

Казахская академия спорта и туризма

УДК 796.062; 796.015.42

На правах рукописи

МУХАМБЕТ ЖАСЫН СЕРІКБАЙҰЛЫ

**Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в
студенческой среде высшего учебного заведения**

6D010800 - Физическая культура и спорт

Диссертация на соискание степени
доктора философии (PhD)

Научные консультанты:
доктор философии (PhD),
ассоциированный профессор
Авсиевич В.Н.;
доктор педагогических наук,
профессор Зотова Ф.Р.

Республика Казахстан
Алматы, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ	3
ОПРЕДЕЛЕНИЯ	4
ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ	7
ВВЕДЕНИЕ	8
1 АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22
1.1 Положения мотивационного и содержательного характера развития физической культуры и спорта студентов.....	22
1.2 Сравнительный анализ организации занятий физической культурой и спортом студентов в вузах зарубежных стран и Казахстане.....	33
1.3 Подготовка научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республики Казахстан.....	43
1.4 Двигательная активность студентов.....	54
1.5 Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом.....	65
Выводы по 1 разделу.....	76
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	79
2.1 Методы исследования.....	79
2.2 Организация исследования.....	80
2.3 Статистическая обработка полученных результатов.....	83
Выводы по 2 разделу.....	85
3 МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	86
3.1 Психологический компонент содержания методики.....	86
3.2 Педагогический компонент содержания методики	99
Выводы по 3 разделу.....	110
4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	113
4.1 Характеристика психофизиологического развития студентов.....	113
4.2 Влияние разработанной методики на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения	122
Выводы по 4 разделу.....	130
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	132
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	136
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	138
ПРИЛОЖЕНИЯ	154

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

1. Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.08.2021 г.).
2. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 г. № 228 –V ЗРК (с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.07.2021 г.)
3. Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года от 11 января 2016 года № 168.
4. Кодекс Республики Казахстан от 7 июля 2020 года № 360-VI «О здоровье народа и системе здравоохранения».
5. Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242 «Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы».
6. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан «Об утверждении Правил присуждения степеней» от 31 марта 2011 года № 127.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В настоящей диссертации применяют следующие термины с соответствующими определениями:

Берпи — плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания. Упражнение включает в работу все мышцы тела, быстро поднимает пульс до зоны жиросжигания и позволяет сжечь большое количество калорий за короткое время [1].

Воркаут (англ. Workout ['wə:kaut] «тренировка») — это уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта, физической культуре (фитнесу) и представляет собой спортивную субкультуру. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы и выносливости [2].

Двигательная активность человека — одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека. естественная потребность человека [3].

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [4].

Когнитивные способности — это высшие функции мозга, позволяющие воспринимать, фильтровать, запоминать, перерабатывать и восстанавливать информацию, они помогают человеку познавать окружающий мир и взаимодействовать с ним [5].

Констатирующий эксперимент — это действие, которое позволяет подтвердить или опровергнуть конкретный факт, провести диагностику проблемы (проводится для установления достоверности и правдоподобности поднимаемых вопросов) [6].

Контент-анализ (от англ. contents — содержание, содержимое) или анализ содержания — стандартный метод исследования в области общественных наук, предметом анализа которого является содержание текстовых массивов и продуктов коммуникативной корреспонденции [7].

Лабильность — максимальное число импульсов, кое нервная клетка или функциональная структура может передать в единицу времени без искажений. В психофизиологии дифференциальной лабильность — одно из основных свойств нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов [8].

Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинское занятие гимнастикой (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. Для увеличения эффективности упражнений в задачи ЛФК входит использование педагогических средств воздействия: выработка у пациента уверенности в своих

силах, сознательного отношения к проводимым занятиям и необходимости принимать в них активное участие [9].

Лимфатическая система - часть сосудистой системы, которая состоит из лимфатических сосудов, лимфатических узлов и органов – селезёнки и вилочковой железы. В лимфатических сосудах циркулирует жидкость - лимфа, которая транспортирует клетки, белки, питательные вещества и конечные продукты метаболизма от тканей к крупным венам [10].

Методика – это совокупность приемов, способов исследования, порядок их применения и интерпретации полученных с их помощью результатов. Она зависит от характера объекта изучения, методологии, цели исследования, разработанных методов, общего уровня квалификации исследователя [11].

Мотив (психология) — динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость [12].

Мотивация (от лат. *movēre* «двигать») — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [13].

Плάνка — статическое изометрическое физическое упражнение на мышцы живота и спины. Упражнение способствует общему укреплению мышц тела [14].

Рекреация (лат. *recreatio* «восстановление») - комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека [15].

Состав тела — соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела. Это соотношение, отчасти, показывает состояние здоровья и физической подготовки в зависимости от веса и возраста [16].

Спорт — специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества [17].

Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов [18].

Суставы (лат. *articulatio*) — подвижные соединения костей скелета, разделённых щелью, покрытые синовиальной оболочкой и суставной сумкой. Прерывистое, полостное соединение, позволяющее сочленяющимся костям совершать движения относительно друг друга с помощью мышц [19].

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: различных систем физических упражнений, спорта, естественных сил природы, гигиенических мероприятий в общественной практике и повседневной жизни [20].

Физкультурная пауза — выполнение физических упражнений в период трудовой и учебной деятельности с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня [21].

Физическая и функциональная подготовленность — конечные результаты овладения определенными двигательными навыками и повышения уровня работоспособности организма, необходимые для освоения или выполнения человеком целевых видов деятельности [22].

Формирующий эксперимент (созидательно-преобразующий) — это эксперимент, в процессе которого конструируются новые педагогические технологии (например, вводятся новые формы и методы обучения (воспитания), внедряются инновационные образовательные программы, учебные планы и т.д.) [23].

COVID-19 (аббревиатура от англ. COronaVirus Disease 2019) — коронавирусная инфекция 2019 года острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2 (2019-nCoV) [24].

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

ВОЗ – всемирная организация здравоохранения

ВУЗ – высшее учебное заведение

ЖЕЛ – жизненная емкость легких

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ИМТ – индекс массы тела

РК – Республика Казахстан

РФ - Российская Федерация

ФКиС – физическая культура и спорт

ЦНС – центральная нервная система

ЧСС - частота сердечных сокращений

$\pm m_x$ – ошибка репрезентативности

n – численность совокупности (объем выборки)

P - степень достоверности изменений средних показателей (статистическая значимость)

V – коэффициент вариации (коэффициент изменчивости признака, который выражается в относительных величинах)

\bar{X} – средняя арифметическая величина (среднее значение признака)

σ - (сигма) среднее квадратическое (или стандартное) отклонение, дисперсия

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. Сегодня повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Высшее профессиональное образование признается в качестве приоритетного направления в развитии личности студента во всем многообразии жизненных ситуаций. Немаловажная роль в процессе становления молодого человека принадлежит образованию в сфере физической культуры и спорта, в процессе которого происходит овладение специальными знаниями и способами их рационального применения для самосовершенствования [25, 26].

Колоссальный общественный потенциал спорта и физической культуры является наименее финансово затратным и наиболее эффективным средством физического и морального оздоровления нации. В спортивной сфере при наличии широкого разнообразия ее организационных форм максимально сближены личные и общественные интересы населения, развитие индустрии спорта дает приток новых рабочих мест и способствует созданию зрелищной индустрии, имеющей высокое экономическое значение для государства [27].

На современном этапе развития казахстанского общества важной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – повышение уровня здоровья нации, формирование здорового образа жизни всех слоев населения, гармоничное воспитание здорового, физически развитого поколения, а также достойное выступление казахстанских спортсменов на мировой арене. В целях развития отрасли физической культуры и спорта республики, создания благоприятных условий для формирования эффективной модели государственной политики в области физической культуры и спорта утверждена Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года и принят комплексный план по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы.

В данной концепции выделены следующие основные проблемы отрасли:

- 1) низкий охват населения систематическими занятиями спортом и физической культурой по сравнению с ведущими зарубежными странами;
- 2) сфера спорта недостаточно раскрывает объединяющую нацию идеологию единства и патриотизма;
- 3) недостаточная интеграция социально уязвимых слоев населения в массовый спорт и физическую культуру;
- 4) недостаточное информационное сопровождение, включая популяризацию здорового образа жизни через интернет-ресурсы;
- 5) низкий охват детей, систематически занимающихся детско-юношеским спортом;
- 6) дефицит квалифицированных кадров, в том числе в сфере спортивного менеджмента и бизнеса, а также по адаптивной физкультуре.

Основной целью Концепции и комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта является формирование эффективной модели государственной политики в области физической культуры и спорта, призванной мобилизовать спортивный потенциал нации в качестве объединяющего начала и главной движущей силы интенсивного развития массового спорта и спорта высших достижений.

Масштаб поставленной цели предполагает решение следующих основных задач:

- 1) формирование на основе межведомственного подхода общенациональной системы физкультурно-спортивного воспитания населения;
- 2) активное вовлечение граждан в спортивную жизнь страны, независимо от возраста и социального статуса;
- 3) повышение конкурентоспособности отечественного спорта на международной арене, поддержка региональных спортивных сообществ, формирование общенациональных спортивных брендов;
- 4) расширение спектра информационной работы с целью популяризации спорта и спортивного образа жизни среди широких слоев населения;
- 5) расширение рынка доступных спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг через развитие сети спортивной инфраструктуры и клубов по видам спорта;
- 6) проведение мониторинга физической подготовленности и физического развития детей, подростков и молодежи;
- 7) развитие студенческого спорта (проведение спартакиад, универсиад и молодежных игр республики по зимним и летним видам спорта, студенческих лиг по баскетболу, волейболу, футболу и другим массовым видам спорта) [28, 29].

В данной концепции, в качестве элемента активизации спортивной жизни выделяется необходимость в проработке вопроса развития студенческого спорта и развития студенческих лиг. Безусловно данный вопрос не может быть решен только административным и управленческим ресурсом государственных органов и вузов, здесь необходим рефлексивный ответ на действия со стороны вузов и государства самих студентов, выражающейся в формировании у них мотивации к регулярным занятиям физической культурой и самостоятельным занятиям спортом.

После неудачного выступления казахстанских спортсменов на Олимпиаде-2020 в Токио вопросы развития спорта, в том числе и массового, взяты под особый контроль правительства РК.

Поручено: 1) пересмотреть целевые установки по охвату населения занятиями массовым спортом с достижением в ближайшее время 35% от общего количества населения страны;

2) возобновить функционирование спортивных лиг при школах и высших учебных заведениях;

3) построить 43 физкультурно-оздоровительных комплекса, а также увеличить количество Workout-площадок и других подобных малозатратных в

финансовом плане спортивных сооружений, при этом поручено уделить особое внимание загруженности этих объектов занимающимися гражданами;

4) пересмотреть подходы по подготовке профессиональных спортсменов полагаясь на положительный международный опыт. А также подготовить отраслевую программу по подготовке специалистов по такому направлению как спортивная психология, биомеханика, биохимия, диетология, как для массового спорта, так и для спорта высших достижений;

5) модернизировать действующий Комплексный план по развитию физкультуры и массового спорта до 2025 года с учетом новых реалий и поставленных перед отраслью физической культуры и спорта задач.

При успешном выполнении поручений правительства мотивационный аспект развития массового спорта, к которому безусловно относится и студенческий спорт, выходит на первый план в системе реализации вовлечения в физкультурно-спортивную деятельность максимального количества населения Казахстана.

В Кодексе Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения». Одним из приоритетных направлений охраны общественного здоровья выделяется укрепление здоровья через формирование у населения медико-социальной активности и установок на здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни включает в себя регулярное занятие физической зарядкой, пропаганду здорового образа жизни, здорового питания и профилактику заболеваний путем информационного обеспечения, гигиенического обучения и воспитания населения в вопросах укрепления здоровья и предупреждения болезней, связанных с образом жизни [30].

Указанное направление охраны общественного здоровья не может осуществляться без формирования и развития мотивации всего населения страны в общем, и студенческой молодежи, в частности, к занятиям физической культурой и спортом.

Совершенствование ценностного отношения к физическому воспитанию возможно:

- на основе использования дифференцированного подхода на учебных занятиях, осуществляемого на основе изучения мотивации обучающихся и комплексной диагностики индивидуальных и личностных качеств студентов, позволяющих определить их предрасположенность к овладению определенными видами физкультурно-спортивной деятельности, системы физического воспитания или видов спорта;

- на основе деятельностного подхода, проявляющегося во включении всех студентов в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, каждый студент получит возможность найти область деятельности, в большей степени соответствующую его физическому развитию, интересам, и склонностям [31].

Актуальность работы представляется в том, что занятия ФКиС в высшем учебном заведении воспринимается не только как часть педагогической нагрузки по предметам общепрофессионального цикла, но как комплекс мотивационно-ценностного отношения студентов через положительное эмоционально-

психологическое отношение к физической культуре и спорту, изучение влияния спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде, сформированность потребностей к данному виду деятельности, систему теоретических знаний, практических интересов, мотивов и убеждений, нацеленность на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование.

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

Актуальность исследования определяет и тот факт, что в существующей педагогической практике высших учебных заведений Казахстана основная часть физкультурно-спортивных мероприятий не формируют и не развивают у студентов мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности применяемыми средствами и методами физической культуры в рамках дисциплины и дополнительных спортивных процедур. Как одна из проблем системы образования в Казахстане, в разрезе развития массового детского спорта и привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, данный аспект отражен в Концепции развития отрасли до 2025 года и сформулирован как - непредусмотренность механизмов мотивации занятиями массовой физической культурой и спортом.

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

Кроме того, особую актуальность самостоятельные занятия спортом студентов приобрели в условиях возникшей пандемии, связанной с заболеванием COVID-19. В условиях карантинных ограничений занятия в вузах полностью были переведены на дистанционный режим, значительно ограничена

была и работа спортивных объектов. Обеспечить двигательную активность за счет выполнения физических упражнений можно было только в домашних условиях (при смягчении карантинных мер на улице). И здесь мотивация к самостоятельным занятиям спортом сыграла решающую роль.

Перспективным направлением исследования является апробация организационно-педагогических условий в вузе через интеграцию предмета физическая культура с самостоятельными занятиями спортом студентов.

Контент-анализ литературных данных и данных интернет-ресурсов касательно вопроса факторов влияющих на формирования и развития мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов и данные собственной педагогической практики указывает на существование объективного **противоречия** между высокой значимостью уровня мотивации к самостоятельным занятиям спортом, с одной стороны, и недостаточной изученностью педагогических, психологических и социальных условий управления ее формированием и развитием у студенческой молодежи на современном этапе развития казахстанского общества, с другой. Разрешение этого противоречия является одной из актуальных задач теории и методики физической культуры и спорта.

Кроме того, определяются такие противоречия в системе физического воспитания студентов в вузах Казахстана, понижающие уровень их двигательной активности как одного из существенных условий повышения результативности всего образовательного процесса в вузе:

- между пониманием того, что увеличение двигательной активности студентов возможно только на основе интеграции предмета физическая культура в вузе и самостоятельных занятий спортом и отсутствием методики формирования и развития мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности;

- между осмыслением необходимости увеличения двигательной активности за счет увеличения объема внеурочной формы занятий и отсутствием у студентов опыта и знаний по самостоятельной организации занятий спортом.

С учетом содержания указанных противоречий нами сформулирована **проблема исследования:** отсутствие методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, учитывающей современное состояние организации педагогического процесса физического воспитания в вузах Казахстана и психологические аспекты современной молодежи. В этой связи сущность проблемы исследования охватывается необходимостью выявления потенциала повышения двигательной активности студенческой молодежи в зависимости от их уровня мотивационного аспекта.

Решение этой проблемы составляет **цель нашего исследования** - разработать методику формирования и развития мотивации студентов, которая направлена на подготовку к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности с целью реализации задач физического воспитания в высших учебных заведениях.

Концепция разработанной методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом основана на четырех компонентах:

1. Интеграции предмета физическая культура с самостоятельными занятиями спортом, ориентированной на формирование здорового образа жизни студентов.

2. Психологическом компоненте содержания методики включающим:

- элементы эффективности развития мотивации;
- принципы формирования мотивации;
- определение структуры мотивов;
- методы формирования и развития мотивации;
- стадии формирования мотивации;
- формы воздействия на студентов со стороны тренерско-преподавательского состава;
- факторы структуры мотивации для воздействия.

3. Педагогическом компоненте содержания методики включающим:

- основные направления физического развития студентов;
- параметры организации самостоятельных занятий спортом;
- формы самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями и спортом (включающие разработку методических комплексов упражнений);

4. Рекомендациях по структурной организации спортивных объектов для самостоятельных занятий студентов ФКиС в вузах.

Основной тезис исследования определен в том, что мотивационный фактор имеет большое значение, поскольку, уделяя внимание индивидуальным особенностям студента через интеграцию предмета физическая культура и занятия спортом, можно подобрать определенное направление спортивной деятельности, которое позволит развить влечение к занятиям, а это в дальнейшем способствовать развитию и формированию желания к самостоятельным занятиям спортом.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс студентов в рамках дисциплины физическая культура и самостоятельных занятий спортом.

Предмет исследования - методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи исследования:

1. Провести контент-анализ литературных данных и данных интернет-ресурсов касательно вопроса организации занятий физической культурой и спортом студентов в вузах Республики Казахстан и выявить основные факторы, влияющие на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

2. Разработать методику по формированию и развитию мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, в рамках которой на основе логико-аналитического подхода уточнить способы формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

3. Экспериментально обосновать эффективность внедрения разработанной методики в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию в вузах.

Гипотеза исследования. В результате применения разработанной методики изменения в структуре мотивации студентов должны привести к улучшению мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и осознанию ее личностной ценности в результате формирования готовности к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, при этом процесс приобщения к спорту в условиях высших учебных заведений должен оказаться более эффективным, что докажет положительное влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения.

В качестве **новизны** впервые в Казахстане комплексно (на основе контент-анализа) исследовались вопросы формирования и развития мотивации занятий спортом у студенческой молодежи на современном этапе развития общества в целом, и системы высшего образования, в частности. Выявлены основные факторы, влияющие на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности (уровень здоровья студентов в контексте занятий физической культурой и спортом, понимание важности и необходимости полноценной двигательной активности студентов, качество подготовки научно-педагогических кадров в области ФКиС), проведено сравнение уровня организации занятий физической культурой и спортом студентов в вузах зарубежных стран и Казахстане. На основе полученных данных разработана авторская методика формирования и развития мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов высших учебных заведений. Выявлено и научно обосновано положительное влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения.

Предлагаемая концептуальная модель педагогического процесса формирования и развития мотивации к самостоятельной-физкультурно-спортивной деятельности имеет теоретическое ядро, опирающееся на формирование здорового образа жизни и идею процесса интеграции занятий физической культурой в вузах и самостоятельных занятий спортом во вне учебное время, благодаря чему педагогическое управление приобретает системный характер, а также систему практических целенаправленных взаимодействий тренерско-преподавательского состава вузов со студентами в целях совершенствования их социальных и индивидуальных кондиций.

Методологической и теоретической основами исследования являются фундаментальные разработки как русскоязычных, так и англоязычных отечественных и зарубежных специалистов по общим требованиям к организации учебно-тренировочного процесса таких, как - Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Grossocordon J.G., Krotee M.L., Ильинич В.И., Закирьянов К.К., Мадиева Г.Б., Deliens T., Deforche B., De Bourdeaudhuij I., Clarys P., Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Куликов Л.М., Хаустов С.И. и др.; по психологическому обеспечению учебно-тренировочного процесса - Пуни А.Ц., Сопов В.Ф.,

Бабушкин Г.Д., Андрущишин И.Ф., Ильин Е.П., А.В. Родионов, Шумова Н.С. Киселев Ю.Я. Иванов А.А., Cabello М.А., Moyano Р.М., Tabernero U.C. и др.; по физиологическим основам физической культуры и спорта - Зимкин Н.В., Коробков А.В., Лехтман Я.Б., Эголинский Я.А., Яроцкий А.И., Смирнов В.М., Дубровский В.И., Меерсон Ф.З. и др.; по стандартам планирования экспериментов и статистической обработки полученных данных - Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Асмолова Л.А., Капилевич Л.В.

Исследование базировалось на основных концептуальных положениях и принципах, обеспечивающих реализацию научно-методического направления и концепции объективного анализа полученных результатов исследования и возможности их воспроизведения.

Методы исследования. Для решения поставленных задач в диссертационной работе использованы следующие методы:

1. Контент-анализ литературных данных и данных интернет-ресурсов касательно вопроса организации занятий физической культурой и спортом студентов в вузах Республики Казахстан (по теории и методике ФКиС, общей и спортивной психологии, физиологии физического воспитания и спорта, подготовки научно-педагогических кадров в области ФКиС).

2. Обобщение казахстанского и передового зарубежного практического опыта по результатам организации и управления физкультурно-спортивной деятельностью в высших учебных заведениях.

3. Анкетные опросы специалистов для определения основных факторов, влияющих на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

4. Анкетирование студентов для определения уровня двигательной активности и состояния уровня здоровья в контексте занятий ФКиС.

5. Педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий).

6. Функциональные исследования (контрольные испытания и тесты).

7. Статистическая обработка полученных результатов.

Научно-правовую основу диссертационного исследования составили: нормативно-правовые акты, регламентирующие функционирование и развитие физической культуры и спорта, образования и здравоохранения в Республики Казахстан.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Проведенный контент-анализ литературных данных и данных интернет-ресурсов касательно вопроса организации занятий физической культурой и спортом студентов в вузах Республики Казахстан и зарубежных стран позволяет сделать определение, что система физического воспитания в высших учебных заведениях должна рассматриваться комплексно на основе анализа факторов влияющих на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, для которой характерны основные аспекты, определяющими ее содержание: физическая культура личности (и прежде всего наличие полноценной двигательной активности), состояние здоровья учащегося вуза (как физическое, так и психическое), состояние

материально-технической базы вуза в контексте физкультурной и спортивной деятельности, обеспеченность вуза высококвалифицированными кадрами (как преподавателями физической культуры так и тренерскими кадрами по видам спорта), использование положительного опыта зарубежных стран в контексте развития студенческого спорта.

2. Методика по формированию и развитию мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, должна базироваться на двух основных компонентах: психологическом и педагогическом с изменением подхода к построению двигательной активности студентов и к управлению процессом их физкультурного образования с переориентацией системы физического воспитания в вузе от традиционного занятия физической культурой к спортивно-ориентированным занятиям.

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

Теоретическая значимость работы связана с научным обоснованием факторов, влияющих на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Включенная в систему формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом теоретическая часть позволяет не только обогатить и расширить программный материал по дисциплине «Физическая культура», но и решить следующие задачи: дать информацию по положительному влиянию двигательной активности на здоровье, дать возможность студентам ориентироваться в широком разнообразии средств и методов физической культуры и спорта.

Практическая значимость. Применение методики по формированию и развитию мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в основу, которой положена научно обоснованная система подготовки, позволит преподавателям (тренерам, инструкторам) оптимизировать процесс занятий физической культурой в вузах и сформировать потребность к данному виду деятельности, систему практических интересов, мотивов и убеждений, нацеленность на ведение здорового образа жизни и физическое самосовершенствование молодежи.

Обоснованность и достоверность результатов и выводов диссертационной работы подтверждается методологическими принципами научного обоснования методики по формированию и развитию мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, ее теоретическим и практическим аргументированием, а также корректным использованием совокупности методов исследования, адекватным поставленным цели и задачам работы, ее тематической совокупностью

специфических особенностей, соответствием характеристик выборки испытуемых, многосторонним количественным и качественным анализом полученных фактических экспериментальных данных, подробным анализом результатов применения разработанной методики и практическим подтверждением ее эффективности. Для анализа и обработки полученных в результате эксперимента данных были использованы современные и общеизвестные методы статистической обработки.

Связь данной работы с другими НИР и различными государственными и международными программами.

Настоящая работа выполнена на кафедре «Легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта» в соответствии со стратегией развития Казахской академии спорта и туризма на 2020-2025 годы; Планом НИР КазАСТ на 2019-2023 гг.; с Законом Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.08.2021 г.); с Законом Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 г. № 228 –V ЗРК (с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.07.2021 г.); с Концепцией развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года от 11 января 2016 года № 168; с Кодексом Республики Казахстан от 7 июля 2020 года № 360-VI «О здоровье народа и системе здравоохранения»; с Постановлением Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242 «Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы».

Личный вклад автора заключается в проведенном контент-анализе научных литературных данных и данных интернет-ресурсов, подготовке и проведении педагогического эксперимента в естественных условиях, обработке полученных качественных и количественных данных. По полученным результатам в ходе проведенного научного исследования были сформулированы соответствующие выводы. В полном объеме опубликованы результаты исследования в научных журналах. Разработана и внедрена в учебный процесс трех вузов (Казахской академии спорта и туризма, Института искусств, культуры и спорта Казахского национального педагогического университета имени Абая, Казахстанско-Российского медицинского университета) авторская методика по формированию и развитию мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью (акты внедрения размещены в приложении Ж). Автор принял непосредственное участие и представил результаты диссертационной работы в 3 докладах на международных научных конгрессах и конференциях (сертификаты размещены в приложении И).

Публикация результатов исследования. Полученные результаты научно-исследовательской работы представлены в 10 научных публикациях, в том числе: 6 статей в научных журналах, рекомендованных Комитетом по обеспечению качества в сфере образования и науки Министерства образования и науки Республики Казахстан; 1 статья в журнале входящем в международную базу Scopus (процентиль журнала на момент публикации статьи 64 в категории

Education), 3 в материалах международных научных конференций (2 из которых зарубежные).

В тексте диссертационного исследования использованы материалы, опубликованные автором в следующих статьях журналов и докладах на конференциях.

В журнале Retos (Испания):

1. Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution (2021).

Вклад авторов: научное консультирование, редактирование статьи - Avsiyevich V.N.; идея работы, планирование и проведение эксперимента, сбор и обработка данных, написание статьи – Mukhambet Z.S.; подготовка материала для теоретического анализа Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V.

