

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

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Магнитогорск – 2024

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

Научный руководитель: **Савва Любовь Ивановна**
доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Макеева Вера Степановна,**
доктор педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», профессор кафедры теории и методики баскетбола (г. Москва)

Ирхин Владимир Николаевич,
доктор педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», профессор кафедры педагогики (г. Санкт-Петербург)

Ведущая организация: ФГАОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет» (г. Пермь)

Защита состоится 16 февраля 2024 года в 12.00 часов на заседании диссертационного совета 24.2.324.02 на базе ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова» по адресу: 455000, г. Магнитогорск, пр. Ленина, 38, ауд. 231.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова» и на сайте <http://www/magtu.ru>

Автореферат разослан «__» _____ 2024 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета



Курзаева Любовь Викторовна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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 здоровьесориентированным занятиям физической культуры.

В базовом законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», в федеральных государственных программах «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» и «Развитие физической культуры и спорта» четко формулируется необходимость популяризации физической культуры 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), в указах Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации до 2024 года» от 07.05.2018 и «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014. В данных документах подчёркивается необходимость обеспечения условий для 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. 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, В. И. Григорьев, С. П. Кеберле, Е. А. Кизько и др.), их численность достигает 40 %. Причиной тому, 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, В. К. Вилюнас, Е. П. Ильин, В. И. Ковалев, В. Г. Леонтьев, Ю. В. Любимова, М. Ш. Магомед-Эминов, К. Мадсен, А. Маслоу, К. К. Платонов и др. В педагогических исследованиях мотивы и мотивация к учебным занятиям физической культурой изучены В. Г. Асеевым, П. К. Дуркиным, В. Н. Ирхиным, Н. К. Коробейниковым, Р. К. Малинаускасом, Ф. В. Никифоровой, А. Ц. Пуни, О. В. Тиуновой и др. В работах Ю. Н. Аллянова, С. В. Бихурина, Е. Н. Коноплевой, Г. Ю. Фомичевой, В. Н. Хачатурова 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, Н. В. Журавской, М. А. Крикунова, Л. И. Лубышевой, Е. П. Ильина и др.

Теоретико-методологические основы организации образовательного процесса в области физической культуры разрабатывают в своих исследованиях И. С. Бубнова, М. Я. Виленский, А. Н. Леонтьев, П. Ф. Лесгафт, В. И. Липатов и др.

В работах М. Я. Виленского, В. М. Выдрина, В. М. Гильмундинова, С. П. Кеберле, К. В. Чедова и других исследователей доказываются тезисы о том, что пока физическая культура и спорт 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, С. П. Кеберле, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышевой, Н. И. Пономаревым 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 здоровьеориентированным 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 отношений, 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 здоровьеориентированным 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 здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза»;

3) определить и обосновать цели, виды, характерные признаки и содержание здоровьеориентированных 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 здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза;

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

б) разработать и апробировать в образовательном процессе непрофильного вуза технологию формирования мотивации к здоровьеориентированным 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 А. Н. Аверьянова, И. В. Блауберга, Т. А. Ильиной, Г. П. Щедровицкого, У. Р. Эшби, Э. Г. Юдина и др.;

– на *общенаучном уровне*: теория деятельности (Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Н. Ф. Талызина и др.); теория личностно-ориентированного образования (Е. В. Бондаревская, Г. Л. Ильин, Л. И. Савва, В. В. Сериков, И. С. Якиманская и др.); теория и методология педагогических исследований (В. П. Беспалько, В.И. Загвязинский, В. В. Краевский, Н. О. Яковлева и др.); концепции воспитания и образования (А. С. Макаренко, Ж. Ж. Руссо, В. А. Славкин, К. Д. Ушинский и др.); теории мотивации (Ю. Н. Аллянов, Е. П. Ильин, В.И. Ковалев, М. А. Крикунова, В. Г. Леонтьев, А. Маслоу, Р. А. Пилоян и др.); аксиологический (Е. В. Бондаревская, В. Н. Мясищев, М. Рокич, В. П. Тугаринов и др.), праксеологический (И. А. Колесникова, Т. Котарбинский, и др.) и рефлексивный (А. И. Бондарчук, Б. З. Вульф, Н. Я. Сайгушев 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, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, А. М. Кузьмин, Ж. К. Холодов и др.); результаты исследований роли физической культуры в становлении и дальнейшем развитии личности (В. К. Бальсевич, П. Ф. Лесгафт, А. Ц. Пуни); положе-

