельности студентов непрофильных вузов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверьянов, А. Н. Системное познание мира : Методологические проблемы / А. Н. Аверьянов. – Москва : Изд-во политической литературы, 1985. – 263 с. – Текст : непосредственный.
2. Алексеев, В. Г. Место ценностных ориентаций в построении типологии личности / В. Г. Алексеев. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 1990. – № 1. – С. 12.
3. 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. – Текст : непосредственный.
4. Андрошук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160с. – Текст : непосредственный.
5. Антонова, Э. Р. Общеразвивающие упражнения. – URL : <https://obuchalka.org/20220102139995/obscherazvivauschie-uprajneniya-kompleksi-metodicheskie-rekomendacii-antonova-e-r-2021.html> (дата обращения: 09.01.2023). – Текст : электронный.
6. Артемов, А. Б. Организация физического воспитания студентов / А. Б. Артемов, И. В. Качурин, И. Г. Кремнёва. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 20–22.
7. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 181 с. – URL : <http://www.dslib.net/prof-obrazovanie/koncepcija-formirovanija-cennostnyh-otnoshenij-studentov-k-fizicheskoj-kulture.html#2> (дата обращения: 09.07.2022). – Текст : электронный.
8. Афанасьев, В. Г. О системном подходе в социальном познании / В. Г. Афанасьев. – Текст : непосредственный // Вопросы философии. – 1973. – № 6. – С. 99–101.

9. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по спец. 03.03 «Физкультура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – М. : Просвещение, 1990. – 226 с. – Текст : непосредственный.
10. Бабакова, Т. А. Педагогика и психология высшей школы : методика работы с понятийным аппаратом : учеб. пособие для студентов, аспирантов и преподавателей / Т. А. Бабакова, Т. М. Акинина. – Петрозаводск : Изд-во ПетрГУ, 2013. – 62 с. – Текст : непосредственный.
11. Бальсевич, В. К. Олимпийский спорт и физическое воспитание : взаимосвязи и диссоциации / В. К. Бальсевич. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 10. – С.34–40.
12. Бальсевич, В. К. Физическая культура : молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры, 1995. – С. 2–7.
13. Барановская, Д. И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д. И. Барановская, В. И. Врублевская. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе : матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – БГУФК. – Минск, 2005.
14. Бахтин, Ю. К. Формирование культуры здоровья – ответственная задача учреждений народного образования / Ю. К. Бахтин, Г. И. Сопко, М. В. Пазыркина. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2012. – № 4 (39). – С. 445–447. – URL: <https://moluch.ru/archive/39/4635/> (дата обращения: 31.05.2023).
15. Безруких, М. М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников : методические рекомендации / М. М. Безруких, Е. А. Бабенкова, В. Н. Безобразова и др. – М. : Новый учебник, 2003. – 208 с. – Текст : непосредственный.

16. Безруков, В. С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / В. С. Безрукова. – Екатеринбург, 2000. – 937 с. – Текст : непосредственный.
17. Беликов, В. А. Образование. Деятельность. Личность : монография / В. А. Беликов. – М. : Академия Естествознания, 2010. – 340 с. – Текст : непосредственный.
18. Беспалько, В. П. Основы теории педагогических систем / В. П. Беспалько. – Воронеж : ВГУ, 1983. – 175 с. – Текст : непосредственный.
19. Бихурин, С. Ф. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов с использованием новых видов двигательной активности / С. Ф. Бихурин, Е. В. Кулагина. – Текст : электронный // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 1. – С. 123–127. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov-vuza-s-ispolzovaniem-novyh-vidov-dvigatelnoy-aktivnosti/viewer> (дата обращения: 03.11.2021).
20. Блауберг, И. В. Становление и сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин. – М. : «Наука», 1973. – 270 с. – Текст : непосредственный.
21. Бондаревская, Е. В. Ценностные основания личностно ориентированного воспитания / Е. В. Бондаревская. – Текст : непосредственный // Педагогика. – 2007. – № 8 – С. 44–53.
22. Бондарчук, А. И. Влияние рефлексивности педагога и студентов / А. И. Бондарчук, Н. Ю. Толоцкая. – URL : <http://lib.convdocs.org> (дата обращения: 03.11.2021). – Текст : электронный.
23. Бубнова, И. С. Общие теоретические подходы к изучению мотивации достижений в спорте / И. С. Бубнова, А. Г. Терещенко. – Текст : электронный // Тенденции и проблемы в экономике России : теоретические и практические аспекты: материалы Всерос. науч.-практ. конф., 23 марта 2017 г. / под ред. С. А. Курганского. – Иркутск : Изд-во БГУ, 2017. – 293 с. – DOI : 10.17150/konf.2017.03.23.

24. Быховская, И. М. Homo somaticus : аксиология человеческого тела / И. М. Быховская. – URSS, 2000. – 208 с. – ISBN 5-8360-0061-1. – Текст : электронный. – URL : <https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/science/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F%202018.pdf> (дата обращения: 18.03.2020).
25. Веденева, О. А. Педагогические технологии в современном образовательном процессе : учеб. пособие / О. А. Веденева, Л. И. Савва, Н. Я. Сайгушев. – М. : Мир науки, 2016. – 284 слайда. – URL : <https://izd-mn.com/PDF/10UPNPMN16.pdf> (дата обращения: 14.08.2023). – Текст : электронный.
26. Виленский, М. Я. Физическая культура / под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стереотип. – М. : КНОРУС, 2013. – 424 с. – Текст : непосредственный.
27. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – Москва : Изд-во МГУ, 1990. – 283 с. – Текст : непосредственный.
28. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие для учеб. заведений / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М. : Совет. спорт, 1996. – 587 с. – ISBN 5-85009-462-8. – Текст : непосредственный.
29. Воронин, С. М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов : монография / С. М. Воронин; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 282 с. – ISBN 978-5-8397-0637-8. – Текст : непосредственный.
30. Воскобойников, А. Э. Системные исследования : базовые понятия, принципы и методология / А. Э. Воскобойников. – Текст : электронный // Информационный гуманитарный портал «Знание. Понимание. Умение», 2013. – № 6. – URL: http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2013/6/Voskoboinikov_Systems-Research (дата обращения: 09.12.2016).