В журнале «Теория и методика физической культуры» (КазАСТ, Казахстан):

1. Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республики Казахстан (2018).

Вклад авторов: научное консультирование и редактирование статьи - Авсиевич В.Н.; идея работы, подготовка материала для теоретического анализа, сбор и обработка данных, написание статьи – Мухамбет Ж.С.

2. Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом (2021).

Вклад авторов: идея работы, подготовка материала для теоретического анализа, сбор и обработка данных, написание статьи – Мухамбет Ж.С.; научное консультирование, редактирование статьи - Авсиевич В.Н.

3. Mukhambet Zh.S., Avsiyevich V.N., Sinkov D.V. Comparative analysis of the organization of physical education and sport of students in universities of foreign countries and Kazakhstan (2021).

Вклад авторов: идея работы, сбор и обработка данных, написание статьи – Mukhambet Zh.S.; научное консультирование, редактирование статьи - Avsiyevich V.N.; подготовка материала для теоретического анализа - Sinkov D.V.

4. Mukhambet Zh.S., Avsiyevich V.N. Analysis of the physical activity of students of higher educational institutions of Kazakhstan (2021).

Вклад авторов: идея работы, подготовка материала для теоретического анализа, сбор и обработка экспериментальных данных, написание статьи – Mukhambet Zh.S.; научное консультирование, редактирование статьи - Avsiyevich V.N.

В журнале «Вестник «Серия педагогические науки»» (КазНПУ им. Абая, Казахстан):

1. Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом (2021).

Вклад авторов: идея работы, подготовка материала для теоретического анализа, сбор и обработка данных, разработка методики, регистрация авторского права на разработанную методику, написание статьи – Мухамбет Ж.С.; научное консультирование по разработке методики, редактирование статьи, регистрация авторского права на разработанную методику - Авсиевич В.Н.

2. Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Факторы влияющие на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности (2021).

Вклад авторов: идея работы, подготовка материала для теоретического анализа, сбор и обработка данных, написание статьи – Мухамбет Ж.С.; научное консультирование, редактирование статьи - Авсиевич В.Н.

В сборниках материалов международных конференций:

1. Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н., Федоров А.И. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов. Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации» (Алматы, 2019).

Вклад авторов: идея работы, сбор и обработка данных, написание статьи – Мухамбет Ж.С.; научное консультирование, редактирование статьи - Авсиевич В.Н.; подготовка материала для теоретического анализа - Федоров А.И.

2. Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Современные тенденции развития физического воспитания среди населения Казахстана. XXIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех (Казань, 2020).

Вклад авторов: идея работы, подготовка материала для теоретического анализа, сбор и обработка данных, написание статьи – Мухамбет Ж.С.; редактирование статьи - Авсиевич В.Н.

3. Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Двигательная активность студентов высших учебных заведений Казахстана. XXVI Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Казань, 2021).

Вклад авторов: идея работы, подготовка материала для теоретического анализа, сбор и обработка данных, написание статьи – Мухамбет Ж.С.; научное консультирование, редактирование статьи - Авсиевич В.Н.

Регистрация авторского права на разработанную методику произведена национальным институтом интеллектуальной собственности Министерства Юстиции РК. Свидетельство о внесении сведений в государственный реестр прав на объекты, охраняемые авторским правом № 19911 от «25» августа 2021 года. Вид объекта авторского права: произведение науки. Название объекта: методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом (*Приложение Е*).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, 4 разделов, заключения, практических рекомендаций, списка использованных источников и приложений. Материалы диссертационного исследования изложены на 174 страницах, содержат 17 таблиц, 23 рисунка. В работе использовано 198 источников литературных данных и данных интернет-

ресурсов (10 из которых подготовлено автором диссертационного исследования).

Во введении комплексно обоснована актуальность темы, сформулирована проблема исследования вытекающая из противоречий и представлен научный аппарат: цель, гипотеза, задачи исследования, теоретическая и практическая значимость; основные положения выносимые на защиту, объект, предмет, методология исследования, ведущая идея исследования, раскрыта научная новизна исследования, связь данной работы с другими НИР и различными государственными и международными программами, личный вклад автора, апробация и публикации результатов исследования, объем и структура диссертации.

В первом разделе «Анализ факторов, влияющих на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности» представлен контент-анализ научных литературных данных и данных интернет-ресурсов, касательно вопроса организации занятий физической культурой и спортом студентов в вузах зарубежных стран и Республики Казахстан, подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта, двигательной активности и здоровья студентов в контексте занятий физической культурой и спортом в рамках исследования формирования и развития мотивации к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Методы и организация исследования» изложены научные и специальные психологические и педагогические методы, использованные в процессе подготовки диссертационной работы. На основе учета результатов контент-анализа научных литературных данных и данных интернет-ресурсов в исследуемой области и своего собственного эмпирического (опирающегося на реальные факты) опыта системно описаны такие методы, как анкетирование, педагогические наблюдения и тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных результатов, описан порядок организации исследования.

В третьем разделе «Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом» представлена разработанная авторская методика. Раскрыты психологический педагогический компоненты содержания методики, описаны предлагаемые средства и методы, отражена общая концепция разработанной методики.

В четвертом разделе «Экспериментальное обоснование методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом» представлены: основные результаты проведенного педагогического эксперимента. Описана эффективность внедрения разработанной методики в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию подтвержденная положительной динамикой мотивации, теоретической и методической подготовленности, показателями физического состояния и профессионально важных психофизиологических показателей развития организма.

В заключении представлены основные выводы на основании полученных результатов проведенного исследования и практические рекомендации.

В приложении представлены:

1. Методический комплекс упражнений для утренней гимнастики студентов.
2. Методический комплекс упражнений для физкультурной паузы между учебными занятиями студентов в вузах.
3. Методический комплекс упражнений для системного воздействия на организм студентов, применяемый в домашних условиях.
4. Методический комплекс упражнений для выполнения в условиях вузовских спортивных комплексов и студенческих общежитиях.
5. Методический комплекс упражнений для выполнения студентами на воркаут-площадках в высших учебных заведениях.
6. Свидетельство о внесении сведений в государственный реестр прав на объекты, охраняемые авторским правом.
7. Акты внедрения разработанной методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
8. Сертификаты автора диссертационной работы в качестве участника международных научных конференций и конгрессов.

1 АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Положения мотивационного и содержательного характера развития физической культуры и спорта студентов

Бароненко В.А. (2003) утверждает, что «согласно современным представлениям, развитие личности, мотивация — это процесс постепенного удовлетворения потребностей. Движущей силой человеческих поступков является мотивация (желание) удовлетворить свои потребности, причем способность к их удовлетворению рассматривается как приобретенное в процессе онтогенеза, а не врожденное свойство. Эта способность проявляется в развитии таких функций мотивации, как побуждающая, организующая и смыслообразующая, т.е. мотивация побуждает к действию, с ее участием формируется цель деятельности, и она же придает деятельности глубокий личностный смысл. В целом мотивация опосредует сформировавшиеся потребности, обогащая их собственными личностными смыслами — индивидуальным мировоззрением, целостными ориентациями, официальными установками» [32].

Ляшенко А.А. (2014), Челнокова Е.А. (2018). выделяют «формирование мотивации к занятиям физической культурой – как одну из важнейших проблем современного вуза. Организация образовательного процесса в высшей школе отражает тот факт, что, наряду с общеобразовательными и специальными дисциплинами, физическому воспитанию и спортивным занятиям уделяется должное внимание. Однако наблюдается противоречие: социальный заказ общества в формировании здорового и гармонично развитого молодого поколения и реальный невысокий уровень физического развития и здоровья молодёжи, нежелание заниматься физической культурой и спортом систематически» [33, 34].

Галич И.С., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. (2014) утверждают, что «систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом - важнейшее условие воспитания личной физической культуры человека. В последнее время мотивационный фактор стал приобретать все большее значение, поскольку, уделяя внимание индивидуальным особенностям студента, можно подобрать такой комплекс упражнений, который позволит развить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а это в дальнейшем, порой даже не заметно для самого студента, способствует формированию его профессиональных качеств. В основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Мотив всегда рассматривается как основа деятельности, как основа самоорганизации личности. Главным фактором становления основ самоорганизации выступает разработка педагогических условий, создающих благоприятную среду для востребования ценностного потенциала личностных

структур сознания студентов. Физкультурная активность студентов обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, студенты в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности, а на втором - желание получить здоровый организм и эстетически красивое тело» [35].

Гавришова Е.В. (2012) указывает, на то, что: «1. Теоретический анализ и обобщение отечественных и зарубежных источников показал, что проблема влияния мотивов на двигательную активность студентов в педагогической теории и практике решена не полностью. В исследованиях последнего десятилетия доказано, что мотивы являются ядром личности, побудительным механизмом деятельности человека и оказывают решающее влияние на повышение двигательной активности студентов, но действенные способы учета мотивации достижения в регулировании двигательной активности студентов не определены. 2. Исследование доминирующих мотивов показало, что студенты с мотивацией достижения успеха наиболее значимыми для себя выделяют: мотив подготовки к профессиональной деятельности, рационально-волевой, мотив физического самоутверждения и эмоционального удовольствия. Они проявляют желание заниматься физической культурой, понимают значимость физических упражнений, стремятся к достижению высокого уровня в физическом развитии. Выраженность этих же мотивов у студентов с мотивацией избегания неудач достоверно ниже. Данные студенты не могут проявлять волевые усилия, их не интересуют вопросы технической и тактической подготовки, им неинтересна познавательная информация, связанная с физической культурой и спортом. Это в свою очередь декларирует необходимость поиска эффективной технологии учета типа мотивации достижения в регулировании двигательной активности студентов» [36].

Как указывает Токтарбаев Д.Г. (2010), «для формирования национального самосознания личности студента на уроках физической культуры, т.е. осознания себя как личности, относящейся к конкретной нации, осознания своих интересов, стремлений, нужна организация необходимых педагогических условий. В связи с этим немаловажную роль в физической подготовке для этнокультурного воспитания имеет и мотивационный компонент. Мотивы определяют направленность оценок и взглядов личности студента в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность [37].

Мартын И.А. (2017) говорит о том, что «большинство студентов имеют свой идеал, и при помощи метода «подражание» можно сформировать стремление к совершенствованию себя с помощью физической культуры и спорта. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям

физической культурой. Чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек вести фитнес, а для юношей силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, использовать игровой и соревновательный метод, шире использовать активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой» [38].

Как утверждают DeVoe D., Kennedy C., Ransdell L., Pirson B., DeYoung W., Casey K. (1998) - «кроме обще дидактических принципов обучения и воспитания, основными принципами физического воспитания студентов является оздоровительная и профессионально-прикладная направленность. Дисциплина «Физическое культура» в высшей школе является обязательной независимо от профиля учебного заведения, однако главными задачами ее является укрепление здоровья и физическое совершенствование студентов, а также их психофизиологическая подготовка к осуществлению будущей профессиональной деятельности. Однако количество часов, предусмотренных учебным планом, на физическое воспитание студенчества, не способно в определенной степени решать вышеуказанные задачи, что актуализирует необходимость использования самостоятельной деятельности молодежи. Это, в свою очередь, требует наличия у студентов специальных знаний, умений и навыков к осуществлению физического самосовершенствования, положительного мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, что предопределяет необходимость применения соответствующих мер в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях» [39].

Мадиева Г.Б. (2019) и др., утверждают, что «можно с полной уверенностью констатировать, что у нашей молодежи не сформирована стойкая осознанная потребность к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Укрепление здоровья средствами физической культуры еще не стало для студента личностно важной целью. Анализ состояния физического воспитания на сегодняшний день показывает, что среди задач, стоящих перед учебно-воспитательным процессом нет другой более важной, чем определение, разработка и внедрение реальных механизмов активного приобщения студенческой молодежи к процессу физвоспитания и самовоспитания» [40].

Руденко Г.В., Зароднюк Г.В., Ларионова М.Н. (2020) выделяют тот факт, что «медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора только при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов. Оптимизация физического развития студентов

должна быть направлена на повышение у них уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей» [21, с. 5].

По нашему мнению, совершенствование физического развития студентов должно быть направлено на развитие у них физических качеств, уровня физической подготовленности и функциональных характеристик не только ограниченно с точки зрения физиологического состояния организма, но и с точки зрения взаимосвязи с профессиональной пригодностью будущих специалистов.

Как указывает Бодров В.А. (2001), - «профессиональную пригодность можно рассматривать и как системное качество деятельности, характеризующее требуемый и реализуемый индивидом уровень ее продуктивности, успешности, и как системное качество ее субъекта, отражающее его возможности достичь и реализовать заданные нормативы деятельности. Отсюда следует, что изучение закономерностей психической детерминации процесса формирования и проявления профессиональной пригодности должно основываться на результатах исследований и анализа самой деятельности и ее субъекта, их взаимосвязи и взаимовлияния, формах проявления этой связи, характере развития, методах диагностики и прогнозирования успешности их взаимной адаптации» [41].

И здесь, уже именно двигательная активность оказывает ярко выраженное положительное действие на формирование профессиональной пригодности, так как физические упражнения повышают устойчивость организма к большому числу неблагоприятных факторов, с которыми студент столкнется в своей профессиональной деятельности после завершения обучения в вузе.

Ряд зарубежных ученых таких как Н. Brendon, S. Anabela, (2017) С. Eloise, К. Hamilton (2014), V. Leen, М. Miyahara (2005) выделяют одной из основных и наряду с этим комплексно сложных задач физического воспитания в высших учебных заведениях – формирование и развитие позитивного отношения студенческой молодежи к дисциплине «физическая культура», устойчивую мотивацию к формированию ЗОЖ, формирование необходимости в физическом самосовершенствовании, развития увлечения спортом и формирование привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. При этом исследователи условно выделяют следующие степени потребности в физическом самосовершенствовании студенческой молодежи:

- пассивная – когда надобность в физическом самосовершенствовании проявляется очень слабо или вовсе отсутствует.
- ситуативная – когда фиксируется неустойчивый (непостоянный, т.е. от случая к случаю) интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- активная - когда присутствует деятельность, т.е. студенты активно занимаются физической культурой и спортом [42-45].

По мнению таких авторов как Азизова Н.С. (2018), Сагидов Ю.Н. (2014), Taub D.E., Blinde E.M., Greer K.R (1999), - для многих студентов занятия физической культурой сравниваются с деятельностью чисто «механического» характера, посещая занятия по данному предмету они даже не задумываются о важном значении полноценной двигательной активности для их здоровья, а

также о возможности применения полученных в вузах знаний, умений и навыков в самостоятельных занятиях в свободное от учебы время [46-48].

При таком «механическом подходе» соответственно не может быть и речи о формировании и развитии мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

При этом, Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Джамалов Д.Д., Курбанов Ш.Ш., Кондратенко С.А. (2020), отмечают, что «более половины студентов положительно оценивают возможность включения обязательных занятий по физической культуре в учебное расписание, считая, что они позволяют повысить уровень двигательной активности. В выборе приоритетных мотивов, побуждающих студентов к посещению занятий по физической культуре, выявлены гендерные различия. Так, для большинства юношей мотивами посещения занятий являются возможность использования оздоровительного и воспитательного потенциала физических упражнений, профессионально значимые и соревновательно-конкурентные мотивы. Опрошенные девушки также высоко ценят соревновательно-конкурентный оздоровительный, воспитательный компоненты мотивации, но не меньшую роль при посещении занятий играют профессиональный, эмоциональный, коммуникативные и престижные установки. Однако, есть среди опрошенных студенты, одинаково считающие основным мотивом посещения обязательных занятий по физическому воспитанию получение необходимых баллов. Около половины студентов самостоятельные занятия в свободное от учебы время назвали наиболее приемлемой формой занятий физическими упражнениями, обязательные же занятия выбрала только третья часть опрошенных студентов. В сферу интересов студентов обеих гендерных групп входят не только культивируемые большинством вузов виды двигательной активности, но и ряд других видов спорта» [49].

Как отмечает Лубышева Л.И. (2015), - «большинство респондентов считают, что для оптимизации развития студенческого спорта в России необходимо: создание в каждом вузе спортивного клуба, имеющего самостоятельное финансирование; выделение ставок тренеров-преподавателей по видам спорта; существенное улучшение спортивной инфраструктуры вузов; совершенствование и расширение календаря студенческих соревнований, повышение их статуса; увеличение финансирования студенческого спорта в целом» [50].

С большой долей уверенности можно утверждать, что формирование и развитие мотивации к самостоятельной-физкультурно-спортивной деятельности становится эффективным только при условии научно обоснованного подхода к построению педагогического процесса, при этом успешность данного процесса зависит от определения факторов влияющих на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, через совокупность и объективность изучения как количественных так и качественных показателей влияния.

При проведении анкетирования тренерско-преподавательского состава высших учебных заведений Казахстана в количестве 50 человек выявлены следующие факторы, влияющие на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты опроса специалистов для определения основных факторов содержательного характера, влияющих на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности (n=50)

№	Определяющие факторы	Количество специалистов (экспертов), отмечающих влияние данного фактора на формирование и развитие мотивации, (%)
1	2	3
1	Уровень здоровья студентов	100
2	Уровень подготовки научно-педагогических и тренерских кадров в области физической культуры и спорта	98
3	Уровень двигательной активности студентов	95
4	Состояние материально-технической базы для физкультурно-спортивной деятельности в вузах	70
5	Уровень организации занятий физической культурой и спортом в вузах	65
6	Методическое обеспечение проведения занятий физической культурой и спортом в вузах с целью развития и формирования мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности	79
7	Наличие методического обеспечения практических занятий физической культурой и спортом в вузах позволяющих полноценно влиять на функциональную подготовленность студентов	67
8	Отсутствие либо недостаток у студентов теоретических знаний о положительном влиянии физической культуры и спорта на здоровье, о применении тренировочных методик, о рациональном питании и режиме дня - необходимых для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	80

Продолжение таблицы 1

1	2	3
9	Недостаточное ведение широкой пропагандистской кампании направленной на популяризацию физической культуры и спорта в вузах	75
10	Несформированность мотивационно-ценностного компонента отношения к физической культуре у студентов	98
11	Отсутствие применения опыта зарубежных стран в организации занятий студентов физической культурой и спортом	92

Методическое обеспечение проведения занятий физической культурой и спортом в вузах с целью развития и формирования мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности является фактором, который на прямую зависит от уровня подготовки научно-педагогических и тренерских кадров в области ФКиС, т.е. по сути вторичным фактором вытекающим из первичного, равно как и такой фактор, как отсутствие либо недостаток у студентов теоретических знаний о положительном влиянии ФКиС на здоровье, о применении тренировочных методик, о рациональном питании и режиме дня. Пропорционально уровень организации занятий ФКиС зависит также от уровня подготовки научно-педагогических и тренерских кадров и от состояния материально-технической базы для физкультурно-спортивной деятельности в вузах.

Такой фактор как несформированность мотивационно-ценностного компонента отношения к физической культуре у студентов по сути является вытекающим из всех остальных факторов содержательного характера.

На основании изложенного можно полагать, что остальные факторы (таблица 2) являются первичными и требуют детального анализа, тем более что именно по этим факторам получена от специалистов максимальная оценка по степени влияния на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 2 – Взаимосвязь положений мотивационного и содержательного характера развития физической культуры и спорта студентов

Основные факторы содержательного характера	Влияние на формирование и развитие мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов
1	2
Применение опыта зарубежных стран в организации занятий студентов физической культурой и спортом	Применение зарубежного опыта позволяет перенять положительные моменты связанные с развитием студенческого спорта и оказывает положительное влияние на мотивацию через изменение организационно-управленческих условий

Продолжение таблицы 2

1	2
Уровень подготовки научно-педагогических и тренерских кадров в области физической культуры и спорта	Соответствующий уровень позволяет проводить исследования по определению степени вовлеченности и диапазона индивидуальных потребностей в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью студентов, внедрять инновационные технологии в педагогический процесс, вести информационно-пропагандистскую работу по вопросу важности и необходимости занятий физической культурой и спортом
Уровень двигательной активности студентов	Изменение режима двигательной активности в сторону ее увеличения и расширения области охвата, базирующейся не только на физической культуре, но и на занятиях спортом в значительной степени влияют на развитие мотивационного аспекта
Уровень здоровья студентов	Студентов с высоким уровнем здоровья мотивировать на занятия спортом легче, но при этом необходимо учитывать, что они не всегда видят потребность в данном виде деятельности. При этом ослабленное здоровье также может явиться мотивационным фактором для занятий физической культурой с целью оздоровления

Все специалисты, участвующие в анкетировании единогласно отмечают положительное влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высших учебных заведений. На спортивно-ориентированных учебных занятиях в вузе создается соответствующий эмоциональный настрой студентов, оказывающий содействие подъему мотивации к занятиям физической культурой.

Говоря о студенческом спорте, нельзя не упомянуть и спорт высших достижений участниками которого также являются студенты различных вузов Казахстана.

Результаты казахстанской сборной команды на Летних Олимпийских Играх в столице Японии г. Токио можно без преувеличения назвать худшими после обретения Казахстаном независимости. По количеству медалей было меньше только в г. Сиднее в 2000 году тогда казахстанские спортсмены завоевали 7 медалей, но в их числе были 3 золотые и 4 серебряные. На Токийской Олимпиаде 2020 года, первые в истории независимого Казахстана, наши спортсмены не завоевали ни одной золотой и ни одной серебряной медали (Таблица 3). На Олимпиаде за честь нашей страны боролось 97 спортсменов в 27 различных видах спорта. Казахстан занял 83-е место в турнирной таблице Олимпиады. Из бывших союзных республик СССР Казахстан, если судить по достоинству наград, проиграл, не только России, но и Украине, Беларуси, Узбекистану, Грузии, Латвии и Эстонии (спортсменами данных стран завоеваны золотые медали), а также Литве, Азербайджану, Армении, Кыргызстану и Туркменистану (спортсменами данных стран завоеваны серебряные медали).

Таблица 3 – Результаты Казахстана на Летних Олимпийских Играх с момента обретения независимости

Место проведения Олимпиады	Год проведения Олимпиады	Золотые медали	Серебряные медали	Бронзовые медали	Общее количество медалей
г. Атланта	1996	3	4	4	11
г. Сидней	2000	3	4	0	7
г. Афины	2004	1	4	3	8
г. Пекин	2008	2	3	4	9
г. Лондон	2012	3	1	7	11
г. Рио-де-Жанейро	2016	3	5	10	18
г. Токио	2020	0	0	8	8

Безусловно результаты казахстанской команды на Олимпиаде в г. Токио не имеют прямого отношения к студенческому спорту, но общеизвестно, что студенческий спорт является «поставщиком» кадров для национальных сборных команд и наши студенты неоднократно с достоинством защищали честь нашей страны на мировой спортивной арене. Из данного факта вытекает следующая аксиома - чем больше студентов будет вовлекаться в занятия спортом, тем больше будет возможность для включения их в состав команд на мировых первенствах. И здесь мотивационный фактор привлечения студенческой молодежи к занятиям спортом выходит на первое место.

Нами были опрошено 65 студентов 1-2 курса различных вузов РК, ранее занимающихся спортом. Студентам предлагалось указать причину прекращения занятия спортом (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты опроса студентов, которые прекратили занятия спортом по каким-либо причинам (n=65)

№	Причины прекращения занятий спортом	Количество студентов, прекративших занятия спортом по указанной причине, (количество человек)
1	Проблемы со здоровьем из-за хронических заболеваний	3
2	Получение спортивных травм	2
3	Не удалось достичь желаемых спортивных результатов	5
4	Недостаток интереса к тренировкам	22
5	Занятия спортом не приносили удовольствия	17
6	Однообразие в тренировочных программах	11
7	Слишком тяжелые тренировочные занятия	3
8	Не понравился тренер	2

Как видно из таблицы 4, в результате проведенного опроса 39 студентов (60% от общего количества опрошенных студентов) причинами прекращения занятий спортом назвали недостаток интереса к тренировкам и отсутствие удовольствия от занятий. Данные причины прекращения занятий спортом относятся к проблемам мотивационного характера.

В результате проведенного опроса 19 студентов (29% от общего количества опрошенных студентов) причинами прекращения занятий спортом назвали однообразие в тренировочных программах, слишком тяжелые тренировочные занятия, а также то, что не удалось достичь желаемых спортивных результатов. Данные причины относятся к проблемам содержательного характера тренировочного процесса.

Такие причины как проблемы со здоровьем из-за хронических заболеваний, получение спортивных травм отметили 5 студентов (7,7% от общего количества опрошенных студентов) и то, что студентам не понравился тренер отметили 2 человека (3% от общего количества опрошенных студентов).

Таким образом можно сделать вывод, что основными причинами прекращения занятий спортом у студентов являются прежде всего проблемы мотивационного характера, вторыми по значимости причинами являются проблемы содержательного характера тренировочного процесса.

В процессе определения и изучения факторов формирования и развития мотивации студентов к занятиям спортом нами выявлены следующие структурные аспекты:

1. Проблемы мотивационного характера.

В наше время отмечается значительное снижение уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом по следующим причинам:

1) несоответствие интересов обучающихся и формой организации учебного процесса по предмету, где предлагаемый характер двигательной деятельности не удовлетворяет современные запросы студенческой молодежи;

2) несовершенство методологии, управления и организации процесса в вузе, позволяющим формировать у студентов навыки самостоятельной деятельности в разрезе физической культуры и спорта;

3) неэффективность механизмов использования образовательных программ дополнительного (факультативного) сегмента (в том числе и аудиторных занятий), которые бы позволяли приобщить студентов к самостоятельным занятиям тем или другим видом спорта.