ния о здоровом образе жизни и здоровье человека как феномене культуры его личности (В. Н. Ирхин, В. С. Макеева, Т. Ф. Орехова, Ф. И. Собянин, Н. В. Третьякова, В. А. Федоров, К. В. Чедов, Е. А. Широкова 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 результативной 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 культу-

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

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 непрофильного вуза», что обогащает и развивает понятийный аппарат

педагогике 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 взаимосвязанности, 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 (кон-

сультации, 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 физической 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 здоровьеориентированным 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 здоровьеориентированным 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 здоровьеориентированным 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 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.

2. *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 тренировоч-

ную 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, выступая 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 Минобрна-

уки 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **Введении** обоснована актуальность исследования, сформулирован его научный аппарат, представлена общая характеристика работы и личный вклад автора как исследователя проблемы.

В *первой главе* «**Теоретическое обоснование формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза**» раскрываются базовые и ключевые понятия исследования, анализируются состояние и пути изучения рассматриваемой проблемы, обосновываются компоненты и их связи в разрабатываемой модели формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, дается характеристика выявленных педагогических условий, обеспечивающих результативность данного процесса.

Сравнительно-сопоставительный анализ состояния формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой, определил предпосылки для дальнейшего изучения вопроса в рамках педагогического исследования. Установлено, что учёными (В. К. Вилюнас, В. И. Ковалев, Е. П. Ильин, К. Мадсен, и др.) понятие «мотивация» толкуется по-разному: как совокупность факторов или мотивов; как побуждение, вызывающее активность индивида; как процесс формирования мотивов и др. Автором рассматривается *мотивация* как побуждение человека к какой-либо деятельности для достижения его целей и удовлетворения определенных потребностей, что направляет поведение личности и определяет степень её усилий при столкновении с трудностями. В работе определены содержание и признаки понятия физической культуры студента непрофильного вуза.

Опираясь на исследования Г. С. Дьяченко и В. В. Ереминой, Е. Н. Кораблевой и Н. В. Третьяковой, было уточнено понятие «*здоровьесориентированные занятия физической культурой со студентами непрофильного вуза*», которое понимается в работе как 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. Это позволило конкретизировать ключевое понятие исследования, определить и схематично представить *мотивацию к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза* как 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.

Дальнейшая задача исследования определила необходимость разработки модели процесса формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза. Методологической основой построения и реализации структурно-функциональной модели стал комплекс подходов: системного, аксиологического, праксеологического и рефлексивного. Выбор каждого объясняется их исследовательскими возможностями. Так, *системный подход* был выбран в качестве общенаучной основы поля исследования, задающей иерархию взаимосвязанных систем – социальной системы, образовательного процесса в вузе, педагогической системы физического воспитания, педагогической системы формирования у студентов непрофильного вуза мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой. Кроме того, системные свойства мотивации анализируемого типа определяют приоритеты в выборе педагогических условий и технологии реализации модели. *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 здоровьесориентированных занятиях физической культурой. *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. *Рефлексивный 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 обучающихся умение объективно оценивать результаты физической подготовки, понимать причины образования проблем и находить пути их решения.

Разработанная модель формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза содержит *целевой, методологический, процессуально-содержательный* и *оценочно-результативный* блоки (рисунок 1).