31. Всемирная организация здравоохранения. Устав. – URL : <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата обращения: 10.03.2023). – Текст : электронный.
32. Вульф, Б. З. Рефлексия : учить, управляя. – Текст : непосредственный / Б. З. Вульф // Мир образования, 1997. – №1. – С 63–65.
33. Выготский, Л. С. Проблемы развития психики / Л. С. Выготский. – Текст : непосредственный // Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский; под ред. А. М. Матюшкина. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 3. – 386 с.
34. Выдрин, В. М. Теория физической культуры : (Культуровед. аспект) : учеб. пособие / В. М. Выдрин. – Л. : ГДОИФК, 1988 (1989). – 43 с. – Текст : непосредственный.
35. Гальперин, П. Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий / П. Я. Гальперин // Исследования мышления в советской психологии / отв. ред. Е. В. Шорохова. – М. : Наука, 1966. – С. 236–277. – Текст : непосредственный.
36. Генкин, Б. М. Организация, нормирование и оплата труда на промышленных предприятиях : учебник / Б. М. Генкин. – 6-е изд., изм. и доп. – Москва : Норма, 2020. – 416 с. – Текст : непосредственный.
37. Гильмутдинов, В. М. Состояние здоровья населения России и причины его ухудшения / В. М. Гильмутдинов, Л. К. Казанцева, Т. О. Тагаева. – Текст : непосредственный // Всероссийский экономический журнал «ЭКО», 2009. – № 2 (416). – С. 125–143.
38. Гребенюк, О. С. Терминологический словарь. Педагогические технологии / О. С. Гребенюк, М. И. Рожков, 1999. – URL : http://muk21-konkovo.narod.ru/UPK-WEB/ped_term241103.htm (дата обращения: 03.03.2023). – Текст : электронный.
39. Гревцева, Г. Я. Формирование профессиональной направленности личности в условиях меняющегося мира профессий / Г. Я. Гревцева, Т. С. Гордова. – Текст : электронный // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2022. – № 1 (14). – С. 114–123. – URL :

<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalnoy-napravlenosti-lichnosti-v-usloviyah-menyayuschegosya-mira-professiy/viewer>.

40. Григорьев, В. И. Образ жизни и здоровье студентов : учеб.-метод. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 119 с. – Текст : непосредственный.

41. Джордж Дж. М. Организационное поведение. Основы управления / Дж. М. Джордж, Г. Р. Джоунс. – Москва : ЮНИТИ, 2003. – 463 с. – Текст : непосредственный.

42. Дружинин, В. Н. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. – СПб. : Питер, 2001. – 656 с. – ISBN 5-272-00260-1. – Текст : непосредственный.

43. Дуркин, П. К. Состояние мотивации и генезис интереса студентов к занятиям физической культурой / П. К. Дуркин. – Текст : непосредственный // Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : тез. докл. IV Межуниверситетской науч.-метод. конф. – Краснодар, 1996. – С. 345.

44. Дьяченко, Г. Н. Здоровьеориентированная деятельность в рамках учебного занятия. – URL : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/11/11/zdoroveorientirovannaya-deyatelnost-v-ramkah-uchebnogo> (дата обращения: 10.01.2023). – Текст : электронный.

45. Еремина, В. В. Здоровьеориентированная деятельность современной школы: формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся / В. В. Еремина. – Текст : электронный // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2015. – Т. 13. – С. 4211–4215. – URL : <http://e-koncept.ru/2015/85843.htm> (дата обращения: 10.01.2023).

46. Ефимова, Н. С. Основы общей психологии: учебник / Н. С. Ефимова. – М. : ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2013. – 288 с. – Текст : непосредственный

47. Железняк, Ю. Д. Факультеты физической культуры : от информационного обеспечения – к информационным технологиям / Ю. Д. Железняк. – Текст : непосредственный // Новые направления в системе подготовки специали-

стов физической культуры и спорта и оздоровительной работы с населением. – Ижевск, 1999. – С. 180–183.

48. Журавская, Н. В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни студентов нефизкультурного вуза / Н. В. Журавская. – Текст : электронный // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2007. – № 12 (58). – С. 49–52. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-motivatsii-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u-studentov-nefizkulturnogo-vuza/viewer> (дата обращения: 03.03.2023).

49. Загвязинский, В. А. Исследовательская деятельность педагога: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. А. Загвязинский. – М. : Изд. Центр «Академия», 2006. – 176 с. – Текст : непосредственный.

50. Зайцев, Г. Г. Управление персоналом: учеб. пособие / Г. Г. Зайцев. – Санкт-Петербург : Северо-Запад, 1998. – 310 с. – ISBN 5731007802. – Текст : непосредственный.

51. ЗОЖ – URL: <https://taimrb1.ru/patients/o-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni.html> (дата обращения: 01.04.2023). – Текст : электронный.

52. Иванов, А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. Иванов. – «Спорт», 2016. – 67 с. – URL : <https://mybook.ru/author/aleksej-ivanov-6/psihologiya-chempiona-rabota-sportsmena-nad-soboj> (дата обращения: 05.02.2023). – Текст : электронный.

53. Изучение интереса к спорту (анкета Е. Г. Бабушкина, 2001). – URL : <http://www.magma-team.ru/testy/izuchenie-interesa-k-sportu-anketa-e-g-babushkina-2001> (дата обращения: 05.03.2023). – Текст : электронный.

54. Ильин, Г. Л. Философия образования / Г. Л. Ильин. – М. : Вузовская книга, 2002. – 223 с. – Текст : непосредственный.

55. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000 – 512 с. – (Серия «Мастера психологии»). – Текст : непосредственный.

56. Ильина, Т. А. Структурно-системный подход к организации обучения / Т. А. Ильина. – М. : Знание, 1973. – Вып. 3. – 78 с. – Текст : непосредственный.

57. 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. – Текст : непосредственный.

58. Ильичев, Л. Ф. Философский энциклопедический словарь / Л. Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. – М. : Советская Энциклопедия, 1983. – 840 с. – Текст : непосредственный.

59. Ирхин, В. Н. Отличительные особенности мотивации к занятиям по физической культуре студентов первых и выпускных курсов / В. Н. Ирхин, Ю. Н. Гут, С. А. Корнеева, С. В. Рыльский. – Текст : электронный // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 53–54. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/otlichitelnye-osobennosti-motivatsii-k-zanyatiyam-po-fizicheskoy-kulture-studentov-pervyh-i-vypusknyh-kursov/viewer> (дата обращения: 21.07.2023).

60. Ирхин, В. Н. Педагогическая система школы здоровья: Генезис, принципы и закономерности развития / дис. ... д-ра пед. наук / В. Н. Ирхин. – Барнаул, 2002. – 374 с. – Текст : непосредственный.

61. Исследование волевой саморегуляции (опросник А. В. Зверьков, Е. В. Эйдмана). – URL : <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2019/11/26/a-v-zverkova-e-v-eydman-issledovanie-volevoy> (дата обращения: 05.07.2021). – Текст : электронный.

62. Казанский, Н. Г. Дидактика (нач. шк.) : учеб. пособие для студентов пед. институтов / Н. Г. Казанский, Т. С. Назарова. – М. : Просвещение, 1979 – 135 с. – Текст : непосредственный.

63. Казначеев, В. П. Здоровье нации, просвещение, образование / В. П. Казначеев. – Москва-Кострома : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов; Костромской государственной педагогический университет, 1996 – 248 с. – Текст : непосредственный.