2. Проблемы педагогического и содержательного характера.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в высших учебных заведениях не в полной мере обеспечивает:

1) взаимосвязь и преемственность с уровнем подготовки, полученным ранее по предмету в школе;

2) интеграцию и равные возможности для всех студентов в использовании урочных и факультативных форм обучения (которые чаще всего вообще отсутствуют в вузах Казахстана);

3) разнообразие и вариативность подхода к процессу обучения (с учетом показаний и противопоказаний по уровню здоровья и наличия хронических заболеваний, физического развития и интересов студентов);

4) однообразие методологических подходов к критериям и способам оценки успеваемости обучающихся по данному предмету;

5) возможность использования в содержании учебных программ модулей по новым и национальным видам спорта, которые вызывают интерес у студентов;

6) наличие медицинского контроля за занятиями физической культурой в вузе.

Как показывает наш педагогический опыт, в некоторых вузах Казахстана на регулярной основе не проводится работа оздоровительной направленности с применением методов физической культуры со студентами, при этом фиксируется довольно часто необоснованное по состоянию здоровья освобождение от занятий, что в результате приводит к снижению двигательной активности и соответственно к ухудшению физической подготовленности студенческой молодежи с ослабленным уровнем здоровья.

В предметной области физической культуры в высших учебных заведениях Казахстана недостаточно эффективно внедряются инновационные методики направленные на развитие личности студентов с учетом индивидуальных особенностей психического и физического развития, не используются программы, выходящие за рамки классических форм обучения по ФКиС.

Для развития и формирования у студентов мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом и использования полученных в вузе навыков ведения здорового образа жизни необходимо:

- обеспечение условий для индивидуализации занятий физической культурой и спортом;

- обеспечение условий для участия в занятиях обучающихся имеющих временные или постоянные отклонения в здоровье и физическом развитии;

- обеспечение взаимодействия тренерско-преподавательского состава вузов со студентами с применением ресурсов медицинских данных о состоянии здоровья обучающихся;

- организация получения студентами дополнительных знаний по системе физической культуры и спорта;

- разработка механизмов формирования навыков здорового образа жизни;

- организация самостоятельных занятий как одной из форм спортивной деятельности.

Мотивацию как психическое явление в области спорта следует рассматривать как совокупность факторов помогающих, концентрирующих и устанавливающих поведение, а также как совокупность мотивов и методов побуждения, вызывающих активную реакцию организма и определяющих дальнейшие действия индивида (человека, занимающегося спортом и физической культурой).

Притом, мотивация к физкультурно-спортивной деятельности должна подвергаться анализу как процесс функционирования психической регуляции, как процесс действия мотива (либо группы мотивов) и как механизм, определяющий возникновение желания заниматься спортом, определяющий выбор конкретного вида спорта и способов осуществления тренировочной и соревновательной деятельности.

Недостаточная эффективность физического воспитания студентов в вузах определяется рядом объективных факторов влияющих на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, таких как уровень здоровья студентов, уровень подготовки научно-педагогических и тренерских кадров в области физической культуры и спорта в вузах, уровень двигательной активности студентов, несформированность мотивационно-ценностного компонента отношения к физической культуре у студентов [51].

Выявленные факторы, влияющие на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, требуют отдельного (детального) формата анализа. Данный анализ представлен в разделах нашего исследования, следующих далее.

1.2 Сравнительный анализ организации занятий физической культурой и спортом студентов в вузах зарубежных стран и Казахстане

Орлова В.В., Халалеева О.Е. (2014), отмечают, что «доминирующая система взглядов в мире отражает положительное воздействие спорта на личность и общество. Правительства многих стран поддерживают спортивные движения, субсидируя программы повышения физической подготовки молодежи и взрослых, а также совершенствуя системы спорта высших достижений. Здесь нельзя забывать о таком уровне физического воспитания и подготовки спортсменов, как студенческий спорт, который имеет место быть как в нашей стране, так и в зарубежных странах. Универсиада является одним из главных спортивных событий в мире, а многие олимпийские призеры и, даже, чемпионы, также являются студентами, либо тренируются в университетских клубах» [52].

Давно известно о высочайшем уровне студенческого спорта в США, где он является главным поставщиком кадров для олимпийских сборных страны и для профессиональных спортивных клубов. При этом со стороны государства никакой финансовой поддержки не оказывается, финансирование спорта осуществляется самими высшими учебными заведениями. Организация и проведение соревнований в студенческих спортивных лигах, особенно национального масштаба, приносит значительные доходы (от рекламы, телевизионных и интернет-трансляций).

Кремнева В.Н., Соловьева Н.В. (2019) указывают, на то, что «занятия физической культурой в высших учебных заведениях США сильно отличаются от других стран: здесь у студентов больше возможностей реализовать себя. При этом какого-либо четкого единства не существует: каждый штат определяет

программу по-своему, а каждый отдельный университет, в свою очередь, самостоятельно решает, какие аспекты этой программы реализовывать. Это возможно благодаря отсутствию в государстве федерального закона, как-либо регулирующего программы физического воспитания. Во многих высших учебных заведениях студентам преподают как теоретические, так и практические дисциплины по физической культуре. Интересным моментом является то, что посещение теоретических занятий не является обязательным, однако в конце семестра студентов все равно ожидает итоговый тест по этому курсу. В учебном плане чаще всего присутствует два занятия физической культурой в неделю, одно из которых является теоретическим, а другое практическим. В США занятия ведут квалифицированные тренеры. В университетах организованы кафедры физического воспитания. Кроме университетских кафедр важными также являются отделы спорта и рекреации (массового спорта). В обязанности отдела спорта входит организация университетских команд и сборных, а также подготовка к межвузовским соревнованиям и участие в них. Отдел рекреации и массового спорта занимается организацией внутренних соревнований и занятий для различных групп студентов. Также это разделение обеспечивает высокую организацию работы и своевременное планирование всех будущих мероприятий. Дополнительным звеном в системе физического образования являются спортивные клубы. Так как спорт играет огромную роль в образовании США, а высшее образование не бывает бесплатным, огромное количество студентов целенаправленно занимается каким-либо видом спорта еще со школы, чтобы в будущем войти в состав университетской команды и получить спортивную стипендию, способную частично или даже полностью покрыть расходы на обучение» [53].

Студенческий спорт Канады сформирован практически на таком же уровне, как в США. Канада – одна из тех стран, где занятия спортом и образование удачно сочетаются.

Страна, которая наряду с основным своим названием известна нам как туманный Альбион, в студенческом спорте находится в числе лидеров. Дела у британцев обстоят вовсе не туманно, а очень даже радостно. Здесь спорт – важная часть студенческой жизни юных британцев и иностранцев, которые приезжают в Британию учиться. Известно, что всякое высшее учебное заведение Великобритании, начиная от Оксфорда и Кембриджа и заканчивая любым периферийным колледжем, имеет собственную спортивную базу. В зависимости от материальных возможностей студентам предлагаются то или иное количество видов спорта, которым они могут посвящать часть своего досуга [54].

В Великобритании здоровый образ жизни возведен в культ. Целью, заложенной в системе высшего образования в Великобритании, является не только отличная спортивная подготовка и физическая форма подрастающего поколения, но также обеспечение их активного участия во всевозможных спортивных мероприятиях и формирование у абитуриентов стремления к отличным спортивным результатам. Подготовка молодого поколения к активному образу жизни и проявление физической активности на протяжении

всей жизни – основная идея спортивной концепции англичан. Практически все университеты Великобритании имеют отменные ресурсы для физического развития своих подопечных. Помимо тренажерных залов, бассейнов и крытых площадок для баскетбола и других видов спорта, большинство университетов располагают обширными территориями и полями для организации теннисных кортов, площадок для видов спорта на открытом воздухе [55].

Британские университеты и колледжи Спорт (BUCS) является руководящим органом для университетского спорта в Соединенном Королевстве. BUCS была образована в июне 2008 года в результате слияния организаций Британской спортивной ассоциации университетов (BUSA) и Университетского колледжа спорта (UCS). BUCS отвечает за организацию более 50 видов межуниверситетских видов спорта в Великобритании и за репрезентативные команды для чемпионатов мира среди университетов и Всемирных университетских игр. BUCS является членской организацией более 170 университетов и колледжей Великобритании, в соревнованиях BUCS участвуют более 4800 команд. Членство в BUCS открыто для всех юридических лиц, которые являются признанными поставщиками высшего образования, включая университеты, колледжи [56].

В Австралии большое внимание уделяется физическому воспитанию студентов. Например, государственный университет Австралии - Монаша (англ. Monash University), в котором обучается около 70 000 студентов, и имеются зарубежные филиалы в Малайзии, Южной Африке, Индии, обладает целой системой, отвечающей за эффективное внедрение инноваций в области спорта в программу учащихся. Студентам предлагается альтернатива выбора тех или иных видов спорта, которые они могут включить в специально разработанный план индивидуального обучения. Каждый из видов спорта, включенных в учебную программу университета, представлен рядом опытных (имеющих специальную подготовку, с учетом всех особенностей университетских требований) инструкторов, тренеров, преподавателей, отвечающих за теоретический курс, без которого ни один из студентов не имеет право быть допущенным к практической деятельности. Занятия физической культурой являются обязательной составляющей учебного плана на протяжении всего обучения в университете. Одной из главных особенностей программного построения физического воспитания в университете считается наличие дополнительных часов в учебном плане, рассчитанных на выявление студентов с наиболее ярко выраженными способностями к дальнейшему профессиональному обучению в области спорта. Особенно важную роль в планомерном развитии спорта в университете играет вовлечение студентов в массовые спортивные мероприятия, что обеспечивает заинтересованность в спорте как можно большего количества учащихся. Это является основой сложной системы, нацеленной на популяризацию и укоренение физического воспитания как культуры [57].

Правительство Китая серьезно обеспокоено тем, что наряду с повышением уровня жизни граждан стремительно падает уровень физической подготовки и

ухудшается общее состояние здоровья среди молодежи. Отчасти это связано с тем, что внимание молодого поколения все больше смещается в сторону развлекательной сферы, а все свободное время студенты проводят за компьютерами. Именно поэтому в университетах Китая уделяют особое внимание физическому воспитанию студентов. Большинство китайских учебных заведений имеет собственный стадион. Кампусы оснащены современными тренажерными залами для занятий фитнесом, бассейном и разнообразными спортивными площадками для занятий баскетболом, волейболом, теннисом, пинг-понгом, легкой и тяжелой атлетикой. А также существуют секции художественной и спортивной гимнастики и восточных единоборств. Что касается внедрения спортивных занятий в учебный процесс, то «физическая культура» является обязательной дисциплиной для всех студентов. Уроки физкультуры занимают 2 часа в неделю и включают в себя занятия футболом, баскетболом, волейболом, легкой атлетикой, гимнастикой и ушу. Помимо этого, студенты первого и второго курсов должны выбрать одну из обязательных факультативных дисциплин [58].

Емельяненко В.Г. (2015) анализируя физическое воспитание в Китае отмечает, что «в высших учебных заведениях данного государства программы по физической культуре переориентированы на существенное увеличение объема образовательного компонента в лекциях, особенно при проведении методико-практических физкультурно-спортивных занятий. Таким образом, традиционно-тренировочный процесс приобрел направленность физкультурного образования, когда студенты, наряду с воспитанием физических качеств и освоением техники тех или иных физических упражнений, могут овладеть знаниями и умениями самостоятельных занятий, методами и формами их проведения, умениями планировать подобные занятия, осуществлять элементарный самоконтроль и т.п., необходимые для самостоятельного практического использования. Такие социально значимые основы обуславливают саму цель физического воспитания студенческой молодежи в процессе обучения в вузах. Практические занятия проводятся в китайских вузах в очень жестком, строго регламентированном режиме, определенном программой. То, что у студента не получается на занятии, он должен освоить во внеучебное время или отработать на дополнительных занятиях» [59].

Ван Цыпу (2000) в своей диссертационной работе, выполненной под руководством доктора педагогических наук, профессора Переверзина И.И., указывает на то, что «всесторонний детальный анализ официальных документов и научно-методических материалов Китайской Народной Республики показывает, что в государственной политике Китая вопросы модернизации и реформирования физической культуры, включая физическое воспитание студентов, занимают существенное место. Государственная политика Китая в области реформы физического воспитания в вузах, предусматривает следующие основные направления ее модернизации: увеличение разнообразия форм и методов физкультурной и спортивной работы, включая развитие самостоятельных форм физкультурного движения; сочетание современных и

национальных традиций в физическом воспитании студентов; усиление общей эффективности оздоровления и физкультурной образованности студентов; усиление общего воспитания студентов на основе физического воспитания; серьезное улучшение финансового обеспечения физической подготовки, улучшение состояния стадионов и спортивного инвентаря» [60].

Как указывает Садовой В.П. (2017), - «рассмотрение содержания учебных планов высших учебных заведений Израиля показало, что физическое воспитание относится к числу обязательных дисциплин. Занятия со студентами проводятся кафедрами физического воспитания на протяжении 2 лет обучения, 1 раз в неделю по 2 часа. Для того чтобы продолжать занятия спортом и выступать в соревнованиях за университетские команды, студенты занимаются во внеучебное время в центрах физического воспитания, отдыха и здоровья местных кампусов. Наиболее распространенные виды спорта среди студентов Израиля – гимнастика, баскетбол, футбол» [61].

Все страны, входящие в Европейский союз, включая Францию, так или иначе акцентируют свое внимание на развитии физкультуры и спорта. Директива, установленная Национальной Французской академией спорта, предполагает 3 часа в неделю такой дисциплины, как физическое образование, для всех учебных курсов любого учреждения высшего образования во Франции [62].

Общая политика европейских вузов: «Мы дадим вам все, лишь бы вам здесь было хорошо». Спортивные университетские учреждения, равно как библиотеки, информационные центры и лаборатории, полностью поддерживают студента во всех его начинаниях. Только нужно иметь желание во всем этом участвовать [63].

Как отмечают Жолобова Е.П., Андреев Т.А. (2019), - «что касается высшего образования и физического воспитания в Германии, здесь оно так же является неотъемлемой частью студенческой жизни, занятия по физической культуре являются обязательными и по возможности всегда проводятся на свежем воздухе. Кафедра физической культуры в немецких университетах отсутствует. Для того, чтобы успешно провести пары, на работу приглашаются квалифицированные тренеры и инструкторы. Важно отметить тот факт, что для немцев не важны теоретические знания по данной дисциплине, существуют только практические занятия. Информацию о правильном питании и физических нагрузках они получают на других предметах, таких как биология или анатомия» [64].

Пупышева Ж.С., Карвунис Ю.А. (2015) в ходе рассмотрения форм организации спортивно-оздоровительной работы в немецких вузах пришли к выводу, что «важным элементом, который делает данную систему эффективной, выступает разнообразие возможностей для удовлетворения потребностей студентов в физической активности. Студент не ограничен рамками в своем выборе той или иной направленности, в которой он мог бы себя попробовать, будь то игры с мячом, боевые искусства или гимнастика. Каждый цикл занятий студент имеет право выбрать себе новое направление. При этом группы, как

правило, делятся на три категории – для начинающих, продолжающих и более углубленное изучение, что позволяет комфортно чувствовать себя на любой стадии совершенствования своих навыков» [65].

Как отмечают данные авторы, «в российских вузах физическое воспитание осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов и представляет собой значительное многообразие взаимосвязанных форм, дополняющих друг друга, формируя, таким образом, единый процесс физического воспитания обучающихся. Основной формой физического воспитания в вузах на сегодняшний день остаются учебные занятия. Планирование происходит отдельно по каждому направлению, и проведение занятий осуществляется на базе кафедр физического воспитания. С внедрением образовательных стандартов поколения ФГОС 3+ возникает дополнительная необходимость в реализации теоретического компонента дисциплины «Физическая культура» для непрофильных направлений. Лекции и семинарские занятия, предусмотренные стандартом как базовый элемент традиционно практико-ориентированной дисциплины, по мнению Пупышевой Ж.С., Карвуниса Ю.А., должны содержать необходимую основу знаний в области теории физической культуры. Знания медико-биологических аспектов физической культуры и спорта нацелены на формирование и поддержание здоровья студентов. Понимание социального значения спорта и физической культуры является немаловажным в формировании всесторонне развитой личности. Отдельно стоит выделить самостоятельные занятия физической культурой, которые не только способствуют усвоению учебных компетенций, увеличивают общее время физической активности, но и в целом ускоряют процесс физического совершенствования студентов. Данные занятия могут проходить как в секциях, так и в самом вузе после основного учебного процесса. В совокупности все эти занятия обеспечивают эффективное непрерывное физическое воспитание обучающихся.» [65, с. 209-210].

Как отмечают Хомичев Я.Ю., Артемьев А.А., Левина И.Л. (2016), - «в России в 90-е годы акцент физического воспитания начал смещаться в сторону формирования физической культуры личности. Эта идея была заложена Л.И. Лубышевой и Г.М. Грузных во Всероссийской базисной учебной программе по физической культуре для высших учебных заведений. В программу были введены теоретический (18 часов), методический (100 часов) и практический (442 часов) разделы курса для основного отделения. Всего на предмет выделялось 560 часов». Как указывают данные авторы, ссылаясь на работу Чистякова В.А., «в 2011 г. вузы перешли на 2-х уровневую систему обучения по стандартам третьего поколения, ориентированного на прагматический заказ рынка труда к физической подготовленности выпускников вузов. Сверхзадачей обновления стало творческое преобразование учебного процесса, формирующее резервы здоровья студентов, и обеспечивающее достижение общекультурных компетенций» [66, 67].

Голубева О.А. (2018). утверждает, что «студенческий спорт – это одно из приоритетных направлений современной государственной политики в России.

Развивая это направление, правительство страны предоставляет возможность спортсменам получать образование, не прерывая тренировочный процесс. Также студенческий спорт является этапом перехода в профессиональный спорт, формируя тем самым кадровый резерв» [68].

Как отмечается в Протоколе заседания Общественного совета при Министерстве спорта Российской Федерации «О развитии студенческого спорта в Российской Федерации» от 2020 г. - результатами реализации Программы должны стать: – увеличение количества профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования имеющих действующие студенческие спортивные клубы до 100% к 2024 году, а также участие таких клубов в спортивных соревнованиях, проводимых студенческими спортивными лигами; – создание 18 центров спортивной подготовки, стимулирующих развитие не только студенческого спорта, но и спорта высших достижений; увеличение доли обучающихся, ведущих здоровый образ жизни и систематически занимающихся физической культурой и массовым спортом до 86% в общей численности детей и молодежи; – увеличение доли студентов занимающихся студентами на спортивных объектах образовательных организаций до 60% к 2024 году [69].

На основании проведенного анализа можно утверждать, что подходы к организации и управлению физической культурой и спортом студентов в различных зарубежных вузах безусловно имеют свои узко ориентированные задачи и целевые установки, которые ставят перед ними учебные заведения, такие как: 1) формирование у студентов мотивационно-ценностного компонента к активным занятиям физической культурой и спортом с целью развития ЗОЖ; 2) использование ресурсов ФКиС как важнейшей составляющей воспитательного воздействия на развитие личности, так как сегодня всем известно, что занятия данным видом деятельности формируют в будущих специалистах превосходные лидерские качества, которые после окончания вуза будут востребованы в любых сферах бизнеса и государственном секторе; 3) представление интересов вуза студентами в качестве участников спортивных состязаний.

От рассмотрения зарубежных систем организации занятиями спортом и физической культурой необходимо перейти к данному аспекту в Казахстане.

Согласно государственному общеобязательному стандарту высшего образования в Республики Казахстан, в главе 5 касательно требований к сроку обучения в бакалавриате в структуре образовательной программы высшего образования определено по предмету физическая культура 240 академических часов [70].

С обретением Независимости Казахстана развитию студенческого спорта стало уделяться большое внимание. В 1992 году был создан Национальный студенческий спортивный союз Казахстана. Сборные команды студентов Казахстана с 1993 года стали принимать участия во Всемирных Универсиадах. В 2001 году Национальный студенческий спортивный союз был преобразован в

Национальный спортивный союз университетов, который в том же году был принят в Международную федерацию университетского спорта (ФИСУ) [71].

По нашему мнению, очень хороший и независимый обзор развития студенческого спорта в Казахстане от исторической справки до современного состояния был представлен Байхожей Ж. (2020) в статье «Студенческий спорт в Казахстане: миссия невыполнима?» В историческом контексте автор анализирует период развития студенческого спорта с 1920-х по конец 1980-х годов. Анализируя развитие студенческого спорта после обретения Казахстаном независимости Байхожа Ж. указывает так - «После обретения независимости в нашей стране как грибы после дождя стали появляться новые вузы. К концу 1990-х их количество перевалило за двести, а численность студентов в какой-то момент превысила 700 тысяч. Университеты, академии, институты открывались даже в райцентрах, в небольших приспособленных помещениях – разумеется, о спортивных залах и площадках, о полноценном преподавании физкультуры в таких, с позволения сказать, учебных заведениях не могло быть и речи. Правда, в «нулевые» годы одни из них были закрыты, другие «оптимизированы», и на сегодня осталось около 130. Однако лишь единицы из числа вузов, созданных в 1990-х годах и позже, имеют хоть какую-то спортивную инфраструктуру, и потому сегодня студенческий спорт в Казахстане «выезжает», главным образом, на тех объектах, которые были построены еще в советское время. То, что тогда успели возвести, сейчас и выручает. Причем не только учащихся» [72].

Сравнивая образовательные системы РФ и РК по количеству и качеству занятий по физической культуре Байхожа Ж. отмечает, - «в соседней России, имеющей схожие с Казахстаном условия, государственный образовательный стандарт отводит на такие занятия в высших учебных заведениях 400 академических часов, а в нашей стране – 240, то есть намного меньше. Но даже этот минимальный стандарт во многих вузах, особенно частных, игнорируется. Зачастую занятия проводятся формально, а то и не проводятся вовсе, студентам кредиты засчитываются как бы «автоматом»» [72].

Байхожа Ж. отмечает, что «по завершении летней республиканской Универсиады 2019-го ее организаторы гордо доложили о том, что в сравнении с предыдущей количество вузов, делегировавших своих спортсменов, увеличилось с 52-х до 62-х. Но ведь даже это составляет менее половины от общего числа высших учебных заведений в стране. А где другая половина?» [72].

Резюмирую свое мнение Байхожа Ж. отмечает следующее - «В общем, студенческий спорт в Казахстане пока, к глубокому сожалению, не выполняет в полной мере ни одну из своих функций. Он не способствует формированию в молодых людях культа здорового образа жизни, не пополняет ряды активных любителей спорта, не продвигает олимпийские ценности (а это одна из главных уставных целей Международной федерации университетского спорта – FISU), не «поставляет» атлетов в молодежные и национальные сборные» [72].

Президент Казахской академии спорта и туризма Закирьянов К.К. (2017) отмечает, что «многие страны, в том числе и Казахстан, начали забывать об истинном предназначении Универсиады, которая никогда не станет второй

Олимпиадой. Вместо студентов-любителей они уже который год заявляют на Игры профессиональных спортсменов, дабы те завоевали как можно больше медалей. Но для чего? США никогда не оказывается в числе лидеров на зимних и летних Универсиадах, потому что отправляет туда студентов-любителей. Многие европейские государства делают то же самое – им не нужно огромное количество наград. Как и США, они хотят добиться более глобальной цели у себя на родине – разбудить в студентах потребность заниматься спортом, чтобы в конечном счёте воспитывать здоровое поколение. У нас же начинают «накачивать» ребят перед Универсиадой: мы вам деньги на поездку дали, «туристами» туда не нужно лететь, возвращайтесь с медалями. Из-за такого «совкового» мышления нет у нас в Казахстане настоящего студенческого спорта» [73].

Бывший заведующий кафедрой физвоспитания Алматинского университета энергетики и связи (АУЭС) Олег Терещенко (2020) отмечает - «Не секрет, что выпускники вузов — это интеллектуальный потенциал и ведущая сила нашего государства. По крайней мере, очень хочется, чтобы так было. А значит, борьба за их творческое долголетие должна быть одной из основных идей физкультурного воспитания именно в студенческие годы. Но на деле получается совсем наоборот. Никакой физкультуры, а тем более спорта в казахстанских вузах сейчас нет, а есть только полное физическое бескультурье. - Да, был такой предмет в вузах – «физическая культура». Он и сейчас в учебном процессе есть. Но его уничтожают, причем делают это очень хитро. Спросите, каким образом? Физкультура попала в перечень так называемых предметов по выбору, то есть тех, которые студенты выбирают сами. Казалось бы, на кого тут обижаться, если люди не хотят заниматься физкультурой? Но все дело в том, что сами вузы очень хитро делают так, чтобы их студенты не выбирали этот предмет. Механизм простой. Загоняют в определенное время сразу человек 200 в спортзал. Десять из них, к примеру, играют в футбол (пять на пять), а остальные сидят и ждут своего звездного часа, играя на своих мобильных. В итоге многим так и не удастся дотронуться до мяча. А физкультура прошла. Естественно, что после такого безобразия студенты перестают ходить на физкультуру. А зачем время попусту терять? Тем более что преподаватели все равно им ставят стопроцентную посещаемость: мол, не ходите, и слава богу. Вот и получается, что этот предмет как бы не особо и нужен. Это во всех вузах так, не только в нашем университете «энергетики» [74].

Развитие студенческого спорта в нашей стране значительно отстает не только от высокоразвитых стран мира таких как США, Великобритания, Германия, и такого гиганта кузницы спортивных кадров как Китай, но и в значительной степени уступает нашему ближайшему соседу, Российской Федерации, находящемуся примерно на одном экономическом уровне развития и имеющему общее историческое направление развития данной отрасли с нашим государством.

Сегодня в Казахстане отсутствуют отраслевые спортивные общества, утрата которых связана с развалом СССР. Недостаточно выработаны механизмы

государственно-частного партнерства в сфере физкультурной и спортивной деятельности. Далеко не все задачи физического развития и воспитания, которые необходимо решать в процессе обучения студентов в высших учебных заведениях, реализуются в достаточно результативной мере. За счет чего отмечается снижение конкурентоспособности среди студентов физической культуры и спорта по сравнению с другими видами развлечений, которые как правила не связаны с двигательной активностью человека.