Целевой блок определяет, что формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза обусловлено социальным заказом, который четко просматривается в государственных нормативных актах. *Методологический блок* модели включает в себя методологические подходы и отвечающие им принципы формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям у студентов непрофильного вуза:

– в рамках *системного подхода* – *принципы дополненности и взаимосвязанности* (все блоки и элементы системы связаны и дополняют друг друга);

– 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;

Целевой блок	ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЗАКАЗ		СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ		Ориентационно-целевая функция	
	– ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»; – Положения современной теории физического воспитания обучающихся в системе ВО; – ФГОС ВО ЦЕЛЬ – формирование мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза		Формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры			
Методологический блок	МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ПРИНЦИПЫ				Нормативно-регламентирующая 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				Обучающая, воспитывающая, стимулирующая, развивающая, аналитико-консультативная функция	
	<i>Знания (валеологические, о «ЗОЖ», теория и методика физической культуры и спорта), умения и навыки (здоровьесориентированные; конкретные двигательные действия) в сфере физической культуры</i>		<i>Ценностные ориентации ЗОЖ (сохранение и укрепление здоровья), ценности физической культуры (интеллектуальные, двигательные, технологические, интенсионные, мобилизационные)</i>			
	<i>Личностные качества студентов (ответственность, выносливость, целеустремленность, лидерские качества и другие)</i>					
	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		Методы: проблемные, диагностические, демонстрация учебных видео- и кинофильмов, тренинговые и проектные методы, метод примера, рассказ, беседа, коллективный способ обучения, PR-сопровождение, упражнения (йога, пилатес, стретчинг, шейпинг, кроссфит, бодибилдинг, координационные, аэробные, анаэробный, рекреационные упражнения и т.д.), исследовательские методы, дискуссии, делегирования полномочий, поощрения, игровые методы, проектные методы, дебаты.			
	Развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой, основывающегося на положительном эмоциональном настрое обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность		Формы: лекции-навигатор, учебные здоровьесориентированные занятия, учебные конференции, познавательные и ситуативные игры, мастер-классы, вебинары, беседы, встречи с руководителями секций и спортсменами, интервью со спортсменами, врачами, брифинги по диетологии, пресс-конференции, часы общения, круглые столы, самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия, учебные здоровьесориентированные занятия, тренировочные занятия, соревнования, факультатив, волонтерские акции, самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия, педагогическая диагностика, тренинг «Диагностика сформированности уровня физической культуры», рефлексивная сессия, защита индивидуальных траекторий			
	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					
Оценочно-результативный блок	Критерии	Показатели				Оценочно-коррекционная функция
	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 здоровьесбережения и физического совершенства				
УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВАЦИИ: высокий, средний, низкий						
РЕЗУЛЬТАТ: переход студентов на более высокий уровень сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой						

Рисунок 1 – Структурно-функциональная модель формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза

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 раскрывает содержание мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов; виды данных занятий; функции преподавателей и студентов; педагогические условия с методами их реализации и организационными формами обучения.

Содержание сформированности мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов включает в себя: знания (валеологические, о ЗОЖ, теории и методике физической культуры и спорта), умения и навыки (здоровьесориентированные; конкретные двигательные действия) в сфере физической культуры; ценностные ориентации ЗОЖ (сохранение и укрепление здоровья) и ценности физической культуры (интеллектуальные, двигательные, технологические, интенционные, мобилизационные); личностные качества студентов (ответственность, выносливость, целеустремленность, лидерские качества и др.).

Автором выделяются следующие виды здоровьесориентированных занятий:

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.

Установлено, что вышеперечисленные виды занятия характеризуются системностью, планомерностью, непрерывностью, здоровьеориентированностью, рефлексивностью и результативностью личных достижений.

Формирование мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза предполагает реализацию преподавателями следующих функций: обучающей, воспитывающей, стимулирующей, развивающей, аналитико-консультативной; а студентами – регулятивно-операционной; оздоровительной, ценностно-ориентированной и рефлексивной.

С учётом задач и видов здоровьеориентированных 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: здоровьеориентированные практические занятия, тренировочные занятия, внутривузовские соревнования, мастер-классы, тренинги, проблемные дискуссии, беседы, встречи с спортсменами, подвижные игры, консультации, элективные курсы, соревнования.