64. Кардашев, В. А. Структурные уровни и определение некоторых категорий, связанных с развитием / В. А. Кардашев // Развитие концепции структурных уровней в биологии. – М. : Наука, 1972. – 219 с. – Текст : непосредственный.

65. Кашлев, С. С. Современные технологии педагогического процесса : пособие для педагогов / С. С. Кашлев. – Мн. : Высшая школа, 2002. – 95 с. – Текст : непосредственный.
66. Кеберле, С. П. Оценка состояния здоровья студентов в современных условиях обучения / С. П. Кеберле. – Текст : электронный // Международный студенческий научный вестник, 2019. – № 1. – URL : <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19531> (дата обращения: 23.03.2023).
67. Кибанов, А. Я. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности : учебник / А. Я. Кибанов, И. А. Баткаева, Е. А. Митрофанова, М. В. Ловчева ; под ред. А. Я. Кибанова. – Москва : ИНФРА-М, 2015. – 524 с. – Текст : непосредственный.
68. Кизько, Е. А. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи / Е. А. Кизько, О. А. Соколова, А. П. Кизько. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2021. – № 9 (199). – С. 121–128.
69. Ковалев, В. И. Мотивы поведения и деятельности / В. И. Ковалев; Отв. ред. А. А. Бодалев; АН СССР, Ин-т психологии. – Москва : Наука, 1988. – 191 с. – Текст : непосредственный.
70. Колесникова, И. А. Педагогическая праксеология : учеб. пособ. для студентов вузов / И. А. Колесникова, Е. В. Титова. – Москва : ACADEMIA, 2005. – 251 с. – ISBN 5-7695-2009-4. – Текст : непосредственный.
71. Компьютерные программы по физической культуре. – URL : <https://www.uchportal.ru/load/106> (дата обращения: 03.02.2023). – Текст : электронный.
72. Коноплева, Е. Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов нефизкультурных вузов посредством лекционных занятий по теории и методике фк / Е. Н. Коноплева. – URL : <http://sportlib.info/Books/XXPI/2008N3/p45-52.htm> (дата обращения: 03.02.2022). – Текст : электронный.

73. Кондаков, Н. И. Логический словарь-справочник / Н. И. Кондаков. – М. : Наука, 1975. – 721 с. – Текст: непосредственный.
74. Контрольные тестовые упражнения (Л. Я. Иващенко, Е. А. Пирогова). – URL: <http://pharmacognosy.com.ua/index.php/vash-biologicheskij-vozrast/11-testov-dlya-samokontrolya-fizicheskoy-podgotovki> (дата обращения: 05.03.2023). – Текст : электронный.
75. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ. – URL : https://fhr.ru/upload/iblock/d51/Prikaz-ob-utv_Kontseptsii-prepodovaniya-FK.pdf (дата обращения: 05.04.2023). – Текст : электронный.
76. Кораблева, Е. Н. Методическое обоснование здоровьесориентированных занятий физической культурой / Е. Н. Кораблева. – Текст : электронный // Science Time. – 2016. – С. 251–254. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskoe-obosnovanie-zdorovieorientirovannyh-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy/viewer> (дата обращения: 05.03.2023).
77. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание: учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, Г. Николенко. – М. : Высш. шк., 1989. – 384 с. – Текст : непосредственный.
78. Котарбинский, Т. Трактат о хорошей работе [Текст] / Т. Котарбинский. – Москва : Экономика, 1975. – 269 с. – Текст : непосредственный.
79. Краевский, В. В. Методология педагогического исследования : пособие для педагога-исследователя / В. В. Краевский. – Самара : Изд-во Сам. ГПИ, 1994. – 165 с. – Текст : непосредственный.
80. Крикунова, М. А. Мотивация занятий физической культурой и спортом [Текст] : метод. пособие / М. А. Крикунова, Е. Г. Саламатова, Т. В. Карсакова. – Саратов : Наука, 2010. – 43 с. – ISBN 978-5-9999-0488-1. – Текст : непосредственный.
81. Кузьмин, А. М. Гуманизация воспитательных процессов в образовательных учреждениях физической культуры : монография / А. М. Кузьмин. – Челябинск : Уральская академия, 2013. – 203 с. – Текст : непосредственный.

82. Кулиненко, О. С. Диета в практике спорта. Книга о вкусной и полезной пище спортсмена. – URL : <https://obuchalka.org/20220805146357/dieta-v-praktike-sporta-kniga-o-vkusnoi-i-poleznoi-pische-sportsmena-kulinenkov-o-s-borisov-a-n-urina-l-s-2021.html> (дата обращения: 09.01.2023). – Текст : электронный.

83. Куприянов, Б. В. Современные подходы к определению сущности категории «педагогические условия» / Б. В. Куприянов. – Текст : непосредственный // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, 2001. – № 2. – С. 101–104.

84. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с. – Текст : непосредственный.

85. Кушнарёва, О. В. Формирование рискологической компетентности непрофильных направлений подготовки : дис. ...канд. пед. наук / О. В. Кушнарёва. – Магнитогорск, 2021. – 199 с. – Текст : непосредственный.

86. Кыверялг, А. А. Методы исследования в профессиональной педагогике / А. А. Кыверялг. – Таллин : Вагус, 1981. – 335 с. – Текст : непосредственный.

87. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Из-во Academia, 2005. – 352 с. – Текст : непосредственный.

88. Леонтьев, В. Г. Мотивация и психологические механизмы её формирования / В. Г. Леонтьев. – Новосибирск : ГП «Новосибирский полиграфкомбинат», 2002. – 264 с. – Текст : непосредственный.

89. Лесгафт, П. Ф. Главные труды : с комментариями профессоров В. А. Таймазова, Ю. Ф. Курамшина и А. Т. Марьяновича / П. Ф. Лесгафт. – Санкт-Петербург : Печатный двор, 2006. – 719 с. – Текст : непосредственный.

90. Липатов, В. И. Профессионально-педагогическая направленность физического воспитания студентов педагогического вуза. : автореф. дис. канд. пед. наук / В. И. Липатов. – Москва, 2004. – 9с. – Текст : непосредственный.

91. Лодатко, Е. А. Моделирование образовательных систем в контексте ценностной ориентации социокультурного пространства / Е. А. Лодатко. – Текст : электронный // Научно культурологический журнал, 2008. – № 1 (164). – С. 2–3. –

URL : <https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0a65625a3bc78b4d43b89521306d370.html> (дата обращения: 05.03.2023).

92. Лодатко, Е. А. Моделирование педагогических процессов и систем / Е. А. Лодатко, О. П. Денисова. – М. : МГУПП, 2011. – 240 с. – Текст : непосредственный.

93. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с. – Текст : непосредственный.