В Казахстане безусловно принимаются определенные меры по поддержке студентов, занимающихся спортом, но как правило они носят нерегулярный характер и соответственно не приносят ощутимых результатов в плане развития студенческого спорта. К сожалению, в нашей стране очень редко оказывается государственная поддержка студентам, которые занимаются спортом. В бюджете Казахстана не предусмотрено выделение средств для подготовки к Всемирным универсиадам и Соревнованиям мирового масштаба среди студентов.

По нашему мнению, на сегодняшний момент студенческий спорт в Казахстане наиболее активно развивается лишь на базе Казахской академии спорта и туризма, этому прежде всего способствуют материально-техническая база вуза наличие нескольких стадионов, бассейна, зала тяжелой атлетики и других специализированных объектов спортивной структуры, кадровый потенциал (профессорско-преподавательский и тренерский состав академии). Кроме того, уже многие годы для перспективных студентов-спортсменов предоставляется индивидуальный график обучения, выделяются академические гранты от академии, формируются скидки по оплате за обучение.

На основании изложенного можно сделать вывод, что повышение уровня осуществления изучаемого направления деятельности в высших учебных заведениях Казахстана на основе парадигмы инновационных изменений системы образования, должно учитывать позитивный опыт высших учебных заведений зарубежных стран, но при этом должен сохраняться накопленный педагогический опыт предыдущих лет нашей страны и учет влияния национальной специфики спорта. При этом основными факторами, должны стать мотивационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности студентов, которые будут влиять на развитие инновационной концепции высших учебных заведений в данном направлении.

Проблема управления системой физической культуры и спорта в вузах Казахстана обретает новые границы и объем деятельности в условиях внедрения инновационных образовательных технологий и трансформации требований. И здесь уже необходимо учитывать, что со стороны студенческой молодежи будут предъявляться иные чем раньше требования к качеству услуг в сфере образования. Физическая культура и спорт есть ни что иное как социальный компонент, предоставляемый высшим учебным заведением. Компонент, который предоставляет возможность помогать вести здоровый образ жизни через повышение уровня двигательной активности. Не за горами то время, когда физическая культура и вузовский спорт будут выступать в качестве

конкурентного преимущества при выборе будущим студентом того или иного образовательного учреждения для обучения выбранной профессии независимо от направления и специализации. Данная конкуренция вузов уже достаточно давно имеет место быть в высокоразвитых экономических странах мира.

Постоянное присутствие физической культуры и спорта как неотъемлемого элемента жизни каждого студента, как того требуют биологические законы организма человека, решает не только вопрос повышения уровня здоровья, но и в целом помогает оздоровлению нации во всех аспектах социального существования индивида. Этот неоспоримый факт неоднократно подтвержден практикой. Молодежь, которая будучи обучаясь в высших учебных заведениях приобщилась к систематическим занятиям физической культурой или спортом, на всю жизнь сохраняет высокую трудоспособность.

Вырабатывание и развитие потребностей студента в двигательной активности, создание мотивационных директив, помощь в выборе форм и методов занятий для личностной самореализации – основная цель физической культуры в вузе как предмета образования. На данном этапе развития личности, именно в студенческие годы, необходимо заложить методологические и психологические основы для формирования у студента желания заниматься спортом всю жизнь [75].

1.3 Подготовка научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республики Казахстан

В настоящее время в хронологическом порядке выделяют следующие этапы развития образовательной системы в независимом Казахстане:

- (1991—1994 гг.) — становление законодательной и нормативной правовой базы высшего образования;
- (1995—1998 гг.) — модернизация системы высшего образования, обновление её содержания (Реформирование высшего образования в республике наиболее интенсивно стало проводиться с 1995 года);
- (1999—2000 гг.) — децентрализация управления и финансирования образования, расширение академических свобод организаций образования;
- (2001—2007 гг.) — стратегическое развитие системы высшего и среднего образования;
- (2005—2010 годы) — поиски оптимальных путей адаптации системы высшего образования к условиям рыночной экономики [76].

По нашему мнению, примерно с 2011 года и по настоящее время проходит этап совершенствования системы образования с целью повышения научного потенциала страны и интеграции системы в международное пространство.

Шаймуханова С.Д. (2012), говорит о том, что «опыт независимого развития Казахстана наглядно показывает, что состояние образования во многом определяется результативностью социально-экономического развития страны. Сегодня Казахстан является региональным лидером реализации требований Болонской конвенции. Введение новой образовательной модели позволило внедрить многоуровневую систему подготовки специалистов, значительно

повысить уровень и качество образования в целом, сделать казахстанские дипломы конкурентоспособными. Участие Казахстана в Болонском процессе предоставляет возможность изучения программ обучения на различных уровнях высшего образования, обмен передовой практикой в исследованиях и преподавании, внедрение прогрессивных методов управления вузами. Актуальным является формирование единого образовательного пространства стран СНГ и включения его в международную образовательную систему» [77].

Шаймуханова С.Д., Кенжебаева З.С. (2014) указывают на то, что «современные тенденции в сфере образования Республики Казахстан и задачи, стоящие перед его различными уровнями, вызывают необходимость переосмысления их роли, функций и места в общей системе образования, выработки новых подходов в их дальнейшем развитии. Высокоэффективная система образования является одним из основных факторов обеспечения устойчивого роста экономики страны и казахстанского общества. Цель проводимых реформ в системе образования нашего государства – обеспечение качественного ее преобразования в условиях рыночной экономики с учетом глобализации. Реформирование образования требует создания новых правовых, научно-методических, финансово-материальных условий и адекватного кадрового обеспечения для углубления и развития этого процесса на основе сохранения накопленного в этой сфере позитивного потенциала. Проводить качественную реформу образования в условиях динамичных социально-экономических изменений в обществе возможно только при наличии детально проработанной стратегии, учитывающей как реальную ситуацию, сложившуюся в сфере образования, нарастающие тенденции и действующие отношения, так и возможные пути будущего развития общества и государства. Такая стратегия должна стать основой для разработки гибкой тактической программы действий, постоянно адаптируемой к быстро изменяющимся реальным условиям» [78].

Как неоднократно отмечал Первый Президент РК Назарбаев Н.А. (2018), - «система высшего образования должна готовить специалистов такого уровня, которые будут востребованы не только в Казахстане, но и в странах мирового сообщества. На сегодняшний день, очевидно, что получение высшего образования в нашей республике вновь стало престижным, однако его качество не всегда соответствует международным образовательным стандартам. Для решения столь важной задачи вузам необходимо более активно внедрять передовые образовательные и информационные технологии в процесс подготовки высококвалифицированных специалистов, активно сотрудничать с международным вузовским сообществом заимствуя накопленный им образовательный опыт. Реализация подобных задач позволит вузам нашей республики войти на мировой образовательный рынок услуг и занять в нем достойную нишу, закрепиться в рейтинге ведущих университетов мира» [79].

В стратегическом плане Министерства образования и науки Республики Казахстан на 2017-2021 годы в разделе высшего и послевузовского образования были определены следующие основные проблемы:

1. Выпускники не всегда соответствует ожиданиям работодателей.

Образовательные программы вузов не дают обучающимся необходимые компетенции, требуемые рынком труда, что в определенной степени обусловлено отсутствием профессиональных стандартов по многим отраслям и сферам деятельности. Слабое взаимодействие системы образования с рынком труда проявляется также в низкой заинтересованности работодателей в совместной подготовке кадров, в организации производственной практики с возможностью последующего трудоустройства.

2. Низкий охват обучающихся программами трехязычного обучения.

Из более, чем 358 тыс. студентов очной формы обучения лишь 5% студентов обучаются на трех языках. Из 38 тыс. преподавателей вузов свободно владеют иностранным языком, и преподают дисциплины на трех языках 10%.

3. Низкий уровень материально-технической, учебно-лабораторной и научной базы.

Основным источником государственного финансирования вузов является образовательный грант, из которых до 70% расходов направляется на текущие затраты, связанные с обеспечением образовательного процесса. Соответственно затраты вузов, связанные с развитием и укреплением материально-технической базы, недофинансируются. 94% государственных расходов на высшее образование составляет госзаказ. 6% – другие расходы, в том числе на поддержание материально-технической базы. Финансирование из внебюджетных средств на эти цели незначительно [80].

Безусловно все указанные проблемы также и относятся к системе подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта.

В концепции развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан до 2025 года в ряде ключевых проблем отмечается:

- дефицит квалифицированных кадров, в том числе в сфере спортивного менеджмента и бизнеса, а также по адаптивной физкультуре;
- слабо выражен научный подход в вопросах развития спорта высших достижений и массовой физической культуры;
- отсутствие скоординированной стратегии проведения научных исследований в области физической культуры и спорта, включая социальные опросы населения [81].

В аналитической информации за 2018 год по основным направлениям деятельности Министерства культуры и спорта в сфере физической культуры и спорта при анализе основных проблем отрасли выделяется - отсутствие научной базы спорта, отвечающей современным требованиям, и дефицит квалифицированных специалистов. В качестве первоочередных мер по решению данной проблемы планируется продолжить работу по направлению на учебу по программе «Болашак» по программам «Мастер спортивного администрирования» и стажировки по программе «Спортивный менеджмент» [82].

Как одно из направлений системы высшего образования - спортивная наука, есть ни что иное, как специализированная отрасль получения,

обеспечения и передачи научных знаний о физической культуре и спорте, как в теоретическом, так и в практическом направлении. Как отдельные ученые, так и целые комплексные исследовательские группы, непрерывно работают над научно-значимыми проблемами, выявляют ранее неизвестные теоретические и практические тенденции в области физкультурно-спортивной деятельности. Специалисты выдвигают новые теории и гипотезы (порой даже на уровне изобретений и открытий), разрабатывают всевозможные методологические направления, методики тренировок и способы повышения спортивных результатов.

Государство содействует укреплению в организациях образования материально-технической базы, включающей в себя комплекс физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений для учебных целей, типовой набор оборудования, специализированные спортивные сооружения и инвентарь для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта различного профиля [83].

Но, по нашему мнению, данных мер, к сожалению, недостаточно для полноценного развития спортивного движения на уровне прежде всего студенческого спорта в высших учебных заведениях.

В настоящее время подготавливаемые в высших учебных заведениях специалисты обязаны не только обладать способами передачи знаний и владеть методами проведения исследований в области физической культуры и спорта, но и владеть способностями системного управления, обширного предвидения, всеобъемлющего прогнозирования, стратегического планирования и комплексного развития в данной области научного направления. Этого требует вхождение казахстанской науки в общемировое образовательное пространство, которое определено основными государственными принципами и программами развития не только научного направления, но и всего государства в целом.

В данных условиях в значительной степени расширяются социально-значимые функции науки, и научно-педагогическая деятельность является необходимым аспектом государственного развития. Повышение спортивных результатов на мировой арене в условиях глобальной конкуренции зависит от политического, экономического и общественного развития социума. А также от использования современных научных достижений в области многих смежных с физической культурой и спортом наук, таких как, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, медицина. Кроме того, физкультурная и спортивная деятельность также требует обеспечение правового регулирования на законодательном уровне, что уже связано с юриспруденцией.

По мнению, Михалева В.И., Самсонова И.И., Сапункова А.А. (2013) – «Физическая культура и спорт — сложнейшее, многоаспектное, социальное явление, пронизывающее все стороны общественной жизни. В любом виде спорта обязательно присутствует набор элементов: соревновательный, медицинский (адаптивный, оздоровительный, спортивный туризм), педагогический (воспитательный, обучающий, в т.ч. технический и прикладной), социальный (зрелищный и национально-культурный)» [84].

Что соответственно должно учитываться в системе организации подготовки научно-педагогических кадров в данной области.

Основными задачами, стоящими перед наукой, являются формирование современной системы подготовки научных кадров, качественное нормативно-правовое обеспечение, направление науки на индустриальные нужды страны, развитие гуманитарного направления путем внедрения ценностей «Мәңгілік ел», популяризация достижений науки, международная интеграция [80, с. 14].

Масягина Н.В. (2013) указывает на то, что «эффективность системы непрерывного образования кадров физкультурно-спортивной отрасли обеспечивается подбором контингента, наиболее подходящего по своим способностям к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, у которого просматривается потребность в получении соответствующих специальных знаний в процессе деятельности. Получившие соответствующую профессиональную подготовку (переподготовку) кадры должны занять соответствующее их потребностям и знаниям место в профессии, позволяющее им более эффективно выполнять функции на своем рабочем месте» [85].

Как свидетельствуют результаты многочисленных исследований, выполненных зарубежными учеными (Полат Е.С. с соавт. (2008), Смолянинова О.Г. с соавт., (2008) и Федоров А.И. с соавт. (2017)), традиционные подходы к организации образовательного процесса недостаточно эффективны и не способствуют достижению целей обучения [86-89].

Одним из основополагающих критериев для определения системы развития спортивной науки как отрасли синтеза новых знаний, является подход к подготовке специалистов в учебных заведениях, численное количество подготавливаемых научных кадров, уровень их профессиональной квалификации, применение инновационных методов научно-исследовательской и педагогической деятельности, определение мотивов научных исследований.

Как видно из таблицы 5, в Казахстане подготовка специалистов по физической культуре и спорту осуществляется в 44 высших учебных заведениях (данные на 2020г.). Во всех представленных вузах подготовка осуществляется по программе бакалавриата, в шести по программе магистратуры и в двух вузах по программе докторантуры. Указанные данные свидетельствуют о достаточно широком охвате обучающихся в зависимости от географического расположения вузов на территории РК. При этом профильным вузом из представленного списка является только Казахская академия спорта и туризма.

Таблица 5 – Высшие учебные заведения Казахстана, осуществляющие подготовку специалистов по направлению - физическая культура и спорт

Наименование высшего учебного заведения	Бакалавриат	Магистратура	Докторантура PhD
1	2	3	4
1. Актауский государственный университет им. Ш. Есенова (Yessenov University)	+	-	-

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
2. Актюбинский государственный региональный университет им. К. Жубанова (АРГУ)	+	-	-
3. Аркалыкский государственный педагогический институт им. И. Алтынсарина (АркГПИ)	+	-	-
4. Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова (АтГУ)	+	-	-
5. Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова (ВКГУ)	+	+	-
6. Государственный университет им. Шакарима (ГУ им. Шакарима)	+	-	-
7. Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилёва (ЕНУ)	+	-	-
8. Жетысуский государственный университет им. Жансугурова (ЖГУ)	+	+	-
9. Жезказганский университет им. О.А.Байконурова	+	-	-
10. Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова	+	-	-
11. Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет	+	-	-
12. Инновационный Евразийский университет (ИЕУ)	+	-	-
13. Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)	+	+	+
14. Казахский государственный женский педагогический университет (КазГосЖенПУ)	+	-	-
15. Казахский национальный педагогический университет им. Абая (КазНПУ)	+	-	-
16. Казахский национальный университет им. аль-Фараби (КазНУ)	+	+	+
17. Казахстанско-Американский свободный университет (КАСУ)	+	-	-
18. Казахский гуманитарно-юридический инновационный университет	+	-	-

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
19. Карагандинский государственный университет им. академика Е.А. Букетова (КарГУ)	+	-	-
20. Карагандинский экономический университет Казпотребсоюза	+	-	-
21. Кокшетауский государственный университет им. Ш. Уалиханова	+	-	-
22. Кокшетауский университет им. А. Мырзахметова (КУАМ)	+	-	-
23. Костанайский государственный педагогический университет (КГПУ)	+	-	-
24. Костанайский социально-технический университет им. З.Алдамжара	+	-	-
25. Кызылординский государственный университет им. Коркыт-ата (КГУ им. Коркыт-ата)	+	-	-
26. Международный казахско-турецкий университет им Х.А. Яссави	+	-	-
27. Международный гуманитарно-технический университет	+	-	-
28. Mardan Saparbaev Institýty	+	-	-
29. Павлодарский педагогический университет	+	+	-
30. Павлодарский государственный университет им. Торайгырова	+	-	-
31. Региональный социально-инновационный университет	+	-	-
32. Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева (СКГУ)	+	+	-
33. Silkway International University	+	-	-
34. Таразский государственный педагогический университет (ТарГПУ)	+	-	-
35. Таразский государственный университет им. М.Дулати (ТарГУ)	+	-	-
36. Таразский инновационно-гуманитарный университет	+	-	-
37. Университет «Алматы»	+	-	-
38. Университет «Мирас»	+	-	-
39. Университет дружбы народов им. академика А.Куатбекова	+	-	-
40. Университет «Болашак»	+	-	-

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
41. Университет «Сырдария»	+	-	-
42. Шымкентский университет	+	-	-
43. Южно-Казахстанский государственный педагогический институт (ЮКГПИ)	+	-	-
44. Южно-Казахстанский государственный университет им. М.О. Ауэзова	+	-	-

Научно-педагогические кадры в области ФКиС подразделяются на две категории:

- преподаватели физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеры по видам спорта в спортивных командах (педагогическое направление).

- преподаватели и научные работники вузов, занимающиеся подготовкой специалистов для ФКиС, сотрудники профильных научно-исследовательских институтов по ФКиС (научное направление).

Представители первой категории, как правило имеют образование на уровне бакалавра (специалиста) и в соответствии с типовыми задачами в области экспериментально-исследовательской деятельности должен уметь проводить научные исследования, второй категории на уровне магистра и доктора PhD (кандидата наук, доктора наук) проводят фундаментальные поисковые, прикладные и другие виды научно-исследовательских работы в области ФКиС.

За последние годы в системе образования, в частности подготовки педагогических кадров, учителей произошли значительные изменения, которые затронули исследуемую область, министерством образования РК было изменено содержание школьной, вузовской образовательных программ, основой которых является развитие критического мышления обучающихся, на уроке физической культуры теперь предоставляется возможность чередования занятий хореографией и спортивными играми. С учётом обновлений была сформирована новая модель подготовки учителей, введено понятие инклюзивное образование, лица с особыми потребностями, для обеспечения работы с которыми необходим особый подход и подготовка педагогов.

Проведённый нами анкетный опрос респондентов в 2020 году, в котором приняли участие 1283 человека, позволил выявить потребности и отношение к занятиям физическим воспитанием и спортом среди различных групп населения. Возраст анкетированных – 11% отнесли себя к группе до 18 лет, от 19 до 35 лет – 60% опрошенных, от 35 и старше – 29%. Среди которых 55% мужчин и 45% женщин. Более 40% респондентов жители города Алматы, 10% города Нур-Султан (Астана), остальные представители регионов, областных центров РК (Алматинская, Акмолинская, Восточно-Казахстанская, Западно-Казахстанская, Туркестанская, Шымкент, Усть-Каменогорск и др.). На вопрос: хотите ли Вы,

чтобы в детских садах добавили дополнительное время для занятий физической культурой – 90% ответили положительно, 3% дали отрицательный ответ, для 7% не имеет значения. Большинство опрошенных выражает желание увеличить детям двигательную активность. Какого специалиста по физкультуре в детских садах Вы предпочитаете? 79,1% предпочли инструктора по физкультуре с профильным образованием, 11,9% воспитателя, для 9% не имеет значения. Из этого следует, что родители больше доверяют специалисту, нежели воспитателю, не владеющему углубленными знаниями влияния физических упражнений на организм ребенка. Отношение к занятиям спортом выражается следующим образом 60% опрошенных регулярно занимаются спортом, 29% иногда, 11% не занимаются. Из них 54% занимаются самостоятельно, 33,2% в спортивных секциях, 12,6% в фитнес клубах. Не проявляющие физическую активность 62,1% указывают причину того, что не занимаются спортом отсутствием спортивных сооружений, 37,5% отмечают нехватку квалифицированных специалистов. Обе проблемы подтверждаются специалистами и требуют дальнейшего решения. 69,3% предпочитают дипломированных специалистов с физкультурным образованием, 15,9% тренеров без диплома, но с личными спортивными достижениями, для 14,7% не имеет значение наличие вышеперечисленных критериев. 55% сообщают о нехватке специалистов по физической культуре и спорту, 45% считают достаточным и удовлетворены современным состоянием [90].

По нашему мнению, проблемное обстоятельство заключается в возникшем в данное время противоречии между количеством подготовленных кадров в исследуемой области и их несовершенным уровнем подготовки, а также необеспеченностью высококвалифицированными кадрами многих видов спорта в Республики Казахстан, что приводит к низким результатам спортсменов на мировой арене и недостаточно эффективному развитию физкультурного движения населения, в том числе и развитию студенческого спорта.

Как отмечает Президент Казахской академии спорта и туризма Закирьянов К.К. (2021), - «для развития как спорта высших достижений, так и массового спорта нужны квалифицированные тренеры, инструкторы и преподаватели. В казахстанском классификаторе направлений подготовки кадров предусмотрена подготовка учителей с предметной специализацией общего развития, куда входит и подготовка учителей физической культуры. Но при этом нет программы по подготовке тренерских кадров и инструкторов по спорту. Сегодня подготовку специалистов по физической культуре и спорту осуществляют более 40 вузов страны, многие из которых не имеют профильного отношения к данной специальности, не располагают достаточно квалифицированными кадрами и материально-технической базой, что и приводит к невостребованности их выпускников. Поэтому следует сократить число таких вузов, определить в каждом регионе по одному для подготовки специалистов по данному направлению, и только им давать лицензию» [91].

По мнению Федорова А.И. с соавторами (2021), – «система образования имеет двойственный характер своего развития. С одной стороны, система

образования всегда в той или иной степени соответствует времени, отражает уровень и структуру общественного сознания и в определенной степени воспроизводит ее. С другой стороны, образование ориентировано на будущее и призвано создавать интеллектуальные предпосылки для социального развития. Выбор соответствующей концепции образования в целом зависит от доминирующих ценностных и мировоззренческих установок, многообразия духовных потребностей общества. Сложность заключается в том, что не всегда однозначна структура этих детерминирующих факторов. Поэтому неизбежно возникает проблема выбора, определения приоритетов как в выявлении общей стратегии и методологии образования, так и многочисленных частных, методических вопросов обучения и воспитания. Сложившаяся в настоящее время система высшего образования в значительной степени унаследовала особенности, характерные для индустриального общества, и не соответствует требованиям современного социума. Особенно ярко проблемы, накопившиеся в системе высшего профессионального образования, проявились в условиях социальной неопределенности и нестабильности, в условиях пандемии коронавирусной инфекции» [92].

По нашему мнению, сегодня казахстанская модель подготовки специалистов в области ФКиС находится на пороге, когда необходимо усовершенствовать и развивать систему образования, поглощая все необходимое, что можно почерпнуть в зарубежных странах, но в то же время учитывать свою национальную, ранее разработанную и утвердившуюся образовательную систему и существующие научные достижения, что должно помочь Казахстану выйти на высокий уровень подготовки научно-педагогических кадров и занять соответствующую нишу на международном образовательном рынке. Необходимо на основе комплексного и многофакторного анализа системы подготовки научно-педагогических кадров выявить подлежащие модернизации отдельные компоненты этой системы, определить их несогласованности, возможные направления дальнейшего инновационного развития и обосновать способы организации более эффективного управления подготовкой кадров в области физической культуры и спорта в Республики Казахстан.

В системе кадрового обеспечения студенческого спорта недостаточное внимание уделяется:

- системе подготовки специального и дополнительного профессионального образования специалистов, отвечающей современным требованиям в части формирования их компетенций в соответствии с запросами и ожиданиями участников образовательных взаимоотношений;
- процедуре аттестации преподавательских и тренерских кадров вуза, способствующей их профессиональному росту и выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий;
- механизмам (менеджменту) сотрудничества ведомств, отвечающих за системы образования, спорта, здравоохранения, культуры.

В конечном итоге то отрицательно влияет на мотивацию студентов как к занятиями физической культурой в целом, так и к самостоятельным занятиям спортом, в частности.

Путем проведения комплексного анализа необходимо исследовать систему подготовки научно-педагогических кадров в области ФКиС в Республики Казахстан и выявить основные закономерности и тенденции ее развития, а также уровень современного состояния.

Провести анализ зарубежных систем подготовки научно-педагогических кадров в области ФКиС.

На основе сравнительного анализа подготовки научно-педагогических кадров в Республики Казахстан и в зарубежных странах выявить несоответствующие современным требованиям звенья системы, а также выявить объективные и субъективные причины, влияющие на недостаточно эффективное развитие.

В соответствии с выявленными тенденциями подготовки научно-педагогических кадров в исследуемой области дать практические рекомендации по модернизации и совершенствованию системы подготовки специалистов научного и педагогического направления по ФКиС.

Предлагаемые основы модернизации подготовки научно-педагогических кадров в области ФКиС и изучение влияния спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения дополняют существующую концепцию системы образования и значительно расширят возможности профессиональной подготовки специалистов данной отрасли [93].

Действенность и эффективность системного управления физической культурой и спортом в высших учебных заведениях Казахстана в существенной мере зависит от обеспечения профессиональными кадрами данной социальной и образовательной области. Потребность в профессиональных и креативно подходящих к вопросу своей деятельности физкультурно-спортивных кадрах определяется необходимостью организации физического воспитания студенческой молодежи с целью мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Перспективными направлениями развития физического воспитания в Казахстане являются:

- принятие мер для повышения уровня вовлеченности и роста занимающихся физическим воспитанием и массовым спортом в РК, изучение и мониторинг потребностей и текущих проблем;
- создание условий доступности спортивных сооружений (стадионов, спортивных площадок) и расширение базы в стенах вузов;
- специализированная подготовка инструкторов по физической культуре для работы с лицами с особыми потребностями на базе высших учебных заведений, создание специализированных курсов переподготовки, повышения квалификации;
- увеличение грантовой поддержки подготовки физкультурных кадров в высших учебных заведениях.

1.4 Двигательная активность студентов

Как указывает Николаев А.А. (2005), - «в результате малоподвижного образа жизни, переедания, избытка информации и нервно-эмоционального перенапряжения резко изменилась среда обитания современного человека, что не могло не сказаться отрицательно на его здоровье. В короткий исторический период (60-80 лет) доля тяжелого физического труда в процессе производства сократилась в 150-200 раз, что привело к нарушению естественной природы человеческого организма и «запустило» в действие цепную реакцию гиподинамического синдрома. Все это привело к появлению целого «букета» болезней, связанных с тяжелыми нарушениями обмена веществ, деятельности сердечно-сосудистой и центральной нервной систем» [94].