В *оценочно-результативном блоке* представлены критерии оценки уровня сформированности мотивации, а также их показатели: когнитивно-операциональный, ценностно-ориентированный, личностно-волевой, рефлексивный; названы и охарактеризованы уровни сформированности мотивации (высокий, средний и низкий); показано, что переход на более высокий уровень сформированности мотивации студентов к здоровьеориентированным занятиям физической культурой, по сравнению с предыдущим, является результатом внедрения рассматриваемой модели, которая характеризуется целостностью, прагматичностью и функциональностью.

В работе выявлено, что эффективное формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза зависит от реализации педагогических условий, которые обеспечивают студентам: 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.

Выбор первого педагогического условия обусловлен тем, что формирование мотивации к здоровьеориентированным 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 педагогиче-

ского 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.

Во *второй главе* «**Экспериментальная работа по формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза**» определены цель, задачи, содержание, методы, этапы и условия проведения экспериментальной части исследования; описана технология формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой; анализируются полученные результаты.

Экспериментальная работа шла на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет 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.

При проведении констатирующего эксперимента респонденты были распределены на три экспериментальные группы (Эг-1, Эг-2 и Эг-3) и одну контрольную (Кг). Сравнение и анализ данных выявили, что распределение обучающихся по уровням сформированности мотивации во всех четырех группах мало отличимы друг от друга. Так, количество студентов с низким уровнем сформированности мотивации в экспериментальных группах составило в среднем 55,90 %, что на 4,38 % больше, чем в контрольной группе.

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 проверялись, 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. Экспериментальная работа по реализации педагогических условий и внедрению разработанной технологии включала в себя три этапа.

На **первом этапе** производилась подготовка методических материалов: модернизировались программы дисциплин «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту»; создавался комплекс разнообразных упражнений для студентов по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья; подбирались вариативные проектные задания для обучающихся; составлялись методические рекомендации для студентов непрофильных специальностей; были подготовлены учебно-методические пособия «Формирование мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом» и «Основы физической культуры студента технического вуза», включающие описание мастер-классов брифингов, подвижные, ситуативные и сюжетные игры и др.

Второй этап был связан с реализацией педагогических условий. Внедрение *первого педагогического условия* позволило выявить уровень знаний студентов в сфере ЗОЖ, физической культуры, оценить характер динамики этих знаний, а в дальнейшем выбирать наиболее эффективные методы обучения, средства и формы для повышения эффективности данного процесса. Для этого были подготовлены здоровьесориентированные занятия в форме лекций-навигаторов по здоровому образу жизни, лекций с применением техники обратной связи, лекций-визуализаций, бесед, дискуссий, направленных на повышение уровня знаний студентов по заявленной проблематике. В ходе таких занятий обсуждались следующие темы: значение здорового образа жизни для студента; основные понятия физической культуры; ценность здоровья в жизни человека; ценности физической культуры и любительского спорта; физкультура в профессиональной деятельности человека; основы физической подготовки в спорте и др. Ценности физической культуры, их важность в аспекте получаемой профессии и окружающей среды становятся более понятны студентам после встреч с действующими спортсменами, на мастер-классах с их участием, пресс-конференциях с заслуженными мастерами спорта и вебинарах со спортивными врачами, где ведущие ориентировали студентов на здоровый образ жизни, расширяли знания о видах спорта и достижениях спортсменов. Формированию знаний и умений обучающихся способствовала организация сюжетно-ролевых игр «Что? Где? Когда?», мозговых штурмов по темам: мотивация к занятиям физической культурой и спортом; гражданско-патриотическое воспитание; проведение брифинга по диетологии; анализ результатов пройденных соревнований; аутотренинги для восстановления организма после физической нагрузки и др.), PR-сопровождения.