94. Лотоненко, А. В. Категории деятельности и потребности в сфере физической культуры / А. В. Лотоненко, Г. Р. Гостев, И. Б. Щербакова. – Текст : электронный // Физическая культура и спорт, С. 152–166. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=26299355> (дата обращения: 05.03.2023).

95. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с. – Текст : непосредственный.

96. Любимова, Ю. В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре : дисс. канд. пед. наук / Ю. В. Любимова. – Санкт-Петербург, 2004. – 173 с. – Текст : непосредственный.

97. Магомед-Эминов, М. Ш. Мотивация и контроль за действием / М. Ш. Магомед-Эминов, И. А. Васильев. – Москва : Изд-во МГУ, 1991. – 143 с. – Текст : непосредственный.

98. Макаренко, А. С. Педагогические сочинения / А. С. Макаренко. – М. : «Педагогика», 1986. – 569 с. – Текст : непосредственный.

99. Макеева, В. С. Формирование здорового образа жизни у студентов / В. С. Макеева, Е. А. Широкова, К. Е. Бруй, Г. Я. Ямалетдинова. – Текст : электронный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019. – № 1 (Т. 4). – С. 65–74. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-zdorovyya-v-subektivnoy-otsenke-blagopoluchiya-studentov/viewer> (дата обращения: 26.11.2022).

100. Малиункас, Р. К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов / Р. К. Малиункас. – Текст : электронный // Физиче-

ское воспитание студентов. – 2009. – С. 97–104. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=12975561> (дата обращения: 26.11.2022).

101. Мальгин, В. Е. Изучение мотивов занятий спортом воспитанников спортивных школ / В. Е. Мальгин. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2013. – № 10 (57). – С. 557–561. – URL : <https://moluch.ru/archive/57/7893/> (дата обращения: 05.03.2023).

102. Маркелова, Ю. В. Образовательная траектория как средство развития лидерских качеств будущего менеджера : автореф. дис. канд. пед. наук / Ю. В. Маркелова. – Оренбург, 2019. – 24 с. – Текст : непосредственный.

103. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Маслоу; Пер. с англ. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с. – (Серия «Мастера Психологии»). – Текст : непосредственный.

104. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 304 с. – Текст : непосредственный.

105. Методика САН (составители : В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников). – URL : http://gcpmss.ru/files/pdf2017/oprosnik_san.pdf (дата обращения: 18.03.2020). – Текст : электронный.

106. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, академика В. П. Зинченко. – Москва : АСТ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с. – ISBN 978-5-17-055693-9 (АСТ). – Текст : непосредственный.

107. Мирошников, Ю. И. Ценностное сознание и его структура / Ю. И. Мирошников. – Текст : электронный // Научный ежегодник Института философии и права. – 2003. – № 4. – С. 66–83. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnoe-soznanie-i-ego-struktura#:~:text> (дата обращения: 15.08.2019).

108. Молчанова, Ю. С. Формирование потребностей к занятиям физической культурой у школьников 14-15 лет : дисс. канд. пед. наук / Ю. С. Молчанова. – Белгород, 2007. – 153 с. – Текст : непосредственный.

109. Моросанова, В. И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности / В. И. Моросанова, О. А. Конопкин. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 1989. – № 6. – С. 18–26.

110. Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев ; под ред. А. А. Бодалева ; вступ. ст. А. А. Бодалева. – М. : Институт практической психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1995. – 356 с. – Текст : непосредственный.

111. Найн, А. Я. О методологическом аппарате диссертационных исследований / А. Я. Найн. – Текст : непосредственный // Педагогика, 1995. – №5. – С. 44–49.

112. Никифорова, Ф. В. Развитие и формирование мотивации учения / Ф. В. Никифорова. – Текст : электронный // Эксперимент и инновации в школе. – 2011. – № 3. – С. 53–55. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=42377213> (дата обращения: 30.11.2020).

113. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» : постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302. – URL : <http://static.government.ru/media/files/37YUEOc3C0hNoLu5AqAewGQHQvIy0CVj.pdf> (дата обращения: 05.04.2023). – Текст : электронный.

114. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ № 3081-р от 24. 11. 2020. – URL : <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (дата обращения: 29.10.2023). – Текст : электронный.

115. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование : приказ Минобрнауки России № 121 от 22. 02. 2018 г. – URL : <http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20>

VO%203++/Bak/440301_B_3_16032018.pdf (дата обращения: 12.05.2019). – Текст : электронный.

116. Общее представление о здоровье. – URL : <https://shummmc.med.cap.ru/shkoli-zdorovjya/gastro-shkola/zdorovje-cheloveka-i-okruzhayuschaya-sreda/obschee-predstavlenie-o-zdorovje> (дата обращения 10.01.2023). – Текст : электронный.

117. Олешков, М. Ю. Современный образовательный процесс : основные понятия и термины / М. Ю. Олешков, В. М. Уваров. – М. : Спутник, 2006. – 143 с. – Текст : непосредственный.

118. Онлайн-тестирование : Общие понятия о здоровье как основной ценности человека (Смирнов, Хренников). – URL : <https://kupidonia.ru/viktoriny/test-po-obzh-obschie-ponjatija-o-zdorove-kak-osnovnoj-tsennosti-cheloveka-smirnov-hrennikov> (дата обращения: 30.11.2022). – Текст : электронный.

119. Онлайн-тесты. Физическая культура. – URL : https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/ (дата обращения: 03.12.2022). – Текст : электронный.

120. Опросник «Волевые качества личности» (М. В. Чумаков). – URL : <https://studfile.net/preview/9897475/page:79/> (дата обращения: 05.12.2022). – Текст : электронный.

121. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография / Т. Ф. Орехова. – Магнитогорск : МаГУ, 2004. – 352 с. – Текст : непосредственный.

122. Орлов, А. Б. Методы изучения, активизации, развития мотивации учения в современной зарубежной психологии / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – Текст : непосредственный // Формирование мотивации учения. – М. : Просвещение, 1990. – С. 122–190.

123. Орлова, Г. Н. Психология и педагогика: учеб. пос. / Г. Н. Орлова, Н. В. Орлова, Е. И. Уфимцева. – М. : РГОУТУПС, 2008. – 186 с. – URL :

<https://studfile.net/preview/5700611/page:35/> (дата обращения : 23.07.2023). – Текст : электронный.

124. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_171835/5416a7ecef3afe3ff052deb74264bbf282e889ef/ (дата обращения: 18.05.2023). – Текст : электронный.

125. Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с. – Текст : непосредственный.

126. Платонов, К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – Москва : Наука. – 256с. – Текст : непосредственный.

127. Подласый, И. П. Педагогика : 100 вопросов – 100 ответов : учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый. – М. : ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с. – Текст : непосредственный.

128. Пономарев, Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 248 с. – Текст : непосредственный.

129. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта [Текст] / А. Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1959. – 308 с. – Текст : непосредственный.

130. Раппопорт, Л. А. Педагогическое управление развитием студенческого спорта в университетах России : дисс. д-ра. пед. наук / Л. А. Раппопорт. – Екатеринбург, 2001. – 365 с. – Текст : непосредственный.

131. Раппопорт, Л. А. Формирование рефлексии в физическом воспитании школьников / Л. А. Раппопорт, Ю. В. Харитонов, Е. В. Харитонов. – Текст : электронный // Автономия личности, 2010 – № 1 (1). – С. 29–32. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16559855> (дата обращения: 09.08.2023).

132. Рокич, М. Природа человеческих ценностей / М. Рокич. – Текст : непосредственный // Свободная пресса. – 1973. – № 5. – С. 20–28.

133. Романцев, Г. М. Профессионально-педагогические понятия : словарь : учеб. пособие для вузов [Гриф УМО] / сост. Г. М. Романцев, В. А. Федоров,

И. В. Осипова, О. В. Тарасюк; под ред. Г. М. Романцева. – Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2005. – 455 с. – Текст : непосредственный.

134. Роспотребнадзор. Составляющие здорового образа жизни. – URL : <http://73.rospotrebnadzor.ru/content/156/7403/> (дата обращения: 03.03.2023). – Текст : электронный.

135. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Из-во «Питер», 2000. – 712 с. – (Серия «Мастера Психологии»). – Текст : непосредственный.

136. Руссо, Ж. Ж. Педагогические сочинения / Ж. Ж. Руссо ; [сост. А. Н. Джуринский] ; под ред. [и с предисл.] Г. Н. Джибладзе. – Москва : Педагогика, 1981. – 455 с. – Текст : непосредственный.

137. Ручкина, М. В. Субъект риска: философский и междисциплинарный дискурс / М. В. Ручкина. – Текст : непосредственный // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. –2008. –№ 77. – С. 155–161.

138. Рябова, А. Н. Ценности современной молодежи / А. Н. Рябова. – Текст : электронный // Научное сообщество студентов XXI столетия. Общественные науки : сб. ст. по мат. XIII междунар. студ. науч.-практ. конф. –№ 13. – URL : sibac.info/archive/social/13.pdf (дата обращения: 25.07.2017).

139. Савва, Л. И. Профессионально-личностное становление студента вуза : монография / Л. И. Савва и др.; под ред. Л. И. Савва. – Уфа : Аэтерна, 2015. – 297 с. – Текст: непосредственный

140. Савчук, В. В. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического ВУЗа : дисс. канд. пед. наук / В. В. Савчук. – Комсомольск-на-Амуре, 2002. – 206 с. – Текст : непосредственный.

141. Сайгушев, Н. Я. Рефлексивное управление процессом профессионального становления будущего учителя : Дисс... д-ра. пед. наук – Магнитогорск, 2002. – 384 с. – Текст : непосредственный.

142. Сербиновский, Б. Ю. Управление персоналом [Текст] : учеб. пособие / под ред. Б. Ю. Сербиновского, С. М. Самыгина. – М. : Приор, 1999. – 432 с. – ISBN 5- 7990-0309-8. – Текст : непосредственный.

143. Сериков, В. В. Образование и личность : Теория и практика проектирования педагогических систем. – М. : Логос, 1999. – 272 с. – Текст : непосредственный.

144. Сизова, Н. В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н. В. Сизова. – Тольяти : Изд-во ТГУ, 2015. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=23742496> (дата обращения: 14.01.2023). – Текст : электронный.

145. Симон, Н. А. Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у школьников младших классов : дисс. канд. пед. наук / Н. А. Симон. – Омск, 2000. – 178 с. – Текст : непосредственный.

146. Скаткин, М. Н. Качество знаний учащихся и пути его совершенствования / под ред. М. Н. Скаткина, В. В. Краевского. – Текст : непосредственный // Академия педагогических наук СССР, Научно-исследовательский институт общей педагогики. – Москва : Педагогика, 1978. – 205 с.

147. Слостенин, В. А. Общая педагогика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов, под ред. В. А. Слостенина : В 2 ч. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1. – 288 с. – Текст : непосредственный.

148. Словари и энциклопедии на академике. – URL : <https://dic.academic.ru/> (дата обращения: 05.02.2023). – Текст : электронный.

149. Собянин, Ф. И. Особенности мотивации обучающихся к здоровому образу жизни в современных условиях / Ф. И. Собянин, Н. П. Савченко, О. В. Трусова и др. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2023. – № 3. – URL : <https://science-education.ru/ru/article/view?id=32608> (дата обращения: 05.07.2023).

150. Солодков, А. С. Физиология спортивной деятельности: учебное пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 231 с. – Текст : непосредственный.

151. Талызина, Н. Ф. Деятельностная теория обучения как основа подготовки специалистов / Н. Ф. Талызина. – Текст : электронный // Педагогическое

образование. – 2009. – № 3 (20). – С. 17–30. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/deyatelnostnaya-teoriya-obucheniya-kak-osnova-podgotovki-spe-tzialistov/viewer> (дата обращения: 07.05.2023).

152. Тест по физической культуре (Уханева Ю.) – URL : <https://onlinetestpad.com/ru/test/1528119-test-po-fizicheskoj-kulture-ukhaneva-yu-332f> (дата обращения: 10.12.2022). – Текст : электронный.

153. Тимошенко, Ю. А. Формирование активного отношения к занятиям физической культурой женщин старшего возраста : дисс. канд. пед. наук / Ю. А. Тимошенко. – Красноярск, 2006. – 176 с. – Текст : непосредственный.

154. Тиунова, О. В. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом / О. В. Тиунова – Текст : электронный // Физической воспитание и детско-юношеский спорт. – 2012. – №4(6). – С 54–65. – URL : <https://www.self-master-lab.ru/2-publish/publish/350-prakticheskie-aspekty-motivatsii-k-zanyatiam-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom.html> (дата обращения: 30.01.2023).

155. Топоркова, Е. П. Анализ понятия мотивация / Е. П. Топоркова – Текст : электронный // Вестник ЗабГУ. – 2012. – № 11 (90). – С. 92–97. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-ponyatiya-motivatsiya-v-kontekste-sotsialnogo-upravleniya-1/viewer> (дата обращения: 30.04.2023).

156. Третьякова, Н. В. Здоровье как ценность, ориентир и результат деятельности обучающихся: педагогическая модель / Н. В. Третьякова, Т. Н. Леван – Текст : электронный // Вестник Института образования человека. – 2015. – № 2. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25621012> (дата обращения: 10.09.2023).

157. Труднева, М. И. Комплекс специальных упражнений для ускоренной адаптации силовых возможностей студента. – URL : <https://obuchalka.org/20210107128200/kompleks-specialnih-uprajnenii-dlya-uskorennoi-adaptacii-silovih-vozmojnostei-studenta-trudneva-m-i-2020.html> (дата обращения: 09.01.2023). – Текст : электронный.