Безусловно данное социальное явление относится и к студенческой молодежи.

Фиксирующееся в последние годы ухудшение состояния здоровья и рост заболеваемости среди студентов как по отдельным категориям заболеваний, так и в общем контексте, несомненно негативно отражается на успешности учебной деятельности в высших учебных заведениях. В наше время полноценное состояние здоровья молодого поколения считается необходимым условием для получения ими будущей профессии и эффективного развития общественной, социально-экономической и политической составляющей благополучия общества в масштабах государства.

По мнению Гибадуллиной А.А. (2018), - «студенческий возраст — это важный этап становления личности. Если рассматривать студенческий возраст, как возрастную категорию, то он представляет собой переходную стадию от «созревания» к «зрелости». Определяется же студенческий возраст, как поздняя юность или ранняя взрослость» [95].

Гапонов П.М. (1969) и Полетаева Н.В. (2017) отмечают, что «существует несколько точек зрения относительно особенностей студенческого возраста. Одни считают, что студенты – это взрослые люди, следовательно, никакой особенности в дифференциации не должно быть. Другие утверждают, что у них только идет развитие тенденций, заложенных в старших классах. Наконец, третьи указывают на особенности студенческого возраста как второго этапа юности» [96, 97].

По нашему мнению, возраст студентов высших учебных заведений, и в частности, возраст студентов первого курса (с 17 до 21 года), приходится на юношеский период взрослого человека. Данный возрастной период характеризуется определенными возрастными физиологическими и морфофункциональными особенностями организма.

Как отмечает Кузнецова М.В. (2005), - «более 30% юношей и 25% девушек в возрасте 17-21 год имеют дисгармоничное физическое развитие из-за несоответствия массы росту в каждой из исследуемых возрастных групп; при этом у юношей это несоответствие обусловлено снижением массы тела, а у девушек ее повышением. Мониторинг физического развития юношей и девушек

в пятилетнем режиме (17-21 год) показал, что динамические изменения параметров физического развития происходят неравномерно и характеризуются изменением массы тела, окружности талии и бедер, кистевой динамометрии при малоизменяющихся других показателей физического развития» [98].

В работах таких авторов как, Выставкина В.Ф. (2006), Амосов Н.М. (1989), Шварц В.Б. (1972) утверждается, что «эволюционное развитие человека предопределило нормальное функционирование всех его органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Двигательная активность представляет собой неотъемлемый и сложный комплекс поведения, зависящий как от биологических, так и внешних средовых факторов. Известно, что физические нагрузки являются естественным стимулом, не только для нормальной жизнедеятельности, но и биологического развития» [99-101].

Двигательная активность человека - биологическая необходимость, без которой жизнь невозможна. Для каждого возрастного периода жизни она имеет свое оптимальное соотношение. Безусловно очень трудно переоценить значение двигательной активности для студенческой молодежи, выражающейся в поддержании и укреплении уровня здоровья, увеличении продолжительности и качества жизни, повышении адаптации организма к воздействию внешних факторов среды обитания.

Как утверждают Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. (2007), - «двигательная активность это - естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Она является неотъемлемой частью образа жизни и поведения студента, зависит от организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха студентов. Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность» [102].

По данным ВОЗ, в период с 2001 по 2016 г. в странах с высоким уровнем жизни распространенность недостаточной физической активности увеличилась на 5% (с 31,6% до 36,8%). По рекомендациям ВОЗ детям и подросткам в возрасте 5-17 лет необходимо:

- уделять физической активности не менее 1 часа ежедневно, в разрезе аэробной нагрузки средней и высокой интенсивности.
- уделять минимум 3 раза в неделю время для аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют опорно-двигательный аппарат человека.
- необходимо ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, особенно с использованием гаджетов в развлекательных целях.

Взрослым в возрасте 18-64 лет рекомендуется:

- уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 2,5-5 часов в неделю аэробного характера;
- или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 1-2,5 часов в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;
- дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;
- необходимо ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа [103].

По нашему мнению, можно выделить следующие виды двигательной активности студентов:

1. Двигательная активность, связанная с бытовой деятельностью – уборка дома, поход в магазины и на рынки за продуктами, передвижение от дома или общежития до вуза и т.д.
2. Двигательная активность, связанная с выполнением работы на каком-либо предприятии при условии, что студент совмещает работу с учебой.
3. Занятия физической культурой, а также пешие прогулки или пешие туры выходного дня.
4. Занятия спортом как на любительском, так и на профессиональном уровне.

Объемная умственная деятельность как правило сопровождается значительным снижением количества времени, которое можно выделить на досуг и занятия физической культурой и спортом.

В режиме вузов не хватает двигательной активности, и этот недостаток в конечном счете отражается на здоровье студентов.

Усатов А.Н. (2010) в своем диссертационном исследовании отмечает, что «теоретический анализ и обобщение литературных источников в рамках исследуемой проблемы представляют студенчество как особую социальную группу, для которой характерен дефицит двигательной активности вследствие огромных временных затрат на образовательную деятельность. Гиподинамический режим образовательной деятельности в совокупности с комплексом вредных привычек (курение, употребление тонизирующих и алкогольных напитков), не только ухудшает здоровье студентов, но и приводит к раннему «износу» молодого организма» [104].

Шихаева М.В. Павлычева М.А., Ефремова Т.Г. (2010) отмечают, что «наблюдающаяся в последние годы в силу высокой учебной нагрузки у большинства студентов недостаточная двигательная активность, обуславливает появление гипокинезии. Это значимый фактор риска в развитии различных заболеваний, снижении умственной и физической работоспособности человека. Особую актуальность приобретает организация двигательной активности до 25-летнего возраста (до момента набора пика моторного потенциала), в период

профессионального становления молодого человека, когда предъявляются высокие требования не только к умственной деятельности, но и физической работоспособности» [105].

Марчук С.А. (2016), говорит от том, что «как показывает практика, проблема профилактики нарушений здоровья, в частности, зрения средствами физической культуры в вузах рассматривается мало. Учебные программы и методические рекомендации по организации и проведению образовательного процесса зачастую отражают общие положения и зачетные требования, но не учитывают индивидуальность функциональных нарушений у студентов. В теории и методике физического воспитания отсутствует системный подход целенаправленного воздействия оздоровительных средств на функциональные нарушения у студентов» [106].

Гавришова Е.В. (2012), говорит о том, что «физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности. К сожалению, реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного их развития. Оптимальная ориентация студентов на эффективную двигательную активность должна основываться на пропаганде здорового образа жизни и широкой репрезентации компонентов физической культуры, через систему плановых учебных занятий, предусмотренных учебной программой вуза; дополнительных занятий под руководством тренера-инструктора в спортивных секциях и клубах; самостоятельных физических тренировках. Регулируя двигательную активность студентов, можно повысить её до оптимальных значений, если учитывать особенности мотивации молодых людей и применять соответствующие формы и методы для привлечения их к занятиям физическими упражнениями» [107].

Ванюшин Ю.С. (2016) отмечает, что «процесс адаптации и изменение функционального состояния организма происходит преимущественно в подсистемах наиболее активно участвующих в обеспечении выполняемых человеком двигательных действий. К наиболее совершенным следует отнести механизмы, связанные с увеличением показателей минутного объема кровообращения и коэффициента использования кислорода. Выявленные возрастные особенности обеспечения организма кислородом в группе юношей в возрасте 17-21 лет позволят целенаправленно использовать физические нагрузки в учебно-тренировочном процессе и более обоснованно решать задачи по воспитанию и развитию двигательных качеств в разные периоды постнатального онтогенеза» [108].

По утверждению Карпова В.Ю., Скоросова К.К., Антонова М.С. Колпаковой Е.М. (2015), Колпаковой Е.М., (2018) – «двигательная активность в рамках физиологического оптимума способствует повышению экономичности работы кардиореспираторной системы, расширению адаптационных возможностей и общей неспецифической сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды обитания. Это позволяет рассматривать двигательную активность не только как мощный

немедикаментозный фактор поддержания и повышения уровня здоровья населения, но и как фактор, нивелирующий в известной степени воздействие неблагоприятной экологической среды» [109, 110].

Талибов А.Х. (2014) в своей научной работе говорит о том, что «многолетние исследования спортсменов в отдаленные сроки после завершения спортивной карьеры позволили нам говорить о том, что занятия спортом, направленные на достижение высоких результатов, при правильной организации и методике тренировки с последующим активным двигательным режимом способствуют повышению специфической и неспецифической устойчивости организма, максимальному разворачиванию функциональных возможностей кровообращения и, таким образом, имеют существенное значение для укрепления и сохранения здоровья» [111].

Рыбалко В.Е. (2014) подтверждает, что «студенческий период является самым сложным при формировании мотивов и интересов к двигательной активности. Именно в этот период чаще всего происходит «переоценка ценностей», и юноши и девушки покидают спортивные секции, бросают самостоятельные занятия физическими упражнениями. Становится весьма актуальным решение задачи формирования новых общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической и двигательной подготовленности» [112].

При проведении анализа уровня двигательной активности студентов первокурсников за период 2018-2020 гг., выявлены следующие данные (таблицы 6 и 7).

Таблица 6 – Состав тела и ИМТ студентов контрольных групп 1 фазы констатирующего эксперимента (%)

Состав тела и ИМТ		Период					
		2018 год		2019 год		2020 год	
		КГ1 (n=100)	КГ2 (n=100)	КГ1 (n=100)	КГ2 (n=100)	КГ1 (n=100)	КГ2 (n=100)
Повышенная мышечная масса		1	25	0	22	0	24
Пониженная мышечная масса		57	3	55	2	49	3
Повышенная жировая масса		33	1	31	2	35	2
Пониженная жировая масса		6	15	8	17	7	12
ИМТ	недостаточный вес	6	1	9	3	7	2
	нормальный вес	61	98	60	95	58	95
	избыточный вес	30	1	27	2	29	2
	ожирение	3	0	4	0	6	1

Как видно из таблицы 6, при обследовании студентов на предмет состава тела (расчет количества жировой и мышечной массы) - выявлен большой процент студентов по направлению общая и предметная педагогика (КГ1) с низкой степенью выраженности мышечного компонента в период с 2018 по 2020 годы. При этом также фиксируется повышенная жировая масса в данной группе студентов в течении всех трех лет наблюдений. В данной группе по показателю ИМТ фиксируется степень ожирения у отдельных студентов с динамикой на повышение данного показателя в разрезе трехлетних наблюдений. В КГ1 на протяжении всех трех лет отмечается большое количество студентов с избыточным весом.

У студентов Казахской академии спорта и туризма (КГ2) на протяжении трехлетних наблюдений отмечается значительное количество студентов с повышенной мышечной массой. Избыточный вес тела у данной группы студентов отмечается в очень низком диапазоне в расчете от количества человек в группе.

При сравнении КГ1 и КГ2 пониженная жировая масса фиксируется в 2 раза чаще у студентов Казахской академии спорта и туризма.

Представленные данные свидетельствуют о значительном положительном влиянии занятиями физической культурой и спортом на такие показатели как ИМТ и состав тела по мышечному и жировому компоненту [115].

Данные исследования двигательной и физической активности студентов в социологическом контексте представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты анкетного опроса студентов контрольных групп 1 фазы констатирующего эксперимента по изучению вопроса двигательной активности (%)

Показатель	Период					
	2018 год		2019 год		2020 год	
	КГ1 (n=100)	КГ2 (n=100)	КГ1 (n=100)	КГ2 (n=100)	КГ1 (n=100)	КГ2 (n=100)
1	2	3	4	5	6	7
Удовлетворенность студентов организацией учебного процесса по физической культуре и спорту	20	85	27	88	19	82
Заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и спортом	24	97	26	95	22	96

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7
Периодичность занятий физической культурой в недельном цикле по мнению студентов:						
1 раз в неделю	28	0	32	1	30	0
2 раза в неделю	59	15	54	9	53	11
3 раза в неделю	13	85	14	90	17	89

Как видно из таблицы 7 удовлетворенность студентов организацией учебного процесса в разрезе физической культуры и спорта в значительной степени выше у студентов КГ2. Заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и спортом также значительно выше в КГ2. Периодичность занятий физической культурой также более рационально оценивается студентами КГ2, так как с точки зрения теории и методики физической культуры и спорта, спортивной физиологии и биохимии, занятия физической культурой 3 раза в неделю являются наиболее оптимальными для повышения адаптационных возможностей организма и развития основных физических качеств.

При ответе на вопрос – «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?», из анкетированных КГ1 положительно ответили 22 студента из 100. Результаты проведенного нами анкетирования КГ1 представлены в таблице 8.

Таблица 8 - Данные анкетного опроса студентов КГ1

Заданный вопрос	Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом (n=22)		Студенты, не занимающиеся физической культурой и спортом (n=78)	
	Ответы (кол-во человек)			
	да	нет	да	нет
1	2	3	4	5
Вы отмечаете у себя утомление на аудиторных занятиях?	4	18	77	1
Вам хватает на восстановление между занятиями обычных перерывов (перемен)?	17	2	3	75

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4	5
Хороши ли вы спите?	21	1	40	38
Вы отмечаете у себя частое снижение умственной работоспособности?	3	19	72	6
Вы отмечаете у себя снижение аппетита?	0	22	37	41
Вы отмечаете у себя частые головные боли?	1	21	42	36
У вас фиксировали повышение артериального давления во время обучения в вузе?	0	22	25	53
Вы отмечаете у себя частое наличие простудных и вирусных заболеваний?	2	20	65	13
Отмечаете ли вы у себя беспричинную смену настроения?	3	19	68	10
У вас есть проблемы с памятью?	5	17	20	58

При тестировании студентов КГ1 по тесту когнитивных способностей (тест на IQ), в который вошли следующие вопросы:

1. Совместная стоимость теннисной ракетки и теннисного мячика составляет 1,10 доллара. Ракетка дороже мяча на 1 доллар. Сколько стоит мяч? Правильный ответ: (5 центов).

2. Пяти машинам текстильной фабрики требуется пять минут, чтобы изготовить пять вещей. За сколько минут 100 машин изготовят 100 вещей? Правильный ответ: 5 минут.

3. В пруду растут кувшинки. Каждый день их количество увеличивается в два раза. Если для того, чтобы они полностью заполнили озеро, требуется 48 дней, то сколько дней нужно, чтобы они покрыли половину озера? Правильный ответ: 47 дней.

В группе студентов, не занимающихся физической культурой и спортом, правильно ответили 8 человек (10,2%), а в группе студентов, занимающихся физической культурой и спортом 10 человек (45,5%).

При проведении анкетирования и теста на IQ нами определена положительная взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и

умственной работоспособностью студентов, что подтверждает данные ранее проведенных исследований как русскоязычных, так и англоязычных ученых [113].

Как отмечает Шагако Е.А. (2017), - «для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических качеств. Следовательно, должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности» [114].

Вопрос о занятиях физической культурой и спортом студентов завоевывает особого внимания, так как учебный процесс в вузах основан в основном на умственном труде. Это обусловлено спецификой влияния учебной деятельности на организм человека. Данный вид деятельности характеризуется следующими специфическими особенностями:

- 1) высокий и плотный объем информационного потока, напряжение памяти, внимания, восприятия и запоминания новой информации;
- 2) большое количество и скорость мыслительных процессов с высокой степенью вовлечения ЦНС;
- 3) пониженная двигательная активность.

Современное студенчество в силу порядка организации образовательного процесса избавлено от необходимости физического труда, вследствие чего студенты проводят учебные занятия в положении сидя. Да и в свободное от учебы время они все больше времени предпочитают проводить в сидячем или лежащем положении. Мышечная система не получает необходимого двигательного аспекта от физической нагрузки, она становится слабее, вплоть до наступления атрофии отдельных мышечных групп. В свою очередь низкая активность мышечной ткани оказывает отрицательное влияние на работу всего организма, приводит к нарушению работы ЦНС, рушится закрепленный генетикой и природными факторами оздоровительный эффект физического труда.

Изменение режима двигательной активности в сторону ее увеличения и расширения области охвата базирующейся не только на физической культуре, но и на спортивной деятельности, для студенческого контингента и внедрение его в образовательный процесс, уже давно относятся к ряду критических, не терпящих отсрочек в решении, особо актуальных проблем теории и методики физического воспитания и привлекает внимание, как отдельных ученых, так и авторских групп.

По нашему мнению, именно заложенные в детском, подростковом и юношеском (студенческом возрасте) привычки, связанные с двигательной

активностью на уровне физической культуры и спорта, позволяют в будущем сохранить и укрепить здоровье.

При поступлении на первый курс высшего учебного заведения у студентов завершается физиологическое возрастное развитие большинства органов и систем организма, при этом в функциональном отношении они еще не достигают уровня развития, присущего взрослому индивиду. Наблюдается устойчивый гомеостаз. Завершается формирование костей скелета, темпы роста в длину значительно замедляются, либо прекращаются вовсе. Мышечная масса тела достигает практически 50% от веса тела, и значительно увеличивается мышечная сила. Адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной системы к физическим нагрузкам становится более совершенной: ЧСС уменьшается практически до физиологических норм взрослого человека, ЖЕЛ достигает предельного физиологического объема. Гормональная система завершает свое формирование. Функции центральной нервной системы достигают своего полномасштабного развития.

В студенческом возрасте значительно развито тяготение достичь максимального результата в любом виде деятельности, в том числе в занятиях спортивной деятельностью и физической культурой.

Укрепление всех физиологических систем организма, повышение уровня физического развития в студенческом возрасте создают благоприятный фон для максимального вовлечения молодежи в двигательную активность методами и способами физической культуры и спорта через повышение мотивации к занятиям данными видами деятельности.

По причине того, что повышенные учебные нагрузки значительно загружают ЦНС организма студентов учебные занятия должны быть сбалансированы с регулярной двигательной (физической) активностью как в повседневной жизни, так и образовательной деятельности вуза.

Физическая культура должна занимать важное место в учебной деятельности студентов, ведение активного образа жизни, через повышение двигательной активности должно стать важной составляющей в их жизнедеятельности.

Постоянные занятия физическими упражнениями положительно сказываются на физической и умственной работоспособности студентов, именно поэтому системные знания и умения по физической культуре должны закладываться в высших учебных заведениях как основа ЗОЖ и основа будущей успешной профессиональной деятельности в независимости от выбранной профессии, будь то педагог, юрист или экономист. Молодые специалисты после окончания вуза должны быть не только подготовлены по избранной специальности, но иметь хорошее здоровье и быть физически развитыми.

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что удовлетворенность студентов организацией учебного процесса в разрезе физкультурно-спортивной деятельности и заинтересованность в занятиях физической культурой и спортом в значительной степени выше у студентов специализированного вуза, готовящего специалистов для исследуемой области.

Также отмечается, что периодичность занятий физической культурой также более рационально оценивается студентами специализированного вуза. Представленные данные свидетельствуют о значительном положительном влиянии физкультурно-спортивной деятельности непосредственно на отношение к физической культуре и спорту в социологическом контексте.

Позитивный эффект занятиями физической культурой и спортом заключается в двух основных категориях:

1) Специфической, которая проявляется в развитии общей и специальной адаптации организма к физическим нагрузкам в виде улучшения двигательных качеств (силы, выносливости, координации, гибкости и т.д.);

2) Неспецифической, заключающейся в повышенной устойчивости к действию определенных факторов социальной среды и повышению статуса иммунной системы организма для противодействия различным заболеваниям, а также повышению умственной работоспособности.

Именно, этим и определяется столь необходимая в современных условиях жизни студента защитная функция систематической двигательной активности. При помощи систематических занятий физической культурой и спортом достигается не только физическое совершенство, но и под их воздействием развивается устойчивый гомеостаз (саморегуляция) проявляющейся в согласованности работы всех систем и органов организма, улучшается работа ЦНС, что в свою очередь оказывает благотворное влияние на психические процессы, столь необходимые в образовательном процессе.

Можно с большой долей уверенности заявить, что в учебном режиме большинства высших учебных заведений не хватает полноценной двигательной активности, и этот недостаток в конечном счете отражается на здоровье студентов.

Основным стимулом для осмысления роли физической культуры и спорта в вузах как компенсаторного элемента дефицита двигательной активности и средства формирования здорового образа жизни студентов может стать внедрение новшеств, обеспечивающих повышение эффективности процесса физического воспитания и оказывающих комплексное влияние на формирование и развитие мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности [116].

Колоссальный удар по двигательной активности студентов нанесла пандемия связанная с COVID-19. При вынужденных карантинных ограничениях особенно на первых этапах весной 2020 года в Казахстане было полностью прекращено обучение в традиционном (очном) формате по всем предметам, в том числе и по физической культуре, что привело не только к снижению двигательной активности и уровню работоспособности, но и к снижению когнитивной активности и социальной коммуникации студентов. И только высокий уровень мотивации позволил некоторым студентам заниматься физическими упражнениями в домашних условиях и сохранить хоть какой-то минимальный уровень двигательной активности, когда запрещалось даже на

улице, в непосредственной близости от места жительства, проводить занятия по физической культуре.

1.5 Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом

В стратегии развития страны «Казахстан-2030» одним из долгосрочных приоритетов Президент определил «Здоровье, образование и благополучие граждан», важнейшим компонентом которого отмечено предупреждение заболеваний и стимулирование здорового образа жизни [117].

Безусловно данный приоритет относится и к такой категории граждан Казахстана как студенты.

На начало 2019/2020 учебного года в Республике Казахстан действовало 129 высших учебных заведений (далее - ВУЗ) с учетом филиалов. Государственными по форме собственности являются 41 ВУЗ, частными - 84 ВУЗа и с иностранной формой собственности - 4 ВУЗа. Общая численность студентов составляла 604345 человек, из них девушки - 321643 человека или 53,2%. Численность студентов в данном учебном году, по сравнению с предыдущим учебным годом, увеличилась на 11,4% [118].

При том, что в Казахстане разработано и действует достаточно различных программ по повышению уровня здоровья граждан, вопрос касательно здоровья студенческой молодежи остается открытым. Тем более что в последнее время наметилась крайне негативная по-нашему мнению тенденция в сфере образования связанная с отказом от обязательных занятий физической культурой в качестве общеобразовательного предмета.

Факторы риска, способствующие возникновению и развитию всех хронических заболеваний, начинают формироваться в детском и юношеском возрасте и к 20-29 годам их распространенность значительно увеличивается.

Широкое распространение поведенческих факторов риска среди молодежи:

а) Стремительно омолаживается алкоголизм. По результатам Второго Национального исследования уровень употребления алкоголя в республике среди детей 11-14 лет составляет около 7,2 %, а среди молодежи в возрасте 15-17 лет – 37,1%.

б) Казахстан входит в число стран, где самый высокий уровень распространенности табакокурения: среди детей 11-14 лет данный показатель составляет 4,1 %, среди подростков 15–17 – 11,4 %.

в) Уровень употребления наркотических веществ среди детей и молодежи прогрессивно растет. Употребление наркотических веществ отмечается во всех возрастных категориях, даже в возрастной группе 11-14 лет – 8,4%, среди подростков в возрасте 15-17 лет – 13,8 %.

Последствием вышеописанной ситуации является ухудшение состояния здоровья, снижение уровня физического развития детей и подростков. На сегодняшний день в Республике Казахстан отмечается высокий уровень

заболеваемости этой группы населения. Индекс здоровья детей составляет 13-20%.

За последние пять лет заболеваемость школьников выросла на 22 %. В том числе: анемии – в 2,5 раза, болезни органов дыхания – в 1,5 раза, эндокринные болезни и расстройства питания – в 1,4 раза, болезни нервной системы – в 1,5 раза, травмы, отравления, несчастные случаи – в 1,2 раза [119].

Представленные данные свидетельствуют о негативной тенденции с сфере здоровья подрастающего поколения.

По данным, представленным Управлениями здравоохранения 14 областей и г.г. Алматы, Нур-Султан и Шымкент, на момент отчета за IV квартал 2019 года в республике функционируют 128 Молодежных центров здоровья (далее – МЦЗ), которые оказывают комплексные медико–психосоциальные услуги подросткам и молодежи.

В IV квартале на базе городских организаций первичной медико – санитарной помощи, городских больницах, центральных районных больницах функционируют 115 МЦЗ, в высших учебных заведениях – 1, в областных, районных центрах формирования здорового образа жизни – 12.

В IV квартале 2019 года начали функционировать 1 МЦЗ в Жамбылской области – «Жас ұрпак», в Северо-Казахстанской 9 МЦЗ – при Центре формирования здорового образа жизни, на базе больниц района имени Г. Мусрепова, Тайыншинского, Акжарского, Кызылжарского районов, при городских поликлиниках №1, №2 и № 3 г. Петропавловска, больнице имени М. Жумабаева г. Булаево.

Общее количество подростков и молодежи, обратившихся к специалистам МЦЗ за 12 месяцев 2019 года, составило 334 721 человек, из них лица мужского пола — 126 437, лица женского пола – 208 284 [120].

Как видно из представленных управлениями здравоохранения данных в высших учебных заведениях функционирует всего лишь один МЦЗ, что безусловно не отражает реальных потребностей студентов в высших учебных заведениях в плане оказания медико–психосоциальных услуг.

Изучение вопроса связанного с формированием здорового образа жизни студенческой молодежи, повышением мотивации к занятиям физической культурой и спортом, решение организационно-управленческих вопросов в сфере студенческого физкультурного и спортивного движения является актуальным на данном этапе развития системы образования в Казахстане.

По мнению Астафьева В.С., Егорова К.В., Егорова П.В. (2020), - «в настоящее время все большее значение приобретает проблема состояния физического здоровья студенческой молодежи. По результатам медосмотров, проводимых среди студентов вузов России, наблюдается общая тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи. Многие болезни, еще недавно считавшиеся исключительно старческими, сегодня стремительно «молодеют». Уже в юношеском возрасте большинство людей имеет набор хронических заболеваний» [121].