Реализация *второго условия* направлена на развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой как основы положительного эмоционального настроения обучающихся на физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность. Для этого активно применялись следующие стимулирующие методы: объяснение, дискуссии, беседы, наблюдения, упражнения, методы проектов и примера, соревнования и др. В рамках реализации данного условия в учебные и тренировочные занятия студентов были введены разнообразные упражнения на координацию (развитая координация помогает избежать травм как спортивных, так и бытовых), значительное внимание было уделено аэробным упражнениям (развитая выносливость улучшает функционирование организма, повышает работоспособность, влияет на формирование волевых качеств и т. д.). Учебные здоровьесориентированные занятия были обогащены новыми упражнениями из различных спортивных направлений: для занятий с девушками были включены в программу упражнения из йоги, пилатеса, стретчинга, шейпинга; для занятий с юношами – кроссфит, упражнения из бодибилдинга и т. д. Со студентами были проведены подвижные, ситуативные и сюжетные игры (кто быстрее?!; круговая тренировка с набивным мячом на время; «планка» с интеллектуальными вопросами по физической культуре и спорту; веселая эстафета и др.); отработаны оздоровительные приемы и средства (аутогенная тренировка по системе Л. Персиваля, идеомоторная тренировка и др.). Обучающиеся принимали участие в различных социальных проектах («Мое здоровье в моих руках», «День прыгуна», «ГТО для всех» и др.), соревнованиях (в рамках универсиады

МГТУ им. Г. И. Носова, по легкой атлетике с промышленными предприятиями) и волонтерских акциях (помощь в проведении различных соревнований).

Реализация *третьего условия* связана с тем, что работа по самостоятельному построению и коррекции студентами индивидуальной траектории по восстановлению, сохранению и укреплению своего здоровья должна начинаться с самоанализа двух параметров: своих физических особенностей и динамики личностных достижений на здоровьеориентированных занятиях. Собственная оценка исходных данных способствовала сознательному отношению студентов и к своему здоровью, и к занятиям физической культурой. Кроме того, она стала основой для развития у обучающихся умений самостоятельно ставить цели учебной и тренировочной деятельности, самому планировать и осуществлять тренировки, вести дневник индивидуальных траекторий, осуществлять самоконтроль, коррекцию и оценку правильности выполнения упражнений, формировать и корректировать индивидуальную траекторию в занятиях любительским спортом, творчески подходить к занятиям физической культурой. Формой достижения указанных результатов были: конференции по обмену опытом, тренинг «Диагностика сформированности уровня физической культуры», квест-игра «Пять колец», рефлексивная сессия, защита индивидуальных траекторий.

На **третьем этапе** анализировалась проведенная работа по апробации технологии и систематизации полученных в ходе эксперимента данных; для получения более эффективных результатов исследования производилась коррекция применяемых методов, средств и форм формирования мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильных вузов.

В итоге была разработана педагогическая технология, которая апробировалась на материале дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура», а также на внеучебных, самостоятельных и тренировочных занятиях. Построена технология таким образом, что на основе отбора методов и форм учебно-тренировочного процесса обучающимся реализуются функции: регулятивно-операционная, оздоровительная, ценностно-ориентированная и рефлексивная.

Изучение результатов формирующего эксперимента по повышению уровня сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза позволяет утверждать, что во всех экспериментальных группах количество студентов, имевших низкий уровень сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой, заметно уменьшилось (таблица 1). При этом возросло и количество обучающихся, у которых выявлен высокий уровень. Однако наибольший рост уровня сформированности мотивации отмечался у студентов в экспериментальной группе Эг-3, где были реализованы все педагогические условия.

Статистическая гипотеза эксперимента была доказана при использовании непараметрического критерия χ^2 Пирсона для определения вероятности справедливости гипотезы (Р). Расчёт показал, что только между группами Эг-3 и Кг наблюдается статически значимая разница, так как $\chi^2_{\text{набл}} > \chi^2_{\text{крит.}}$ ($6,74 > 5,99$), $P < 0,05$ ($P = 0,0344$). Это подтверждает тезис, что по уровням сформированности мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой исследуемых в группах распределение обучающихся различно и не случайно.