158. Тугаринов, В. П. Избранные философские труды / В. П. Тугаринов. – Л. : Издательство Ленинградского университета. – 1988. – 344 с. – URL :

<http://www.fignissimo.ru/books/278.pdf> (дата обращения: 17.06.2021). – Текст : электронный.

159. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014. – URL : <https://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения: 09.01.2023). – Текст : электронный.

160. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации до 2024 года». – URL : <https://msr.mosreg.ru/deyatelnost/nacionalnyi-proekt-demografiya/normativnye-pravovye-akty/04-03-2019-15-52-22-ukaz-prezidenta-rossiyskoy-federatsii-ot-7-maya-20> (дата обращения: 09.01.2023). – Текст : электронный.

161. Уткин, Э. А. Мотивационный менеджмент [Текст] : учебник / Э. А. Уткин. – М. : ЭКМОС, 2000. – 351 с. – Текст : непосредственный.

162. Уточкина, Е. Ю. Праксеологический подход в формировании способности будущего учителя к профессионально-педагогической самооценке / Е. Ю. Уточкина. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2008. – № 3 – С. 59–62. – URL : <https://science-education.ru/ru/article/view?id=738> (дата обращения: 30.11.2022).

163. Ушинский, К. Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии / К. Д. Ушинский ; под ред. К. К. Сент-Илера, Л. Н. Модзалевского. – 10-е изд., сокр. – СПб. : Тип. М. Меркушева, 1900. – 495 с. – Текст : непосредственный.

164. Федеральный закон от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – Текст : непосредственный.

165. Федоров, В. А. Формирование культуры здоровья обучающихся на основе кластерного взаимодействия: потенциал регионального образовательного пространства / В. А. Федоров, К. В. Чедов. – Текст : электронный // Образование и наука. – 2009. – № 9 (21). – С. 186–220. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovya-obuchayuschih-sya-na>

osnove-klasternogo-vzaimodeystviya-potentsial-regionalnogo-obrazovatel'nogo/viewer

(дата обращения : 20.10.2023).

166. Федорова, А. О. Необходимость учета психологических особенностей студентов младших курсов при формировании мотивации к любительскому спорту / А. О. Федорова, С. Я. Биктина. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2018. – № 9 (163). – С. 279–283.

167. Федорова, А. О. Основы физической культуры студента технического вуза : учебное пособие / А. О. Федорова. – Москва : ФГУП НТЦ «Информрегистр», 2023. – № гос. рег. 0322302430. – URL : <http://catalog.infoereg.ru/Inet/GetEzineByID/341034> (дата обращения 18.10.2023). – Текст : электронный.

168. Федорова, А. О. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом : учебное пособие / А. О. Федорова, С. Я. Биктина. – Москва : ФГУП НТЦ «Информрегистр», 2019. – № гос. рег. 0321900623. – URL : <http://catalog.infoereg.ru/Inet/GetEzineByID/322464> (дата обращения 10.04.2023). – Текст : электронный.

169. Федорова, А. О. Формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом с учетом личностно-ориентированного подхода / А. О. Федорова, Ю. С. Каюкова, Н. В. Колямина, Е. А. Цайтлер. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 4 (218) – 2023. – С. 150–155.

170. Фильчаков, С. А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С. А. Фильчаков, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова. – Текст : непосредственный // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 192–192.

171. Фомичева, Г. Ю. Мотивационная и личностная предрасположенность студентов вузов физической культуры к освоению учебного материала : дисс. канд. пед. наук / Г. Ю. Фомичева. – Москва, 2009. – 158 с. – Текст : непосредственный.

172. Фролов, В. А. Патологическая физиология / В. А. Фролов, Г. А. Дроздова, Т. А. Казанская, Д. П. Билибин, Е. А. Демуров. – М. : ОАО «Издательство «Экономика», 1999. – 616 с. – Текст : непосредственный.

173. Хачатуров, В. Н. Когнитивный и мотивационный компоненты физической культуры личности студентов технологического вуза : дисс. канд. пед. наук / В. Н. Хачатуров. – Майкоп, 2005. – 152 с. – Текст : непосредственный.

174. Хилл, Н. Думай и богатей / Н. Хилл. – Минск : Парадокс, 2012. – 384 с. – Текст : непосредственный.

175. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с. – Текст : непосредственный.

176. Чедов, К. В. К вопросу о сущности культуры здоровья обучающихся / К. В. Чедов. – Текст : непосредственный // Инновации в образовании. – 2018. – № 2. – С. 139–144.

177. Чедов, К. В. Формирование здорового образа жизни студентов на основе изучения теоретических основ физической культуры / К. В. Чедов. – Текст : непосредственный // Оздоровительная физическая культура молодежи : актуальные проблемы и перспективы. – Матер. III Междунар. науч.-практ. конф. : в 2-х ч., 2018. – С. 395–398.

178. Шаров, А. Принципы и методы рефлексивного обучения в вузе / А. Шаров. – Текст : электронный // Высшее образование в России. – 2008. – № 6. – С. 110–114. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/printsiipy-i-metody-refleksivnogo-obucheniya-v-vuze/viewer> (дата обращения: 30.11.2020).

179. Шаршакова, Л. Б. Педагогическая диагностика образовательного процесса : методическое пособие для педагогов дополнительного образования – СПб. : ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества «У Вознесенского моста», 2013. – 52 с. – Текст : непосредственный.

180. Широкова, Е. А. Индекс жизненной удовлетворенности студентов, профессионально занимающихся спортом и оздоровительной физической культурой / Е. А. Широкова, В. С. Макеева. – Текст : электронный. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2023. – № 1 (Т. 8). – С. 101–105. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/indeks-zhiznennoy-udovletvorennosti-studentov->

[professionalno-zanimayuschisya-sportom-i-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy/viewer](https://obuchalka.org/20220218141348/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-lechebnie-kompleksi-dlya-ukrepleniya-zdorovya-shishina-e-v-bashkirova-l-n-kostenko-i-m-2021.html) (дата обращения: 26.11.2023).

181. Шишина, Е. В. Лечебная физическая культура. Лечебные комплексы для укрепления здоровья. – URL : <https://obuchalka.org/20220218141348/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-lechebnie-kompleksi-dlya-ukrepleniya-zdorovya-shishina-e-v-bashkirova-l-n-kostenko-i-m-2021.html> (дата обращения: 09.01.2023). – Текст : электронный.

182. Щедровицкий, Г. П. Избранные труды / Г. П. Щедровицкий., под ред. А. А. Пископпеля, Л. П. Щедровицкого. – М. : Шк.Культ.Полит., 1995. – 800 с.– URL : <https://studfile.net/preview/7197388/> (дата обращения: 02.01.2023). – Текст : электронный.