По нашему мнению, аналогичная ситуация складывается и в Казахстане ввиду идентичности экономического и социокультурного развития двух стран, а также уровня развития медицины и самое важное - отношения студентов, как к своему здоровью, так и к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Исходя из данных, полученных из социального опроса проведенного Куатом С.С., Бектурсыновой Б.К., Хасеновой А.Д. (2020), было выявлено, что 25,59% студентов, обучающихся на 1-5 курсах, имеют хронические заболевания. Среди студентов наиболее распространены заболевания органов пищеварения и дыхания (15,9%).

В структуре заболеваемости первые три места заняли болезни органов пищеварения, дыхательной и опорно-двигательной системы, аллергии. Болезни системы кровообращения оказались на IV месте. Это можно объяснить малоподвижным образом жизни, о чем упоминали 75% всех опрошенных.

Данные анонимного опроса поведенческих факторов риска выявили распространенность употребления алкоголя, курения и малоподвижного образа жизни. Употребляют табачные изделия 22,39% парней и 1,79% девушек, алкогольные напитки – 22,39% парней и 14,97% девушек. Физическая активность студентов недостаточна, только 1/4 участников опроса занимаются физической культурой и спортом.

Студенческая жизнь наполнена сложными ситуациями, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном этот стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как следствие, стресс в период сессии [122].

Каусова Г.К., Уразиманова Г.С. (2017) утверждают, что «здоровье студентов имеет существенное медико-социальное значение, которое определяется выраженными тенденциями к росту заболеваемости этого контингента практически по всем классам болезней, в том числе хронических заболеваний, а также величиной экономических потерь. С точки зрения автора, концепция оптимизации профилактической и реабилитационной помощи студентам должна включать установление оптимального графика и порядка учебных занятий с достаточным временем для отдыха, физической культуры и рационального питания; консультирование студентов психологом и психотерапевтом по обращаемости; организация занятий физической культурой в тренировочном режиме, и выделение времени в учебном плане кафедры физического воспитания для проведения занятий на свежем воздухе» [123].

Исследование, проведенное Халиковой С.С. (2012) показало, что 70,3% опрошенных считают здоровье определяющим фактором жизнеобеспечения современной личности. 52% респондентов оценили состояние здоровья как удовлетворительное или плохое. Каждый третий студент имеет 2-3 заболевания, 86,1% хотели бы улучшить свое здоровье, выбрав для этого поведения, соответствующее здоровому образу жизни [124].

Лысцова Н.Л. (2015), говорит о том, что «оценивая здоровье студенческой молодежи за период 5 лет, преобладают простудные и вирусные заболевания,

болезни органов зрения и опорно-двигательного аппарата». Самооценка физической активности по результатам анкетирования показала, что 49% студентов кроме обязательной физической культуры в рамках учебного процесса дополнительно посещают спортивные секции, соответственно 51% студентов имеют низкую физическую активность. Таким образом, в современных условиях основные показатели, характеризующие здоровье обследованных нами студентов, имеют неблагоприятные тенденции, которые могут привести к развитию различных заболеваний. Поэтому состояния здоровья студентов необходимо оценивать в комплексе с учётом уровней заболеваемости, самооценки образа жизни и показателе физического развития» [125].

При проведении исследования Самсоненко И.В. (2015) было выявлено, что снижение показателей (быстрота, общая выносливость, силовая выносливость мышц ног, скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость) в процессе обучения в вузе в первую очередь связано с отсутствием систематических занятий физическими упражнениями. Таким образом, за 15 лет наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. В связи с этим отмечает необходимость в разработке мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи, формирование такого поведения личности, которое направлено на здоровый образ жизни, физическую активность [126].

Исследования Яцун С.М., Князева Н.А., Соколова И.А., Лунева Н.В. (2017), показали, что 50,8% обследованных студентов имели низкий уровень физического развития, 48% - средний уровень, 1,2% - выше среднего. выявлена взаимосвязь физического развития с образом жизни молодежи, только 72% респондентов можно назвать «полностью здоровыми», остальные имеют хронические заболевания и различного рода отклонения в состоянии здоровья [127].

Исследователи Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. (2017), считают необходимым активировать и стимулировать влияние факторов, оказывающих положительное влияние, поскольку они укрепляют состояние здоровья, и нейтрализовать действие факторов, которые пагубно влияют на здоровье. В студенческой среде наблюдается устойчивая гиподинамия, при этом низкое здоровье негативно отражается на способностях студенческой молодежи быть устойчивыми к факторам внешней среды, быть работоспособными и конкурентоспособными в условиях выбранной профессиональной деятельности [128].

Мухаметовой Г.Р. (2005), определено, что в образе жизни студентов-будущих педагогов высоко распространены факторы риска здоровью, такие как вредные привычки, неправильное питание, низкий уровень их материального обеспечения, несоблюдение режима труда и отдыха, недостаточная двигательная активность и низкая степень медицинской активности [129].

Зысманов Б.М. (2006) отмечает, что состояние здоровья и уровень физического развития студентов, их личностные особенности, психическая и двигательная предрасположенность определяет мотивационные основы формирования у будущих специалистов здорового образа жизни [130].

Романченко С.А. (2006) утверждает, что оздоровительные занятия со студентами должны включать базовый компонент (циклические упражнения аэробной направленности) и вариативный (корректирующие упражнения), которые благодаря комплексному воздействию целенаправленно влияют на улучшение состояния здоровья, повышение уровня функциональной подготовленности, развитие качества выносливости, как базового для повышения работоспособности [131].

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. (2003) отмечают, что «физическая активность имеет большое значение для укрепления и сохранения здоровья студентов. Это объясняется тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья» [132].

Как отмечают Федоров А.И., Ившин В.Л., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Шилов И.А., Авсиевич В.Н. (2018), отражая поведенческие факторы здоровья подростков в контексте социологического анализа:

«1. Состояние здоровья современных подростков представляет собой комплексную научную проблему, а неблагоприятную ситуацию с состоянием здоровья школьников можно рассматривать как кризисную.

2. На основе анализа показателей, характеризующих самооценку подростков своего здоровья, их медицинскую информированность, ценностные установки в сфере здоровья, наличие вредных привычек, влияние стрессогенных факторов, уровень физической активности школьников, выявлены гендерные особенности поведения подростков в отношении здоровья.

3. Изучение медицинской информированности подростков свидетельствует о наличии негативных установок. В последние годы сохраняется тенденция усиления таких факторов риска здоровью подростков, как алкоголизм, курение, наркотическая зависимость, повышения влияния стрессогенных факторов, снижения физической активности.

4. У многих современных подростков не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, многие подростки имеют низкий уровень физической активности» [133].

Безусловно указанные факторы имеют эффект смещения на молодежь студенческого возраста, и при отсутствии должного отношения к своему здоровью и физической активности приводят к негативным последствиям.

В ходе исследования, проведенного Федоровым А.И., Авсиевичем В.Н., Ившиным В.Л., Голубковым А.В. (2019), - «также выявлена зависимость уровня ответственности студентов за свое здоровье от самооценки состояния здоровья. Студенты с высокой самооценкой здоровья проявляют более высокий уровень ответственности за свое здоровье (в 60,0 % случаев студенты отметили, что «состояние здоровья зависит, прежде всего, от них самих»). Студенты со средней и низкой самооценкой здоровья высказывают подобное утверждение гораздо реже – в 42,0 и 35,0 % случаев соответственно. При этом утверждение, что

«здоровье человека зависит от уровня развития медицины» нашла отражение у 15,0 % респондентов с низкой самооценкой здоровья, у 7,0 % респондентов со средней самооценкой и у 3,0 % респондентов с высокой самооценкой своего здоровья. Авторы отмечают, что для современной студенческой молодежи характерен высокий уровень поведенческих рисков в отношении своего здоровья. Это проявляется в несформированности потребности в заботе о своем здоровье у значительного числа студентов. Для многих студентов характерен относительно низкий уровень знаний в сфере здоровья и здорового образа жизни, а также недостаточный уровень приобщенности к систематическим занятиям физическими упражнениями» [134].

Еще одна проблема, которую необходимо затронуть в нашем исследовании, это использование гаджетов.

Как указывает Хрыщанович В. (2020), - «по данным Всемирной организации здравоохранения, более полутора миллиардов людей во всем мире пользуются смартфонами и другими девайсами каждый день, а среднестатистический пользователь проверяет свой смартфон не менее 150 раз в день. Массовое увлечение электронными устройствами началось сравнительно недавно — в последние 10 — 15 лет, поэтому однозначный ответ о влиянии на здоровье человека пока не получен. Действительно, эта тема на сегодняшний день является одной из самых популярных среди ученых всего мира. По их мнению, воздействие гаджетов на человека весьма разнообразно и носит комбинированный характер — это и влияние электромагнитного излучения, и чрезмерная нагрузка на зрительный анализатор из-за размера экрана и других параметров устройств. А еще — испорченная осанка, психологические проблемы и, наконец, экологическая безопасность материала, из которого был сделан гаджет. Как показали результаты недавних исследований, не менее 70% людей на самом деле при активном использовании своих гаджетов страдали от постоянных болей в плечах, суставах кистей рук, области шеи и спины. Объяснить это с точки зрения анатомии достаточно легко — вы долго сидите в полусогнутом положении, в то время как давление на ваши межпозвоночные диски в два раза выше, чем в обычном положении. Печальные статистические данные указывают на существенное (до 60%) увеличение количества молодых людей в возрасте от 16 до 24 лет с теми или иными проблемами позвоночника. Еще одним спутником активных пользователей электронных экранов является низкая двигательная активность, а это прямой путь к ожирению и, разумеется, болезням сердца и сосудов» [135].

Студенты проводят с гаджетами значительно больше времени, чем проводили бы за учебными занятиями, занятиями физической культурой, спортом, закаливанием, прогулками на свежем воздухе. Сейчас уже сложно представить молодых людей студенческого возраста, часами сидящих в библиотеке, а вот часами сидящих со смартфоном — обычное явление, при чем время проводимое с гаджетами тратится в большей степени все-таки не на самообучение. И все это происходит в ущерб двигательной активности, важной

составляющей здорового образа жизни, в частности, и полноценной жизни человека в полном социальном аспекте.

При проведении анализа индивидуальных учетно-медицинских карт студентов первокурсников за период 2018-2020 гг., выявлена следующая динамика числа заболеваний (Таблицы 9 и 10).

Таблица 9 - Структура заболеваемости студентов по видам заболеваний основных физиологических систем организма в КГ1 (% , при n=100).

Виды заболеваний	Период		
	2018	2019	2020
Болезни сердечно-сосудистой системы	8	9	8
Болезни ЦНС	1	0	2
Болезни опорно-двигательного аппарата	20	22	25
Болезни мочевыделительной системы	9	8	8
Болезни желудочно-кишечного тракта	15	16	18
Болезни легких и дыхательной системы	7	8	7
Общее количество студентов, имеющих заболевания	60	63	68

В структуре данных по видам заболеваний среди студентов вузов по направлению общая и предметная педагогика первого курса наибольшее распространение имеют болезни опорно-двигательного аппарата, на втором месте – болезни желудочно-кишечного тракта, на третьем – болезни органов сердечно-сосудистой системы, ЦНС, мочевыделительной и дыхательной системы в примерно равных (без значимых статистических различий) числовых значениях. Причем у отдельных студентов отмечается одновременно наличие нескольких видов заболеваний. Как видно из таблицы 9 процент абсолютно здоровых студентов колеблется от 32% до 40% процентов за указанный период, и данная цифра, по нашему мнению, является критически угрожающей.

Таблица 10 - Структура заболеваемости студентов по видам заболеваний основных физиологических систем организма в КГ2 (% , при n=100).

Виды заболеваний	Период		
	2018	2019	2020
Болезни сердечно-сосудистой системы	0	1	2
Болезни ЦНС	0	0	0
Болезни опорно-двигательного аппарата	5	7	6
Болезни мочевыделительной системы	2	2	4
Болезни желудочно-кишечного тракта	5	6	5
Болезни легких и дыхательной системы	1	2	1
Общее количество студентов, имеющих заболевания	13	18	18

В структуре данных по видам заболеваний среди студентов Казахской академии спорта и туризма первого курса наибольшее распространение имеют болезни опорно-двигательного аппарата, на втором месте – болезни желудочно-кишечного тракта, на третьем – болезни мочевыделительной системы, на четвертом органов сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы в примерно равных (без значимых статистических различий) числовых значениях. Студентов, у которых бы отмечалось одновременно наличие нескольких видов заболеваний не выявлено. Болезни опорно-двигательного аппарата за указанный период выявлены у 18 студентов, при чем 12 студентов из данной группы отмечают, что их заболевания связаны с получениями спортивных травм на каком-либо этапе их тренировочной деятельности. Как видно из таблицы 2 процент абсолютно здоровых студентов КГ2 колеблется от 82% до 87% процентов за указанный трехлетний период.

Проведенный анализ по результатам анкетирования показал, что треть студентов КГ1 злоупотребляет курением (31%), 11% из данной группы – девушки. Занимаются физической культурой, - 7,1% опрошенных, посещают спортивные клубы, фитнес залы – 15,5%, занимаются закаливанием – 1,0%, профессионально занимаются спортом – 3%. Было выявлено, что около 35% студентов ведут малоподвижный образ жизни, редко проводят свободное время на свежем воздухе; 80% суточного времени (с учетом ночного сна) студенты находятся в состоянии относительной неподвижности.

По мнению студентов желанию вести здоровый образ жизни препятствуют такие моменты как, недостаток свободного времени, отсутствие мотивации, отсутствие силы воли к систематическим занятиям физической культурой и

спортом, отсутствие необходимых условий, отсутствие финансовых возможностей.

Проведенный анализ показал, что часть студентов КГ2 злоупотребляет курением (10%), 3% из данной группы – девушки. Занимаются физической культурой, - 10% опрошенных, посещают спортивные клубы, фитнес залы – 15%, занимаются закаливанием – 4,0%, профессионально занимаются спортом – 60%. Было выявлено, что около 5% студентов ведут малоподвижный образ жизни, редко проводят свободное время на свежем воздухе.

80% молодых людей, КГ1 начинают обращать внимание на собственное здоровье, только в случае значительного (ярко выраженного) ухудшения самочувствия, 5% – когда напоминают родные и близкие, таким образом только 15% опрошенных регулярно следят за состоянием своего здоровья.

57% молодых людей, КГ2 начинают обращать внимание на собственное здоровье, только в случае значительного (ярко выраженного) ухудшения самочувствия, 3% – когда напоминают родные и близкие, 40% опрошенных регулярно следят за состоянием своего здоровья.

Показатели по контролю за уровнем свое здоровья в КГ2 значительно выше, чем показатели в КГ1, что свидетельствует о том, что лица, занимающиеся физической культурой и спортом, более ответственно относятся к своему здоровью.

Таблица 11 – Использование студентами гаджетов, не связанное с выполнением учебных заданий и самообразованием

Время, ч	КГ1, количество человек (n=100)	КГ2, количество человек (n=100)
1-2	26	74
3-4	49	18
5-6	21	8
7 и более	4	0
Среднее время использования гаджетов в расчете на одного студента в группе	3,54	2,46

Представленные в таблице 11 данные свидетельствуют о значительном количестве проведенного времени с гаджетами студентами КГ1 по сравнению с

КГ2, и цифровые значения указывают на то, что студенты занимающиеся физической культурой и спортом гораздо меньше времени проводят с электронными устройствами.

Чем больше времени тратится на использование гаджетов, тем меньше времени остается на двигательную активность, так как использование данных электронных устройств ведется как правило в положении сидя, а иногда и лежа, что еще более критично.

На рисунке 1 представлена модельная характеристика чрезмерного использования гаджетов и из сложившейся ситуации может быть только один выход - использование гаджетов должно быть ограничено по времени и находится под самоконтролем студентов.



Рисунок 1 – Модельная характеристика чрезмерного использования гаджетов

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья студентов первого курса различных вузов Казахстана по направлению общая и предметная педагогика. Уровень здоровья студентов первого курса Казахской академии спорта и туризма намного выше. Данная тенденция прослеживается на протяжении всех трех лет проведения тестирования с 2018 по 2020 годы. Значительные различия в сравниваемых группах по уровню здоровья, при примерно равном уровне жизни, равных территориально-географических и социально-экономических условиях проживания студентов свидетельствуют о несомненной пользе для организма студентов занятий физической культурой и спортом.

На сегодняшний день в нашем обществе значимость высшего образования неуклонно растет, и все больше молодых людей вовлечены в этот процесс, так как количество студентов увеличивается от года к году. По нашему мнению, высшим учебным заведениям необходимо пересмотреть свои подходы к организации учебного процесса для того, чтобы помогать обучающимся в саморазвитии направленном на:

- 1) совершенствование физических способностей;
- 2) занятия физической культурой и спортом;
- 3) ведение здорового образа жизни - при этом обеспечивая высокий профессиональный уровень подготовки студентов.

Хорошее здоровье основной ресурс для будущей профессиональной деятельности нынешних студентов. Ни для кого не секрет, что здоровье человека в большей степени зависит от образа жизни (двигательной активности, культуры питания, отсутствия стрессов, полноценных условий жизни, учебы и профессиональной деятельности), поэтому улучшение здоровья должно стать основным фактором в организации учебного процесса в высших учебных заведениях.

Безусловно укреплять свое здоровье необходимо с детских лет. Этому во многом должны способствовать в первую очередь положительное отношение к физической культуре и спорту в семье, во вторую очередь организацией занятиями физической культурой и спортом в учебных заведениях и только в последнюю очередь организацией медицинской помощи. Развитие мировоззрения студенческой молодежи происходит под давлением социума (родители, круг общения, преподаватели, тренеры, средства массовой информации и интернет). Поэтому на первое место необходимо выдвинуть формирование, сохранение и укрепление здоровья молодежи самими же студентами, через призму мотивации занятиями физической культурой и спортом.

Успех формирования здорового образа жизни студенческой молодежи также зависит от организационных форм работы по обеспечению двигательной активности учащихся методом вовлечения их в физкультурную и спортивную среду в качестве непосредственных участников [136].

Выводы по 1 разделу

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

Структурные аспекты системы физического воспитания в высших учебных заведениях представлены на рисунке 2.

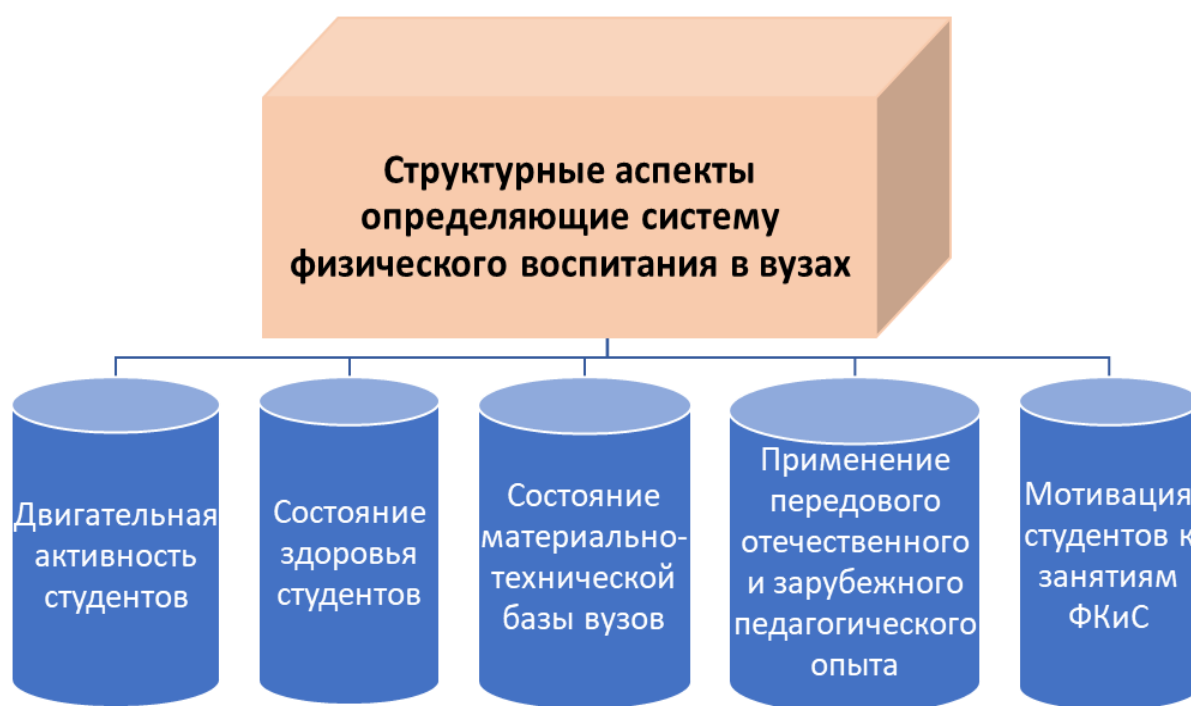


Рисунок 2 – Структурные аспекты системы физического воспитания в высших учебных заведениях

Система физического воспитания в высших учебных заведениях должна рассматриваться как структура, для которой характерны основные аспекты, определяющими ее содержание: физическая культура личности (и прежде всего наличие полноценной двигательной активности), состояние здоровья учащихся

вузов (как физическое, так и психическое), мотивация к занятиям физической культурой и спортом, состояние материально-технической базы вузов в контексте физкультурной и спортивной деятельности, обеспеченность вуза высококвалифицированными кадрами (как преподавателями физической культуры так и тренерскими кадрами по видам спорта), применение передового (инновационного) отечественного и зарубежного педагогического опыта. Перечисленные аспекты будут являться отправными точками для организации управления учебно-тренировочным процессом, из которых вытекают положения мотивационного и содержательного характера развития ФКиС, так как именно на начальном этапе обучения в вузе (1 и 2 курс обучения) определяется сущность и содержание физической культуры для студента.

Проведя комплексный анализ литературных источников по вопросам организации студенческого спорта и занятий физической культурой в высших учебных заведениях Казахстана, кадрового обеспечения вузов специалистами по данному направлению педагогической деятельности, состоянию здоровья студентов и уровню их двигательной активности можно однозначно судить о непростой ситуации в отрасли, требующей комплексного решения вопроса. И на данном этапе первоочередным важным вопросом будет являться формирование готовности учащихся к реализации постулатов самостоятельного занятия спортом без участия преподавательского состава через развитие мотивации у студенческой молодежи.

Поиск путей повышения профессиональной надежности в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях Казахстана не только актуален в настоящее время, но имеет важное значение даже сказать стратегическое значение в плане формирования здорового образа жизни и сохранения генофонда нации.

Обязательными условиями для выработки мотивации к самостоятельным занятиям спортом студентов являются:

- 1) наличие материально-технической базы вузов для организации занятиями физической культурой и спортом в круглогодичном режиме;
- 2) наличие высокопрофессиональных педагогических кадров (тренеров, преподавателей, инструкторов) владеющих современными знаниями в области своей деятельности;
- 3) обеспечение возможности для студентов заниматься физкультурой и спортом в свободное от учебных занятий время на базе спортивных секций вуза;
- 3) обеспечение полноценного функционирования совмещенной системы обучения по физической культуре и тренировочного процесса в факультативном либо основном режиме;
- 4) организация и расширение деятельности студенческих спортивных клубов;
- 5) использование научных разработок и научной базы вузов в системе организации и сопровождения тренировочного процесса студентов:

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

7) залог возможности регулярно участвовать в студенческих спортивных соревнованиях любого возможного и доступного уровня и степени (в учебно-зачетных, во внутри-вузовских и в межвузовских) в зависимости от избранного студентом вида спорта.

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

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

1. Контент-анализ литературных данных и данных интернет-ресурсов касательно вопроса организации занятий физической культурой и спортом студентов в вузах Республики Казахстан (по теории и методике ФКиС, общей и спортивной психологии, физиологии физического воспитания и спорта, подготовки научно-педагогических кадров в области ФКиС).

В результате проведенного анализа источников нами были определены теоретические положения, проблема и рабочая гипотеза диссертационного исследования, а также его цель и задачи. Всего было проанализировано 198 источников.

2. Изучение и обобщение казахстанского и передового зарубежного практического опыта по результатам организации физкультурно-спортивной деятельности в высших учебных заведениях.

Данный метод исследования позволил сопоставить положительные результаты, полученные специалистами исследуемой области, и выявить закономерные причинно-следственные связи, на основе которых формировался опыт.

3. Анкетные опросы специалистов (тренерско-преподавательского состава вузов) для определения основных факторов, влияющих на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Данные анкетных опросов специалистов позволили подтвердить актуальность выбранной темы диссертационного исследования.

4. Анкетирование студентов для определения уровня двигательной активности и состояния уровня здоровья в контексте занятий ФКиС.

Анкетирование позволило за короткий срок выяснить необходимую информацию по вопросам исследуемой темы, а также проводить мониторинг необходимых данных на протяжении всего исследования.

Основой достоверности анкетирования как специалистов, так и студентов явилась анонимность.

5. Естественный педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий).

Данный метод использовался для объективной и доказательной проверки достоверности предлагаемой гипотезы диссертационного исследования.

6. Функциональные исследования (контрольные испытания и тесты).

Данный метод применялся для оценки функционального состояния организма студентов в целом и для определения реакции на физические нагрузки, а также для оценки физических качеств.

7. Статистическая обработка полученных результатов.

Было применено два типа статистических техник: описательная и доказательная (аналитическая). Математическая оценка послужила основным критерием правильности выбора метода и воспроизводимости результатов.

2.2 Организация исследования

Диссертационное исследование было проведено в три этапа.

На первом этапе (2018-2019 гг.) изучались факторы формирования и развития мотивации студентов к занятиям спортом на современном этапе развития общества, проводился сравнительный анализ организации занятий физической культурой и спортом студентов в вузах зарубежных стран и Казахстане, анализ подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республики Казахстан, анализ уровня двигательной активности студентов и состояние здоровья студентов в контексте занятий физической культурой и спортом. Была проведена первая и вторая фаза констатирующего эксперимента, которые позволили подтвердить наличие проблемы и провести ее диагностику для установления достоверной вероятности исследуемого вопроса. Уточнялись методологические и теоретические основы, формулировался научный аппарат исследования.