Таблица 1 – Распределение студентов по уровням сформированности мотивации к здоровьесориентированным 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

Расхождение в показателях объясняется введением совокупности всех трех педагогических условий формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза при внедрении структурно-функциональной модели. При схожих обстоятельствах данные результаты могут быть получены повторно. Результаты экспериментальной работы доказывают, что поставленная цель достигнута и гипотеза подтверждена.

Основные выводы исследования

1. Теоретический анализ подтвердил актуальность проблемы формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза и выявил пути её решения в новом ракурсе. *Сравнительно-сопоставительный анализ позволил систематизировать и уточнить определения ключевых понятий* «мотивация к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза» и «здоровьесориентированные занятия физической культурой со студентами непрофильного вуза». В толкованиях данных терминов, в отличие от дефиниций других авторов, определены дифференциальные признаки каждого понятия, подчёркивается целенаправленная ориентация действий на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

2. 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 здоровьесориентированных учебных и внеучебных занятий (спортивно-оздоровительных, самостоятельных физкультурно-оздоровительных, тренировочных) физической культурой, характеризующихся специфическими признаками: системности, непрерывности, регулятивно-операционности, здоровьесбережения, стимулирования, результативности и рефлексивности.

3. Модель формирования мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза, которая была разработана

в ходе научно-исследовательской работы, получила экспериментальную проверку путём апробации её в техническом университете; полученные результаты подтвердили эффективность настоящей модели.

4. В процессе эксперимента доказана результативность педагогических условий в формировании мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза. Педагогические условия направлены на овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, ценностях физической культуры; развитие активного интереса студентов к здоровьесориентированным учебным занятиям физической культурой; самостоятельное построение и коррекцию студентами индивидуальных траекторий по восстановлению, сохранению и укреплению своего здоровья. Достоверность результатов исследования статистически доказана.

5. Результаты экспериментальной работы наглядно доказали, что разработанная и апробированная авторская технология обеспечивает эффективность педагогического процесса и способствует формированию мотивации к здоровьесориентированным занятиям физической культурой у студентов непрофильного вуза.

6. Результаты экспериментальной работы и их воспроизводимость позволяют утверждать, что её цель достигнута, гипотеза получила своё подтверждение, выделенные задачи решены. Однако проведённое 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.

Основные положения и результаты исследования отражены в следующих публикациях:

**Статьи в изданиях, рекомендованных ВАК
для публикации основных результатов диссертационного
исследования**

1. Новикова, А. О. Диагностика уровня мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов нефизкультурного вуза / А. О. Новикова, С. Я. Биктина, Ю. С. Бородина // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2016. – № 11-1 (65). – С. 195–198. (0,3 п.л.).

2. Новикова, А. О. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы / А. О. Новикова, А. М. Кузьмин // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2017. – № 1-1 (67). – С. 206–209. (0,3 п.л.).

3. Новикова, А. О. Педагогические условия формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом студентов нефизкультурного вуза / А. О. Новикова, С. Я. Биктина, Ю. С. Бородина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 151–155. (0,4 п.л.).

4. Федорова, А. О. Необходимость учета психологических особенностей студентов младших курсов при формировании мотивации к любительскому спорту

/ А. О. Федорова, С. Я. Биктина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 279–283. (0,4 п.л.).

5. Федорова, А. О. Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию мотивации к занятиям любительским спортом / А. О. Федорова, А. М. Кузьмин. – Текст : электронный // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 2. – URL : <https://mir-nauki.com/PDF/74PDMN218.pdf> (дата обращения 24.08.2021). (0,6 п.л.).

6. Федорова, А. О. Любительский спорт как средство повышения уверенности в себе у студентов младших курсов / А. О. Федорова, Ю. С. Каюкова. – Текст : электронный // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 6. – URL : <https://mir-nauki.com/PDF/97PDMN618.pdf> (дата обращения 24.08.2021) (0,4 п.л.).