183. Энциклопедия социологии. Мотивация. – URL : <http://sociology.niv.ru/doc/encyclopedia/socio/index-204.htm#204> (дата обращения: 05.02.2023). – Текст : электронный.

184. Эшби, У. Р. Общая теория систем как новая научная дисциплина / У. Р. Эшби. – Текст : непосредственный // Исследования по общей устойчивости систем. – М. : Прогресс, 1969. – С. 125–142.

185. Юдин, Э. Г. Системный подход и принцип деятельности : методологические проблемы современной науки / Э.Г. Юдин. – Москва : Наука, 1978. – 390 с. – Текст : непосредственный.

186. Якиманская, И. С. Личностно ориентированное обучение в современной школе – М. : Сентябрь, 1996. – 110 с. – Текст : непосредственный.

187. Яковлева, Н. О. Теоретико-методологические основы педагогического проектирования [Текст] : монография / Н. О. Яковлева. – М. : Информационно-издательский центр АТиСО, 2002. – 239с. – Текст : непосредственный.

188. Янсон, Ю. А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 432с. – Текст : непосредственный.

189. Янченко, С. В. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека / С. В. Янченко, В. А. Минина. – Текст : электронный // Мо-

лодой ученый. – 2018. – № 14 (200). – С. 257–260. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=32769340> (дата обращения: 24.09.2022).

190. Dali Alba Gloria. Learning to be Professionals / Gloria Dali Alba. – L. ; N. Y. : Springer, 2009. – 159 p.

191. Feldman, K. A. Identifying exemplary teachers and teaching: Evidence from student ratings / K. A. Feldman // The scholarship of teaching and learning in higher education. – New Orleans : Springer. – 2007. – P. 93–143.

192. Glyptis, S. Working with women and girls / S. Glyptis, T. Kay, M. Murray. – Southborough University of Technology, 1985. – 19 p.

193. Madsen, K. B. Modern Theories of Motivation Hardcover / K. B. Madsen. – Wiley, 1974. – 472 p.

194. Maslow, A. N. Motivation and Personality / A. N. Maslow. – N. Y. : Harper & Row, 1970. – 217 p.

195. Miller, N. E. Learning of visceral and glandular responses / N. E. Miller. – Science. – 1969. – Vol 163. – P. 434–445.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест для определения полноты знаний о ЗОЖ и здоровьесбережении

Инструкция

Студентам необходимо ответить на 10 вопросов, предложенных в данном тесте, за каждый правильный ответ, обучающийся получает 4 балла.

Вопросы теста

1. Здоровый образ жизни – это
 - а) отсутствие вредных привычек;
 - б) занятия физической культурой и спортом;
 - в) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
 - г) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
2. Что является категорией образа жизни?
 - а) социологическая и экономическая составляющая;
 - б) социологическая и медицинская составляющая;
 - в) медицинская и биологическая составляющая;
 - г) экономическая и биологическая составляющая.
3. Наиболее важным слагаемым ЗОЖ является:
 - а) двигательный режим; б) правильное питание;
 - в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма.
4. Здоровье – это (по определению ВОЗ):
 - а) отсутствия болезней;
 - б) состояние полного функционального, духовного и социального благополучия;
 - в) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
 - г) состояние полного физического и функционального здоровья человека;
5. Укажите, что является постоянным критерием здоровья:
 - а) способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды
 - б) способность приспосабливаться в коллективе, доброжелательное общение с людьми
 - в) стремление к творчеству и удовлетворительная работа организма;
 - г) удовлетворительная работа организма;
6. Что понимается под здоровьесберегающей средой?
 - а) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
 - б) среда, способствующая нормализации физического и психического состояния человека;
 - в) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояния человека;
 - г) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека;

7. Цель здоровьесберегающей деятельности заключается в:

- а) укреплении психофизического здоровья обучающихся, развитии потребности в самосовершенствовании;
- б) сохранении и укреплении здоровья обучающихся, развитие потребности в ЗОЖ;
- в) стремлении к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
- г) сохранении физического и психического здоровья обучающихся.

8. Что понимается под «Здоровьесберегающими образовательными технологиями» – это:

- а) педагогические технологии, направленные на воспитание у обучающихся культуры здоровья, его сохранения и укрепления;
- б) психолого-педагогические технологии, программы, методы, направленные на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;
- в) педагогические технологии, направленные на формирование представления о составных частях ЗОЖ;
- г) психолого-педагогические технологии, программы, методы, направленные на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

9. Что относится к внешнему элементу здоровьесберегающей среды:

- а) источники знаний по здоровьесбережению;
- б) возможность укрепления здоровья;
- в) доступность современной тренажерной техники;
- г) показатели физической подготовленности.

10. Что относится к внутреннему элементу здоровьесберегающей среды:

- а) знания о здоровье и навыки здоровьесбережения;
- б) уровень материального достатка;
- б) периодический контроль состояния здоровья;
- в) наличие инфраструктуры;

Интерпретация результатов теста:

- 29-40 баллов – высокий уровень полноты знаний о ЗОЖ и здоровьесбережении;
- 15-30 баллов – средний уровень полноты знаний о ЗОЖ и здоровьесбережении;
- 0-14 баллов – низкий уровень полноты знаний о ЗОЖ и здоровьесбережении.

Тест для определения уровня физической подготовленности и спортивных достижений

Инструкция

Студентам необходимо ответить на 5 вопросов, предложенных в данном тесте, за каждый ответ a студенты получают 4 балла, б – 3 балла, в – 2 балла, г – 1 балл.

Вопросы теста

1. Как Вы оцениваете свой уровень физической подготовленности?
- а) высокий; б) средний;
 - в) низкий; г) крайне низкий

2. Имеете ли Вы значок отличия ГТО?

- а) золотой; б) серебряный;
в) бронзовый; г) не имею

3. Занимаетесь ли Вы физической культурой?

- а) регулярно; б) иногда;
в) редко; г) никогда

4. Занимаетесь ли Вы спортом?

- а) регулярно; б) иногда;
в) редко; г) никогда

5. Какой спортивный разряд Вы имеете?

- а) КМС, МС и выше; б) взрослый;
в) юношеский; г) не имею

Интерпретация результатов теста:

29-40 баллов – высокий уровень физической подготовленности и спортивных достижений;

15-30 баллов – средний уровень физической подготовленности и спортивных достижений;

0-14 баллов – низкий уровень физической подготовленности и спортивных достижений.