Второй этап (2019-2020 гг.) был посвящен разработке и обоснованию теоретической модели методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и практической проверке разработанной методики в педагогических условиях, обеспечивающих регистрацию изменений динамики таких показателей как: структура мотивации, соматическое здоровье, физическая работоспособность, психофизиологические показатели развития организма студентов в условиях педагогического эксперимента (формирующий эксперимент). Проведение исследования осуществлялось в естественных педагогических условиях учебно-тренировочных занятий высших учебных заведений.

На третьем этапе (2020-2021 гг.) осуществлялись анализ и теоретическое обобщение данных констатирующего и формирующего эксперимента, корректировка теоретической модели методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, формирование выводов исследования.

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

- 1) для юношей - бег 3000 м, бег 100 м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа, челночный бег 4X9 м;
- 2) для девушек - бег 2000 м, бег 100 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа, челночный бег 4X9 м.

Моторные, психомоторные и сенсомоторные показатели оценивались по следующим характеристикам:

- 1) динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса: поднимание туловища;

- 2) статическая силовая выносливость мышц спины: удержание туловища под углом 45° в положении лежа на бедрах;
- 3) общая координация движений;
- 4) время простой реакции;
- 5) время сложной реакции;
- 6) статическое равновесие;
- 7) динамическое равновесие;
- 8) точность оценки коротких временных интервалов;
- 9) точность оценивания длинных временных интервалов;
- 10) частота движений за 10 с.

Особенности протекания нервно-психических процессов оценивались по следующим характеристикам:

- 1) динамическая работоспособность;
- 2) скорость восприятия и переработки зрительной информации;
- 3) точность умственной работы;
- 4) объем внимания;
- 5) распределение и переключение внимания;
- 6) кратковременная зрительная память;
- 7) динамика кратковременной памяти;

Первая фаза констатирующего эксперимента (на этапе анализа факторов влияющих на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности) включала в себя:

1) анкетный опрос населения Казахстана (1283 человека) для выявления потребности и отношение к занятиям физическим воспитанием и спортом среди различных групп населения. Возраст анкетированных – 11% до 18 лет, от 19 до 35 лет – 60% опрошенных, от 35 и старше – 29%. Среди которых 55% мужчин и 45% женщин.

2) Метод анализа индивидуальных учетно-медицинских карт 200 студентов;

3) Метод анонимного анкетирования студентов на протяжении трех лет. Проведенное анкетирование позволило составить общее представление о состоянии двигательной активности и здоровья студенческой молодежи в возрасте от 17 до 21 года, кроме того, были определены такие показатели как отношение студентов к своему здоровью и наличие вредных привычек, отрицательно влияющих на здоровье. Также отдельным аспектом при анкетировании был изучен вопрос использования гаджетов. Фиксировалось время использования гаджетов, не связанное с выполнением учебных заданий и самообразованием.

В анкетировании приняли участие 200 студентов (КГ1+КГ2) первого курса в возрасте от 17 до 21 года. Средний возраст респондентов составил $18,3 \pm 1,5$ года. Среди участников исследования юношей было 100 (50%) в возрасте от 17 до 21 года (средний возраст $18,2 \pm 1,5$ года), девушек — 100 (50%) в возрасте от 17 до 21 лет (средний возраст $18,4 \pm 1,5$ года). В контрольную группу 1 (КГ1) были включены студенты Института искусств, культуры и спорта Казахского

национального педагогического университета имени Абая по направлению общая и предметная педагогика в количестве 100 человек. В контрольную группу 2 (КГ2) были включены студенты Казахской академии спорта и туризма, также в количестве 100 человек;

4) Метод анонимного анкетирования тренерско-преподавательского состава высших учебных заведений Казахстана в количестве 50 человек, для выявления факторов, влияющих на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения. Профессиональный стаж работы участвующих в анкетировании специалистов в области физической культуры и спорта составлял от 3 до 25 лет. Все специалисты имели высшее специальное образование в области ФКиС.

5) Метод анонимного анкетирования 65 студентов 1-2 курса различных вузов РК, ранее занимающихся спортом для выявления причины прекращения занятия спортом. Среди участников опроса было 50 юношей (77%), 15 девушек (23%).

Вторая фаза констатирующего эксперимента включала в себя:

- 1) Анализ соматического здоровья студенческой молодежи;
- 2) Оценку физической работоспособности студентов;
- 3) Оценку общей физической подготовленности студентов;
- 4) Оценку профессионально важных двигательных и психофизиологических показателей развития организма студентов.

Также проведено сравнение исследуемых показателей по годам обучения (1 и 2 курс обучения в вузе).

Формирующий педагогический эксперимент включал в себя регистрацию изменений динамики таких показателей как: структура мотивации, соматическое здоровье, физическая работоспособность, психофизиологические показатели развития организма студентов в течении учебного года.

В контрольную группу (КГ) экспериментальную группу (ЭГ) были включены студенты Института искусств, культуры и спорта Казахского национального педагогического университета имени Абая по направлению общая и предметная педагогика в количестве 50 студентов в каждой группе в равной гендерной пропорции.

В КГ проводились занятия по общепринятой (стандартной) методике высших учебных заведений, в ЭГ проводились занятия по разработанной методике формирования и развития мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

В результате формирующего этапа педагогического эксперимента проведена проверка показателей соматического здоровья, физической работоспособности, общих и специальных профессионально важных двигательных и психофизиологических показателей развития организма, оценена их динамика и определена ее достоверность у студентов обеих групп.

Для объективности полученных результатов педагогического эксперимента выбор контингента отбирали таким образом, чтобы экспериментальная и контрольная группы были однородными. С помощью статистической мотивации, анализа физического состояния и профессионально-прикладной психофизиологической подготовленности определено, что по всем исследуемым показателям экспериментальные и контрольные группы студентов однородные.

Группы студентов для проведения эксперимента были сформированы с полным соблюдением процедур рандомизации при обязательной стандартизации условий и статистических параметров измерений изучаемых показателей. При этом состав групп как контрольных, так и экспериментальных не менялся в течении всего эксперимента [11, с. 73-80; 137-139].

2.3 Статистическая обработка полученных результатов

Описание результатов исследования представлено в виде арифметического среднего (\bar{X}), объема выборки (n), коэффициента вариации ($V\%$), $\pm m_x$ – ошибки репрезентативности (стандартная ошибка средней), σ - среднего квадратического (стандартного) отклонения, дисперсия P - степени достоверности изменений средних показателей (статистическая значимость).

Среднее арифметическое (\bar{X}), рассчитывалось сложением результатов испытаний в конкретном тесте или упражнении и делением этой суммы на объем выборки (число студентов):

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}, \quad (1)$$

где n – численность совокупности.

Стандартная ошибка средней рассчитывалась по формуле:

$$m_x = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2)$$

Среднее квадратическое отклонение (дисперсия) рассчитывалась по формуле:

$$\sigma = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}, \quad (3)$$

Коэффициент вариации ($V\%$) рассчитывался по формуле:

$$V = \frac{S \times 100}{\bar{X}}, \quad (4)$$

где: S – стандартное отклонение в группе.

Проба Кверга - определение общей работоспособности.

Данная проба выполняется следующим образом: 1) производится 30 приседаний (за 30 секунд); 2) бег с максимально возможной скоростью на месте (30 секунд), 3) бег на месте с частотой 180 шагов в минуту (3 минуты); 4) прыжки

со скакалкой (либо их имитация) (1 минута). Общая продолжительность нагрузки составляет 5 минут.

Немедленно после выполнения нагрузки (в положении сидя) подсчитывают ЧСС в течение 30 секунд (P1), повторно через 2 минуты (P2) и 4 минуты (P3).

Индекс оценивается по формуле:

$$\frac{\text{длительность работы в (секундах)} \times 100}{2 \times (P1 + P2 + P3)} \quad (5)$$

Оценка:

Больше 105 – очень хорошая,

99 – 104 хорошая,

98 - 93 удовлетворительная,

меньше 93 – слабо удовлетворительная [140].

Расчет абсолютного количества жировой массы тела производился по формуле J. Matiegka:

$$D = d \times S \times k, \quad (6)$$

где D — вес жирового компонента (в кг);

d — средняя толщина кожножировой складки (в мм);

S — поверхность тела (в м²);

k — расчетный формулярный коэффициент (константа) - 0,13

Абсолютное количество мышечной ткани определяли по формуле J. Matiegka:

$$M = L \times r^2 \times k, \quad (7)$$

где M — абсолютная масса мышечной ткани,

L — длина тела (см),

r — разница сумм обхватов А и В,

где

$$A = \frac{\text{сумма обхватов плеча, предплечья, голени, бедра}}{25,12} \quad (8)$$

$$B = \frac{\text{сумма толщин жировых складок плеча, предплечья, бедра, голени}}{100} \quad (9)$$

k — константа, равная 6,5.

Измерение размеров обхвата проводили сантиметровой лентой с точностью до 0,5 см [141].

Относительный вес жировой и мышечной массы, выражаемый в процентах, рассчитывается из соотношений [142]:

$$D, \% = \frac{D, \text{ кг} \times 100\%}{\text{Вес тела, кг}}; \quad (10)$$

$$M, \% = \frac{M, \text{ кг} \times 100\%}{\text{Вес тела, кг}}. \quad (11)$$

Расчет нормы мышечной и жировой массы был принят на основе работы: «Биоимпедансометрия как метод оценки компонентного состава тела человека» проведенной Гайворонским И.В., Ничипоруком Г.И., Гайворонским И.Н., Ничипоруком Н.Г. [143].

Определение ИМТ производилось расчетным методом деления веса тела (в килограммах) на рост (в метрах). Согласно ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), приняты следующие показатели ИМТ:

ИМТ < 18,50 — недостаточный вес;

ИМТ = 18,50 – 24,99 — нормальный вес;

ИМТ = 25,00 – 29,99 — избыточная масса тела;

ИМТ = 30,00 – и выше — ожирение [144].

Выводы по 2 разделу

Представленные в данном разделе данные дают достаточные основания для заключения о том, что общая методология и примененные научные методы, средства, способы, содержание и организация эксперимента, а также статистическая обработка результатов проведенного экспериментального исследования достоверно согласована с поставленными в диссертации целью и задачами и гарантируют полное соответствие изучаемой проблемы проведенному педагогическому эксперименту и разработанной методике развития и формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

При изложении результатов представленного диссертационного исследования мы следовали требованиям, разработанным специалистами при выборе статистического анализа для целей оценочной деятельности количественной и качественной сторон проведенного констатирующего и формирующего эксперимента.

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

3.1 Психологический компонент содержания методики

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

Переориентация системы физического воспитания в вузе от традиционного занятия физической культурой к спортивно-ориентированным занятиям с целью развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности предполагает следующие методические предпосылки:

- 1) формирование физкультурно-спортивной культуры студентов, определение, отбор и дальнейшее развитие спортивных интересов определяется как основа для постановки целей при разработке педагогических технологий;
- 2) создание инновационного варианта переключения с традиционного физкультурного занятия на спортивно-ориентированное с активным привлечением положительных эффектов воздействия спортивной тренировки на здоровье (методическая база модернизации);
- 3) создание и реализация результативной комплексной образовательной, воспитательной и здоровьеориентированной функции процесса физического воспитания в вузе;
- 4) организация педагогического процесса базирующегося на объединении усилий традиционного физкультурного и спортивного направления;
- 5) включение соответствующих уровню желаний, интересов, индивидуальных способностей студентов форм и средств спортивной подготовки.

Эффективность развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям спортом в качестве закономерной связи здоровьесформирующего образовательного пространства высшего учебного заведения требует базисного единства ее структурно-функциональных компонентов (рисунок 3):



Рисунок 3 – Компоненты эффективности развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом

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

- 1) наличие материально-технической базы вузов для организации занятиями физической культурой и спортом в круглогодичном режиме;
- 2) наличие высокопрофессиональных педагогических кадров (тренеров, преподавателей, инструкторов) владеющих современными знаниями в области своей деятельности;
- 3) обеспечение возможности для студентов заниматься спортивной деятельностью в свободное от основной учебной деятельности время на базе спортивных секций вуза;
- 3) обеспечение полноценного функционирования совмещенной системы обучения по физической культуре и тренировочного процесса в факультативном либо основном режиме;

4) организация и расширение деятельности студенческих спортивных клубов;

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

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

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

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

Программа и организация самостоятельными занятиями спортом студентов руководствуется следующими основными принципами (рисунок 4).



Рисунок 4 – Принципы формирования мотивации к самостоятельным занятиям спортом

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) запуск механизма указанной деятельности;
- 2) поддержка необходимого уровня двигательной активности в процессе учебной, тренировочной и соревновательной деятельности;
- 3) управление содержанием двигательной активности;
- 4) использование различных методов и средств для достижения желаемых результатов.

Структура мотивов студентов к занятиям физическими упражнениями представлена на рисунке 5.

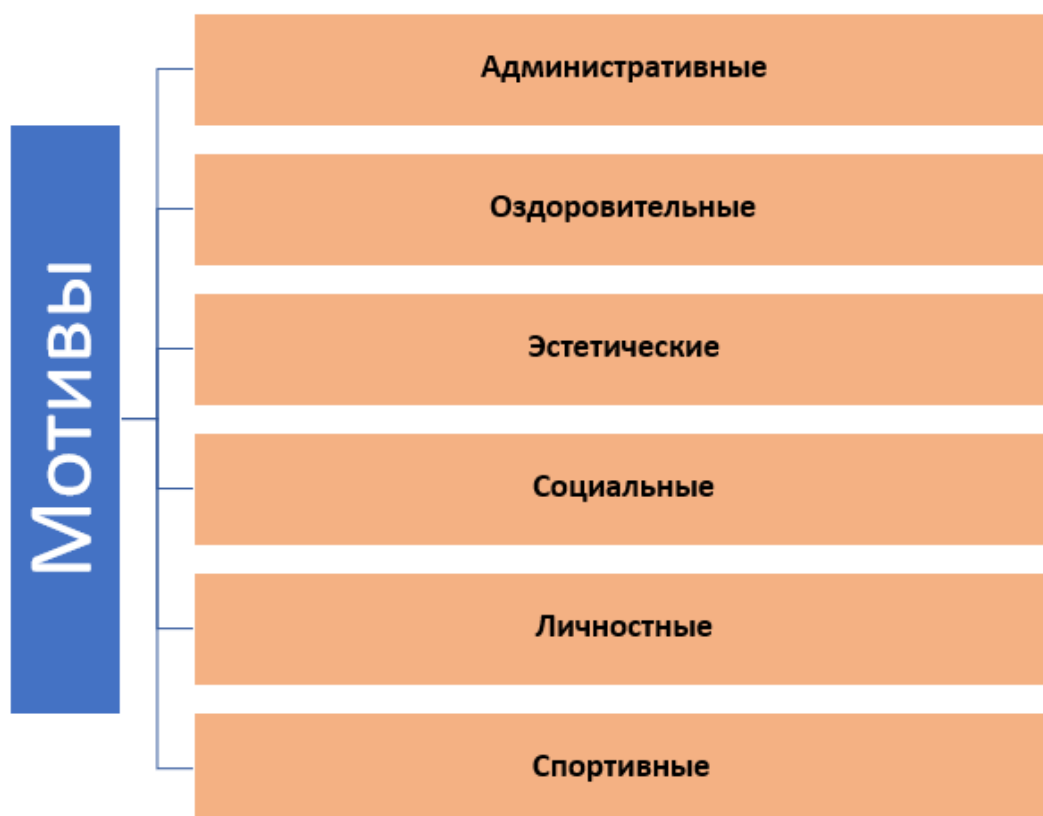


Рисунок 5 – Структура мотивов студентов к самостоятельным занятиям спортом

Спортивная деятельность оценивается студентами как основными ее субъектами прежде всего как конфигурация физической активности, позволяющая воплотить его потребности в самоутверждении и самовыражении. Учитывая это, преподавателю (тренеру, инструктору) необходимо путем изучения личности составить представление о степени потребностей студента в самоутверждении и самовыражении и выявить принципиальную направленность. Об этой стороне личности студента специалист физкультурно-спортивной деятельности может определить по тому, как юноша или девушка переживают успех или проигрыш — свой лично или коллектива студенческой

команды. Принципиальную ориентацию студента в спортивной деятельности определяют его цели, которые он ставит перед собой как в направлении тренировочного цикла, так и при участии в соревнованиях. и здесь работает только одно правило чем значительнее цель, тем сильнее принципиальные стремления студента.

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

Если ранее также прослеживалась форма патриотического направления в спортивной деятельности, желания таким образом служить и прославлять родину, то в настоящее время эта форма практически утратила свое присутствие в системе мотивации и практически полностью заменена материальным мотивом, а именно возможностью заработать деньги благодаря успехам в спорте. Данный факт утраты патриотизма в спорте, по нашему мнению, к сожалению, является негативной тенденцией, отрицательно влияющей на процесс формирования мотивации к самостоятельным занятиям спортом. Не каждое высшее учебное заведение может позволить себе выделять значительные средства на организацию полноценного спортивного движения позволяющего вовлекать большую часть студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

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

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

уважении членов семьи и близких родственников, товарищей по учебной группе, и т.д.

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

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

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

К эстетически мотивам необходимо отнести и «моду» на здоровый образ жизни и занятия спортом. Спорт заполняет все большее место в информационном пространстве: это и спортивные мероприятия, и частные приложения для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальных сетей, реклама спортивного питания и спортивной одежды, которая занимает приличное место в гардеробе многих современных людей. В современном обществе присутствует мода на спорт как на способ проведения досуга. Данный факт также необходимо рассматривать как мотивационную составляющую для самостоятельных занятий студентов спортом.

Оздоровительные мотивы. Физкультурно-спортивная деятельность подразумевает определенные требования к уровню здоровья студентов, в их сознании стабильно протекает процесс сопоставления своих функциональных возможностей организма с требованиями выбранного (выбираемого) вида спорта или направления физкультурной деятельности. С уверенностью можно

утверждать, что эти связи являются чрезвычайно важными при формировании мотивации студентов к самостоятельным занятиям спорта. Об уровне их актуализации тренерско-преподавательский состав должен определять как по объективным данным медицинских обследований, так и на основе личных самооценок студентов.

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

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

На рисунке 6 представлены методы и методические приемы развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом с акцентом на активно-деятельностный подход, предполагающий взаимосвязь направленной деятельности по самостоятельной двигательной активности с оздоровительными потребностями. Указанные методы применяются с целью пропаганды и формирования здорового образа жизни, повышения уровня двигательной активности, на основе которых применяются оздоровительные программы, методические комплексы, связанные с использованием как обычной и оздоровительной ходьбы, бега, плавания, езды на велосипеде и других физических упражнений, так и занятиями определенными видами спорта.



Рисунок 6 – Методы формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом

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

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

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

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

Стадии формирования мотивации к самостоятельным занятиям спортом представлены на рисунке 7.

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

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



Рисунок 7 - Стадии формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям спортом

- организация самостоятельной спортивной (тренировочной) деятельности, содействующей уточнению и постановки цели и развитию процессов мотивации;
- личностные и профессиональные особенности тренерско-преподавательского состава вуза, проявляющиеся в их отношении к своей педагогической деятельности;
- соответствие формируемых целей значимым личностным ориентирам и ценностям студентов, их истинным возможностям (как функциональным и физическим, так и психологическим) и предъявляемым к ним требованиям в ходе учебной и тренировочно-соревновательной деятельности;
- формирование верного отношения студентов к режиму дня как в общем контексте, так и к тренировочному режиму в частности;
- обучение студентов способам самостоятельного воздействия на свое психологическое состояние в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

К неимперативным формам воздействия на студента в целях формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом относятся следующие, представленные на рисунке 8 формы и методы:

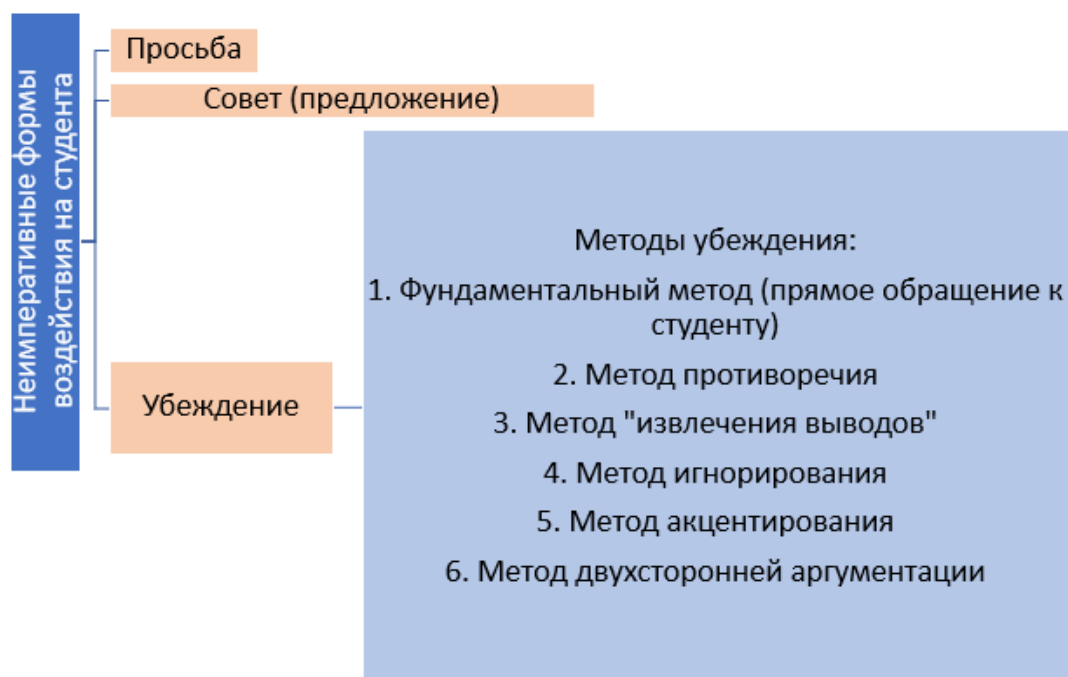


Рисунок 8 - Неимперативные формы воздействия на студента

К императивным формам воздействия на студента в целях формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом относятся формы представленные на рисунке 9:



Рисунок 9 – Императивные формы воздействия на студента

Мотивационные факторы близко связаны между собой, их нельзя рассматривать обособленно. Внешнее проявление личного мотива почти постоянно зависит от общего уровня удовлетворенности или неудовлетворенности потребностей студента как в общепсихологическом плане, так и в плане самостоятельных занятий спортом (рисунок 10).

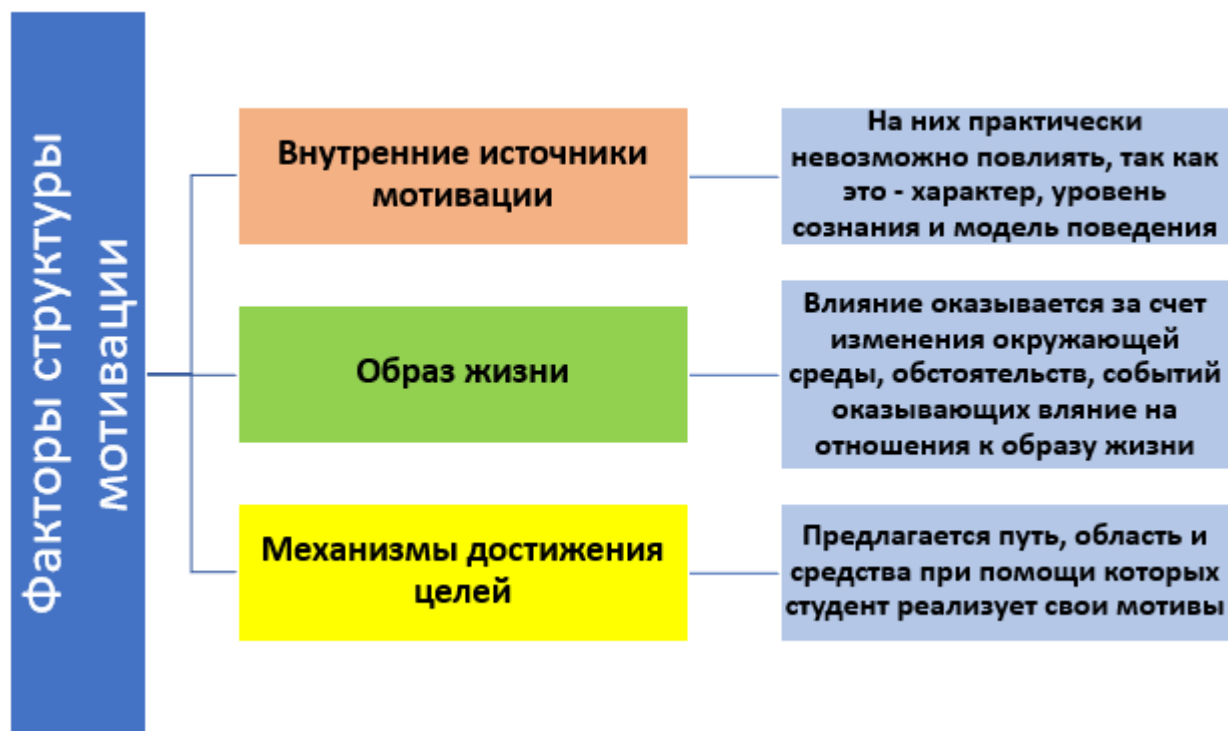


Рисунок 10 – Факторы структуры мотивации для воздействия

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

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

Физкультурно-спортивная деятельность и ее плоды являются основным стимулирующим фактором для самосовершенствования, которое требует

проявления волевых качеств характера, таких как целеустремленность и терпение, решительность и смелость, уверенность в себе и самостоятельность.

Создание психологического компонента методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом осуществлялась на основе разработок специалистов в области спортивной психологии по таким параметрам как спортивная мотивация и ее структура, психологическая готовность к спортивной деятельности, индивидуализация физической подготовки с точки зрения психологии, воспитательная работа и психологическая подготовка, основы спортивной психодиагностики, изучение ценностной ориентации личности [145-157].