7. Федорова, А. О. Применение метода тестирования для учета физического состояния студентов на занятиях физической культурой и любительским спортом / А. О. Федорова, С. Я. Биктина, Н. В. Колямина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 456–458. (0,25 п.л.).

8. 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 // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 4 (218) – 2023. – С. 150–155. (0,6 п.л.).

Статьи в сборниках научных трудов и материалов конференций

9. Новикова, А. О. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов непрофильного вуза / А. О. Новикова // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : матер. IV междунар. науч. конгресса посвящ. 45-летию УралГУФК, Т. 2 / Уральск. гос. ун-т физ. культ. – Челябинск, 2015. – С. 63–65. (0,3 п.л.).

10. Новикова, А. О. Необходимость формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом / А. О. Новикова, С. Я. Биктина // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. науч. трудов / Сургут. гос. ун-т. – Сургут, 2015. – С. 31–33. (0,2 п.л.).

11. Новикова, А. О. Мотивация студентов младших курсов – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО / А. О. Новикова // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / Уральск. гос. ун-т физ. культ. – Челябинск, 2016. – С. 163–165. (0,2 п.л.).

12. Новикова, А. О. Физическая культура как основной элемент здорового образа жизни. От физической культуры к любительскому спорту / А. О. Новикова // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / Уральск. гос. ун-т физ. культ. – Челябинск, 2016. – С. 382–384. (0,2 п.л.).

13. Новикова, А. О. Индивидуальный подход, как основной компонент мотивирования студентов к занятиям физической культурой / А. О. Новикова, С. Я. Биктина // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. матер. регион. науч.-практ. конф. факультета зимних видов спорта и единоборств УралГУФК / под редакцией Р. Х. Аминова, А. А. Афанасьева, И. В. Мартыненко. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – С. 141–144. (0,3 п.л.).

14. Новикова, А. О. Роль преподавателя в формировании мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом студентов нефизкультурного вуза / А. О. Новикова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып.14 / под редакцией к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – С. 115–119. (0,4 п.л.).

15. Novikova, A. O. Pedagogical support for forming at the students of technical high school of positive emotional and psychological setting to the activities of physical training and training activity / A. O. Novikova // Global Science and Innovation : materials of the XI International Scientific. – USA, Chicago, 2017. – P. 158–162. (0,4 п.л.).

16. Федорова, А. О. Методика формирования мотивации к занятиям физической культурой / А. О. Федорова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып.15 / под редакцией к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 226–228. (0,2 п.л.).

17. Кузьмин, А. М. Модель формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов непрофильного вуза / А. М. Кузьмин, **А. О. Федорова** // East European Scientific Journal. – № 2 (30), 2018 part 4. – Poland, Warsaw, 2018. – P. 33–37. (0,3 п.л.).

18. Федорова, А. О. Исследование формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом / А. О. Федорова, А. М. Кузьмин // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. науч. статей 8-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. – Екатеринбург, 2018. – С. 245–248. (0,3 п.л.).

19. Савва, Л. И. Формирование гражданской позиции у студентов непрофильного вуза через использование традиционных и инновационных подходов на занятиях физической культурой и любительским спортом / Л. И. Савва, **А. О. Федорова** // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. статей 12-й Всерос. науч. практ. конф. с междунар. уч. под общей редакцией С. В. Комлевой. – Магнитогорск, 2022. – С. 141–144.

20. Савва, Л. И. Праксеологический подход в подготовке студентов непрофильного вуза к профессиональной деятельности средствами физической культуры и любительского спорта / Л. И. Савва, **А. О. Федорова** // Научная мысль : традиции и инновации : сб. науч. трудов III Всерос. науч. практ. конф. – Магнитогорск, 2022. – С. 110–112.

Учебно-методические пособия

21. 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.inforeg.ru/Inet/GetEzineByID/322464> (дата обращения 10.04.2023). – Текст : электронный.

22. 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.inforeg.ru/Inet/GetEzineByID/341034> (дата обращения 18.10.2023). – Текст : электронный.