Анкета

«Значение физкультурно-спортивной деятельности в жизни студента»

Ф. И. О _____ Пол _____
Возраст _____ Дата _____
Факультет/институт _____ Группа _____

Внимательно прочтите и письменно ответьте на приведенные ниже вопросы (анонимно):

- 1) нужен ли Вам предмет «Физическая культура» в вузе? если да (нет), то почему? (полный ответ);
- 2) важны ли занятия физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья? Если да (нет), то почему?
- 3) можно ли про Вашу семью сказать: «Мама, папа, я – спортивная семья»? (да, нет);
- 4) занимаетесь (лись) ли вы в спортивной секции (да, нет);
- 5) имеете ли спортивные разряды? (да, нет);
- 6) укажите вид спорта, разряд (при положительном ответе на 1,2 вопросы);
- 7) являетесь ли спортивным организатором соответствующих институтов (факультетов)? (да, нет);
- 8) сдавали ли нормативы ГТО в центрах тестирования? (да, нет);
- 9) хотели бы сдать нормативы ГТО в вузе? (да, нет);
- 10) каким видом спорта хотели бы заниматься в вузе?
- 11) насколько систематически занимаетесь физической культурой и спортом (1-2 часа в неделю; 3-5 часов в неделю, 6-8 часов в неделю);
- 12) как проводятся дополнительные занятия физической культурой и спортом вне учебного расписания (самостоятельно, в секциях МГТУ, в иных спортивных организациях);
- 13) назовите основные причины пропусков занятий дисциплины «Физическая культура»;
- 14) предполагаемый личный уровень физической подготовленности (высокий, средний, низкий);
- 15) назовите факторы, негативно влияющие на здоровье человека;

16) количество заболеваний в год (не болел ни разу, 1-3 раза в год, 4-7 раз в год, 8 и более раз в год);

17) какой образ жизни Вы ведете?

18) как Вы считаете, Вы имеете достаточный уровень теоретических знаний в сфере ЗОЖ, физической культуры и спорта?

Опросник

«Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни»

Ф. И. О _____ Пол _____
 Возраст _____ Дата _____
 Факультет/институт _____ Группа _____

Ответьте на следующие вопросы (анонимно):

1. Ведете ли Вы здоровый образ жизни?

- а) да;
- б) нет, но стремлюсь;
- в) нет, жизнь коротка для того, чтобы думать об этом.

2. Здоровый образ жизни, что это для вас? (распределите в вашей последовательности выбранные ответы)

- а) питание;
- б) распорядок дня;
- в) спорт;
- г) сон 8-9 часов;
- д) отсутствие вредных привычек;
- е) другое (что именно?) _____

3. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

- а) каждый день, причем, с удовольствием;
- б) знаю, что надо бы, но никак не могу себя заставить;
- в) нет, кому это надо?

4. Занимаетесь ли вы спортом, активным отдыхом?

- а) да;
- б) если есть такая возможность;
- в) учеба не оставляет времени;
- в) меня это не привлекает

5. Можете ли Вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?

- а) могу, регулярно посещаю;
- б) могу, но не вижу в этом смысла;
- в) не могу, т.к. нет времени;
- г) не могу, т.к. не хватает денег

6. Вы соблюдаете правильный режим питания?

- а) да;
- б) нет;
- в) как получается

7. Какие средства пропаганды ЗОЖ Вы встречали?

- а) социальная реклама (в журнале, в газетах, на плакатах и т. д);
- б) лекции, семинары;
- в) другое _____

8. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) абсолютно здоровы;
- б) скорее здоровы;
- в) скорее не здоровы;
- г) не задумывались

9. Что Вы делаете для поддержания своего здоровья? (можете выбрать несколько вариантов ответа)

- а) принимаю витамины;
- б) стараюсь больше бывать на свежем воздухе;
- в) занимаюсь спортом;
- г) питаюсь регулярно и полноценно;
- д) включаю в питание биодобавки;
- е) соблюдаю режим (вовремя питаюсь и ложусь спать)

10. Вы курите?

- а) нет;
- б) курю, не считаю это зависимостью;
- в) курю, не могу бросить

11. Вы употребляете алкоголь?

- а) нет;
- б) только иногда: в Новый Год, день рождения, по праздникам;
- в) часто, мне так легче расслабляться и общаться с людьми

12. Какую рекламу ЗОЖ вы встречали в учебном заведении?

Ответ _____

13. Как вы считаете лекции, семинары, круглые столы в вузе мотивируют студентов вести здоровый образ жизни?

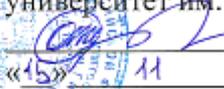
- а) мотивируют;
- б) не мотивируют

14. Как Вы думаете, какая главная причина ведения нездорового образа жизни?

- а) отсутствие мотивации;
- б) реклама алкоголя, сигарет и вредной пищи;
- в) отсутствие поддержки спорта со стороны властей;
- г) отсутствие денег;
- д) отсутствие свободного времени;
- е) ваш вариант: _____

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научной и инновационной
работе ФГБОУ ВО «Магнитогорский
государственный технический
университет им. Г.И. Носова»


О.Н. Тулупов
«15» 11 2023 г.

**Справка**

о внедрении результатов диссертационного исследования Федоровой Алены Олеговны «Формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза» в ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

Полученные диссертантом результаты исследования были внедрены в процесс профессиональной подготовки студентов ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова»:

– при проведении педагогической диагностики по оценке уровня сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза с применением разработанного критериально-оценочного инструментария;

– при реализации модели формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза и её педагогических условий, направленных на овладение знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры; развитие их активного интереса к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой и самостоятельные построение и коррекцию студентами индивидуальной траектории по восстановлению, сохранению и укреплению своего здоровья;

– в ходе апробации авторской технологии исследуемого процесса, включающей этапы, методы, приемы и средства, применяемые на здоровьесориентированных занятиях физической культурой; формы организации процесса; учебные пособия для преподавателей и студентов («Формирование мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом», «Основы физической культуры студента технического вуза»);

– разработанные для непрофильного вуза модернизированные программы дисциплин «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту»; методические рекомендации, нацеливающие студентов и преподавателей на формирование у обучающихся мотивации к здоровьесориентированным занятиям с целью достижения оптимального уровня работоспособности, психофизической, функциональной подготовленности и успешной профессиональной социализации.

Проведенная Федоровой А. О. научно-исследовательская работа, полученные положительные результаты в процессе профессиональной подготовки студентов института горного дела и транспорта, института металлургии, машиностроения и материалообработки, института естествознания и стандартизации ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова», показали, что материалы данного исследования позволяют преподавателю физической культуры грамотно отбирать содержание, методы, средства, формы работы для работы со студентами непрофильного вуза по формированию у них мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой, а также точно и адекватно оценивать уровень сформированности мотивации к данным занятиям.

Данные материалы автора могут быть широко использованы не только в процессе профессиональной подготовки студентов технического вуза, но и в других нефизкультурных вузах и в системе повышения квалификации преподавателей высшей школы.



Великанова Светлана Семеновна, кандидат пед. наук, доцент, зав. кафедрой педагогического образования и документоведения ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»