3.2 Педагогический компонент содержания методики

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

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

Как указывают Akhmedova, O.O, Ovezgeldyeva G.O., Grigoryan A.G. (2011), - методика формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями должна планироваться в различных формах занятий по физическому воспитанию, в частности в обязательных учебных занятиях (лекционные и практические) и физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Особое внимание должно уделяться повышению мотивации к двигательной активности, в том числе и к физическому самосовершенствованию, формированию специальных теоретических знаний и методических умений и навыков планирования и практического использования средств физической культуры в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности на основе учета физического состояния, недостатков двигательной подготовленности и профессиональной направленности [158].

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

обязательное присутствие педагогического такта, координация деятельности всех субъектов педагогического процесса.

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

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

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

Тренерско-преподавательский состав вуза, для того чтобы определить характер мотивации конкретного студента к самостоятельным занятиям спортом, должен установить характер взаимосвязей по представленным уровням и установить отношение студента к факторам, определяющим данные уровни. Преподавателю (тренеру, инструктору) необходимо методом наблюдений и опросов выяснить значимость для студента всех факторов, определить уровень потребностей студента и возможность их реализации с учетом организационной, материально-технической базы высшего учебного заведения, а также с учетом квалификации-тренерско-преподавательского состава. Далее необходимо составить объемное представление о потребностях студента в социальном микроклимате студенческого коллектива, о потребностях в получении знаний и навыков в области физической культуры и спорта, информации о спортивных соперниках. Тренерско-преподавательский состав должен обладать информацией о текущем состоянии здоровья студента, а также о наличии у него хронических заболеваний, препятствующих занятиям определенными видами физической культуры и спорта. Необходимо понимать, как студент сам субъективно оценивает состояние своего здоровья. И «вершиной» информационного поля в данном направлении будет фактическое определение того, как влияет на данного студента условия, обстановка и обстоятельства соревнований. Тренерско-преподавательский состав вносит данные в специальный протокол о своем субъективном представлении о выявленных мотивах (как положительного, так и отрицательного характера) относительно конкретного студента.

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

физкультурно-спортивной деятельности. При этом необходимо соблюдать следующее правило:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7) Спортивные занятия должны давать ощутимые результаты;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методика физического воспитания студентов содержит следующие основные направления представленные на рисунке 11.

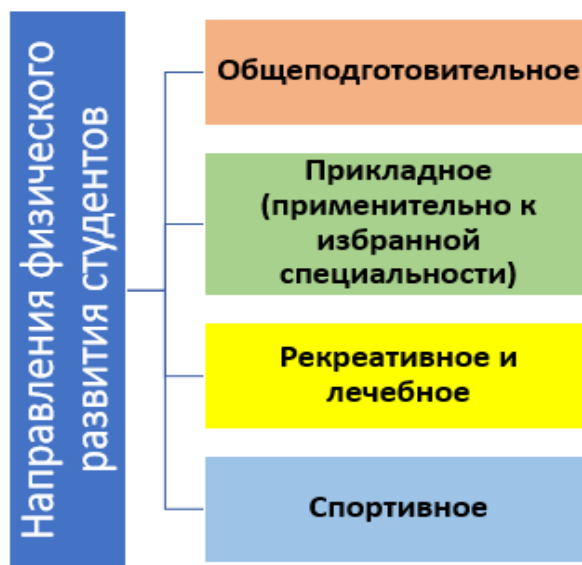


Рисунок 11 - Основные направления физического развития студентов

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

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

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

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

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

Необходимо учитывать особенности организма студентов в зависимости от половой принадлежности:

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

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

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

Формы и параметры организации самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями и спортом представлены на рисунках 12-13.

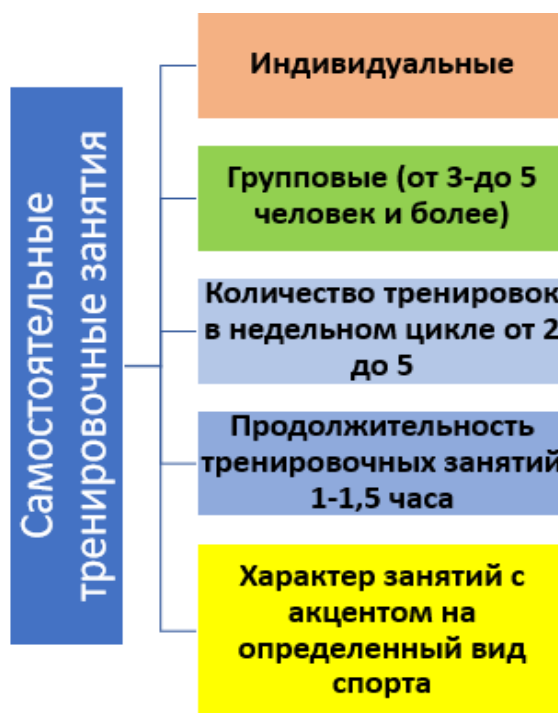


Рисунок 12 – Параметры организации самостоятельных занятий спортом для студентов

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

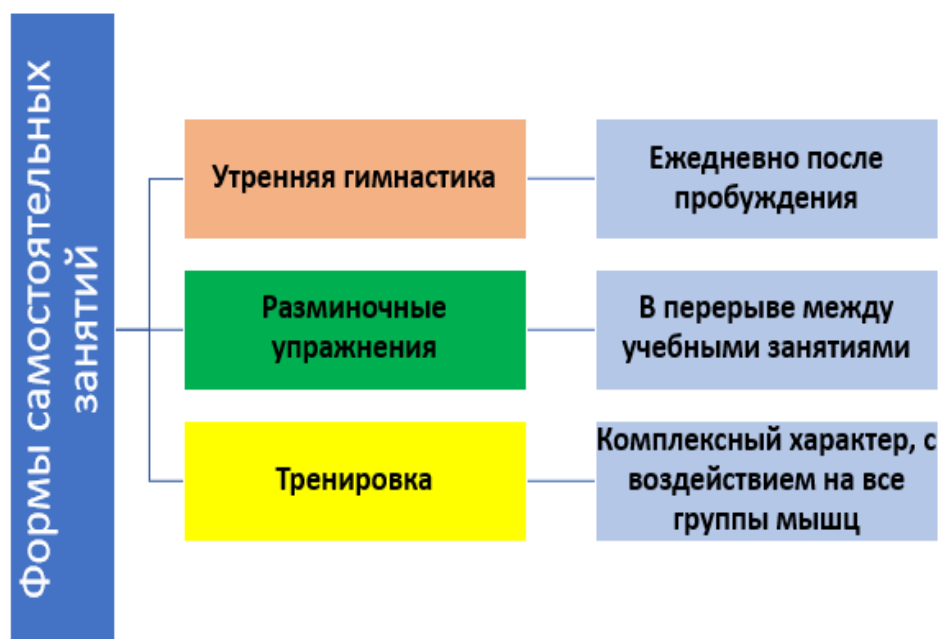


Рисунок 13 – Формы самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями и спортом

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

Студентам предлагаются различные комплексы утренней гимнастики по выбору. Предлагаемые комплексы можно выполнять как несколько дней подряд, так и чередовать их каждый день в удобном для студента формате [159].

Разработанный методический комплекс упражнений для утренней гимнастики студентов представлен в приложении А.

Также эффективной и вполне доступной формой занятий в высших учебных заведениях является физкультурная пауза, которая выполняется в перерыве между учебными занятиями и состоит из комплекса разминочных упражнений активизирующих работу всех систем организма. В качестве разминочных упражнений необходимо применять несложные по технике исполнения движения, которые будут вовлекать все основные звенья мышечной и связочно-суставной системы организма студентов. Одной из самых простых, но притом действенных форм являются вращательные движения выполняемые для основных отделов опорно-двигательного аппарата: 1) шейный отдел позвоночника, 2) плечевой сустав, 3) локтевой сустав, 4) лучезапястный сустав, 5) тазобедренный сустав, 6) коленный сустав, 7) голеностопный сустав.

Вращательные движения обеспечивают ряд положительных эффектов таких как: повышение уровня кровотока в мышечной системе, снятие застойных явлений в лимфатической системе, увеличение количества суставной смазки и подвижности в суставах. Упражнения для шейного отдела позвоночника помогают увеличить кровоснабжение головного мозга, что положительно сказывается на умственной деятельности за счет полноценного обеспечения кислородом. *Разработанный методический комплекс упражнений для физкультурной паузы между учебными занятиями студентов представлен в Приложении Б.*

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

В процессе работы со студентами используются методические указания к организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов российских авторов Руденко Г.В., Зароднюка Г.В., М.Н. Ларионовой М.Н. (2020) [21, с. 11-27].

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

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

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

разнообразить арсенал применяемых упражнений за счет специального инвентаря и оборудования.

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

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

Разработанный методический комплекс позволяет проводить как индивидуальные, так и групповые занятия. Групповые занятия буквально через

несколько тренировок создают в среде занимающихся студентов особый спортивно-личностный микроклимат, выражающейся как в духе соперничества и лидерства, так и в духе взаимопомощи, что исключительно положительно сказывается на мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

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

Для занятий студентов на воркаут-площадках в высших учебных заведениях разработан методический комплекс упражнений, состоящий из общей разминки, подтягиваний на перекладине, отжиманий на брусьях, подъема туловища на наклонной доске для мышц брюшного пресса, «берпи», поднятия ног из положения виса на перекладине и «планки на локтях». *Разработанный методический комплекс упражнений для выполнения на воркаут-площадках в высших учебных заведениях представлен в Приложении Д.*

Для оборудования на территории вуза воркаут-площадки, состоящей из минимального количества устанавливаемого оборудования (брусьев, высоких перекладин, шведской стенки, наклонной доски и низкой перекладины для отжиманий (рисунок 14) также не потребуется значительных финансовых вложений и большого участка земли.



Рисунок 14 – Воркаут-площадка для занятий студентов размещаемая на прилегающей территории вузов

При этом студенты могут самостоятельно проводить на подобных площадках тренировочные занятия как индивидуально, так и в составе групп. На

данных площадках также возможно и проведение занятий в соревновательной форме между студентами как различных групп, так и различных факультетов вуза. Расположение воркаут-площадок в непосредственной близости от студенческих общежитий делает их максимально доступными для желающих самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью. Динамику психофизиологических показателей развития организма студентов в условиях формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям спортом необходимо оценивать по следующим характеристикам двигательной подготовленности студентов:

1) для юношей - бег 3000 м, бег 100 м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа, челночный бег 4X9 м;

2) для девушек - бег 2000 м, бег 100 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа, челночный бег 4X9 м.

Курсы теоретической подготовки студентов с целью формирования мотивации к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и получения знаний по основам организации занятий физической культурой и спортом проводятся по следующим 8 направлениям аудиторных занятий:

1. Основные положения концепции инновационного преобразования системы физической культуры в высших учебных заведениях [160-162].

2. Физическая культура и спорт как основа здоровья студенческой молодежи [163, 164].

3. Рациональный режим дня и оздоровительные процедуры [165, 166].

4. Теория и методика физической культуры и спорта (понятия физическая культура и спорт, двигательные качества, физические упражнения как средства физического воспитания, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физическая подготовка студентов в вузах факторы и тенденции развития спортивных достижений) [167-172].

5. Анатомия человека и физиология спорта (функции и особенности мышечной системы, влияние физической культуры и спорта на физиологические системы и органы человека как во время тренировки, так и при соревновательной деятельности) [173-176].

6. Биомеханика с позиции кинезиологии (теория движений человека, спортивные упражнения и особенности их применения в технической подготовке) [177, 178].

7. Фитнес (виды фитнеса, принципы фитнес-тренинга, особенности мужского и женского тренинга, групповые программы фитнеса) [179, 180].

8. Рациональное питание и диета при занятиях физической культурой и спортом (основные положения организации рационального (полноценного питания) и питания спортсменов, характеристика основных пищевых компонентов и особенности их использования в спортивном питании) [181, 182].

Предлагаются следующие формы аудиторных занятий: лекция, семинары, мини-конференции. С целью активизации внимания к проблеме снижения

уровня здоровья студентов и необходимости занятий физической культурой и спортом применяется использование «проблемных ситуаций», что позволяет приобщить учащихся к активной познавательной деятельности.

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

Выводы по 3 разделу

Разработана методика формирования и развития мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов, и она направлена на подготовку к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности с целью реализации задач физического воспитания в высших учебных заведениях.

Концепция (конструктивный принцип) разработанной методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом представлена на рисунке 15.

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

Под внешне формируемой мотивацией как педагогическим процессом понимается воздействие на процесс мотивации студентов со стороны тренерско-преподавательского состава с целью или «запуска» мотивационного процесса, или корректировки уже совершающегося процесса формирования мотива, или с целью усиления активизации мотива к самостоятельным занятиям спортом. При этом формирование мотивации извне должно пониматься достаточно условно, так как невозможно извне сформировать внутренние мотивы, не известны такие способы формирования в физической культуре и спорте, в частности, да и в психологии в общем.



Рисунок 15 - Концепция методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом

Все, что возможно осуществить из вне в данном аспекте – это оказать содействие процессу формирования внутренних мотивов к самостоятельным занятиям спортом.

При этом необходимо учитывать, что если решение самостоятельно заниматься спортом приходит в результате навязывания со стороны преподавателя (тренера, инструктора по спорту), то оно менее изменчиво, хуже

воссоздается и больше регламентируется. Со временем навязанное тренерско-преподавательским составом решение о самостоятельных занятиях спортом должно превратиться в собственное решение студента, что несомненно обеспечит его постоянство и стабильность.

Чрезвычайно эффективен вариант формирования мотива, когда в качестве условий, причин и факторов, от которых зависит формирование и развитие мотивации к самостоятельным занятиям спортом оказываются «соблазнительные» объекты, вызывающие у студента желание ими обладать - красивое телосложение, высокий уровень здоровья, обладание физическими качествами присущими спортсменам (силой, выносливостью, ловкостью), желание быть «модным» в разрезе спортивной деятельности и т.д.

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

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

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

Определение конкретного направления физкультурно-спортивной деятельности, вида спорта и тренировочного комплекса (программы) зависит от цели, которой хочет достичь студент. И здесь необходимо учитывать, что чем выше интерес и мотивация у студента, тем соответственно и лучше будут результаты в спортивной деятельности [183, 184].

4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

4.1 Характеристика психофизиологического развития студентов

Проведенный на констатирующем этапе педагогического эксперимента (2 фаза) анализ соматического здоровья студенческой молодежи доказывает, что большинство студентов младших курсов педагогического направления имеет его уровень ниже среднего. Так, характеристика состояния здоровья юношей имеет следующий вид (рисунок 16).

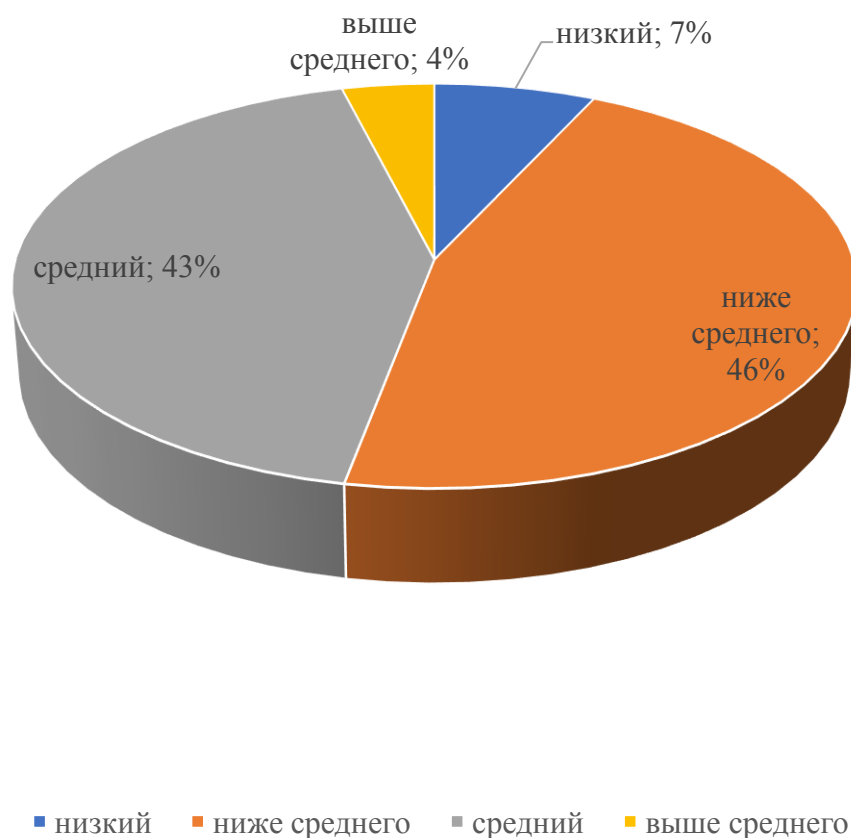


Рисунок 16 - Характеристика соматического здоровья студентов педагогических специальностей

Так, низкий уровень соматического здоровья имеет 6,8% юношей, в 46,2% ребят уровень соматического здоровья ниже среднего, лиц со средним уровнем здоровья – 42,7%, 4,3% юношей имеют уровень здоровья выше среднего, лиц с высоким уровнем соматического здоровья не зафиксировано. Состояние соматического здоровья студенток несколько отличается (рисунок 17).

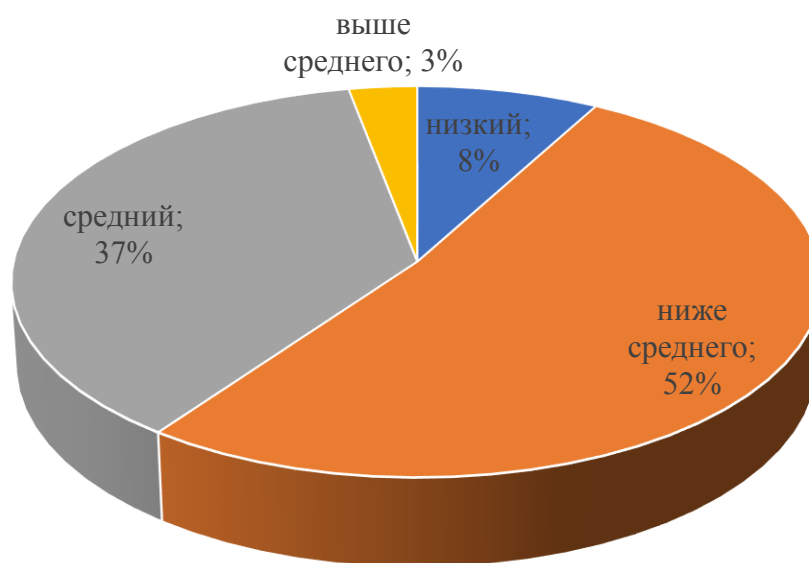


Рисунок 17 - Характеристика соматического здоровья студенток педагогических специальностей

Больше половины девушек имеют уровень здоровья ниже среднего (51,9%), тогда как у 7,8% студенток уровень соматического здоровья низкий. Количество девушек, имеющих средний уровень здоровья, меньше, чем у юношей и составляет 37,4%, студенток с выше среднего уровнем соматического здоровья всего 2,9%, а студенток с высоким уровнем соматического здоровья не выявлено.

Анализ данных, полученных в результате изучения соматического здоровья девушек и юношей, доказывает, что в целом его уровень у студенток ниже, чем у юношей.

Сравнивая исследуемые показатели по годам обучения, установлено, что уровень соматического здоровья студентов второго курса хуже, чем у первокурсников (рисунок 18-19).

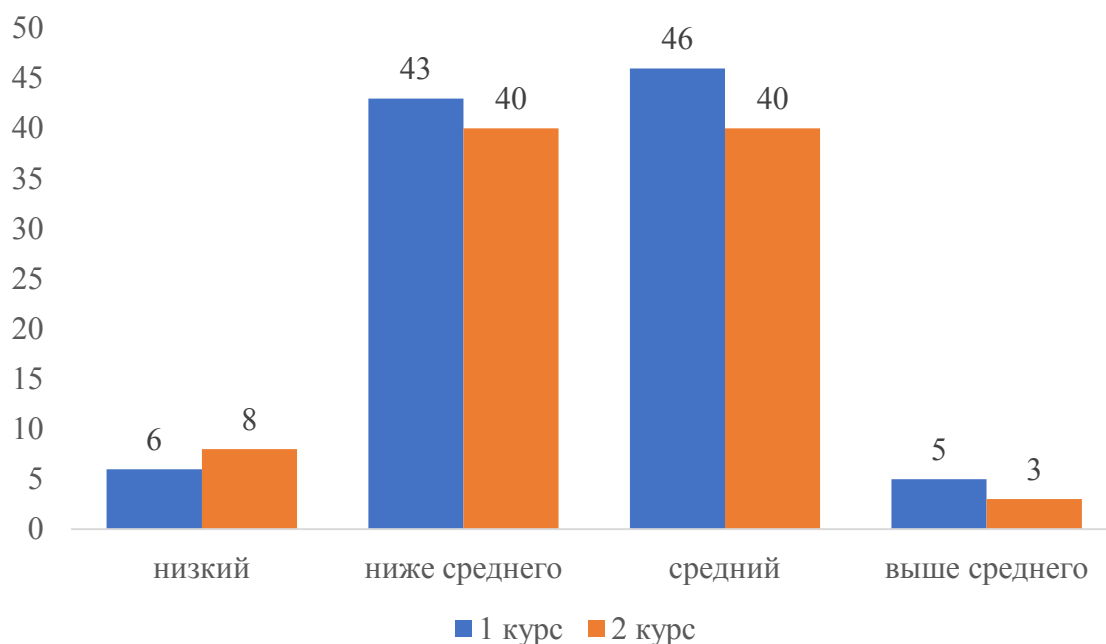


Рисунок 18 - Сравнительная характеристика соматического здоровья студентов 1 и 2 курса

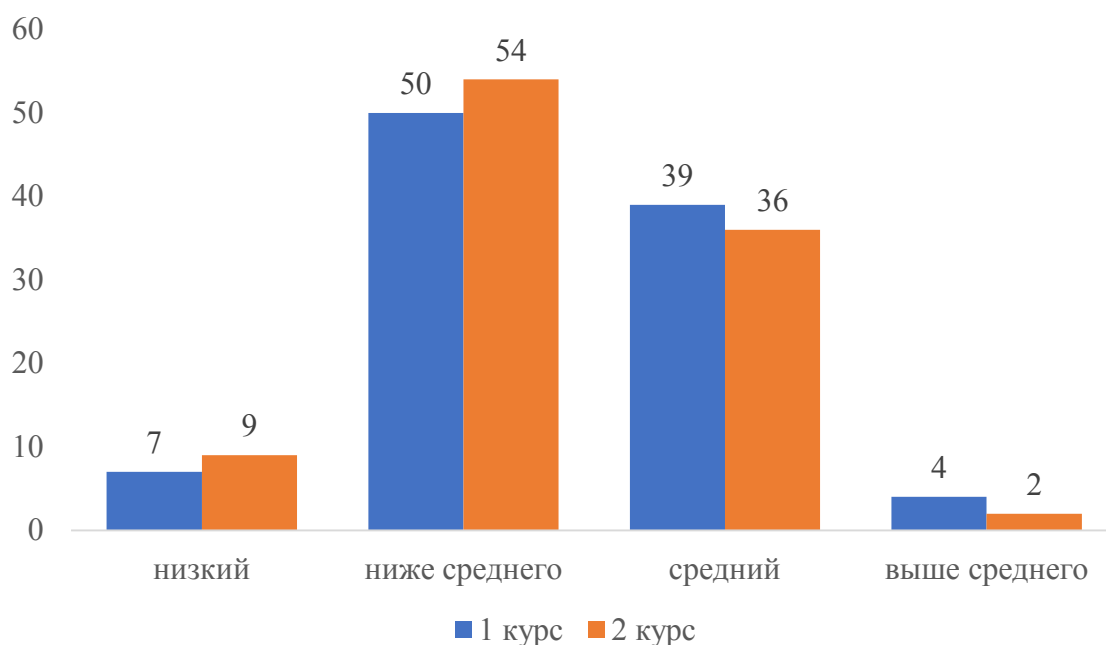


Рисунок 19 - Сравнительная характеристика соматического здоровья студентов 1 и 2 курса

Психоэмоциональная и умственная нагрузка оказывает негативное влияние на здоровье студентов. Установлено, что в высших учебных заведениях с годами обучения растет количество студентов специальных медицинских групп, соответственно наблюдается уменьшение количества студентов основной группы. Таким образом, привлечение и подготовка студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями создает дополнительные возможности

для улучшения физического состояния молодежи и тем самым повышает эффективность процесса физического воспитания на протяжении обучения в высших учебных заведениях.

Важным условием, определяющим эффективность обучения в высших учебных заведениях, является высокий уровень физической и умственной работоспособности студентов и их учебно-трудовая активность студентов. Физическая и умственная работоспособность взаимосвязаны. Работоспособность будущего специалиста выражается в способности выполнять определенную работу и обусловлена уровнем его физических и психофизиологических возможностей, а также состоянием здоровья и профессиональной подготовленностью.

Многие факторы указывают на общее снижение физической работоспособности студенческой молодежи по объективным причинам (социальный уровень жизни, экология, низкий уровень здоровья и двигательных возможностей абитуриентов и тому подобное). Количественная характеристика физической работоспособности необходима для организации процесса физического воспитания, прогнозирования и планирования учебных нагрузок, организации двигательного режима студентов.

Для изучения физической работоспособности применяют комплексную функциональную пробу Кверга, которая позволяет определить степень адаптации организма к разнохарактерным нагрузкам, что, в свою очередь, характеризует состояние общей тренированности организма и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

В результате тестирования установлено, что показатель физической работоспособности студентов находится в пределах от низкого до удовлетворительного (рисунок 20).

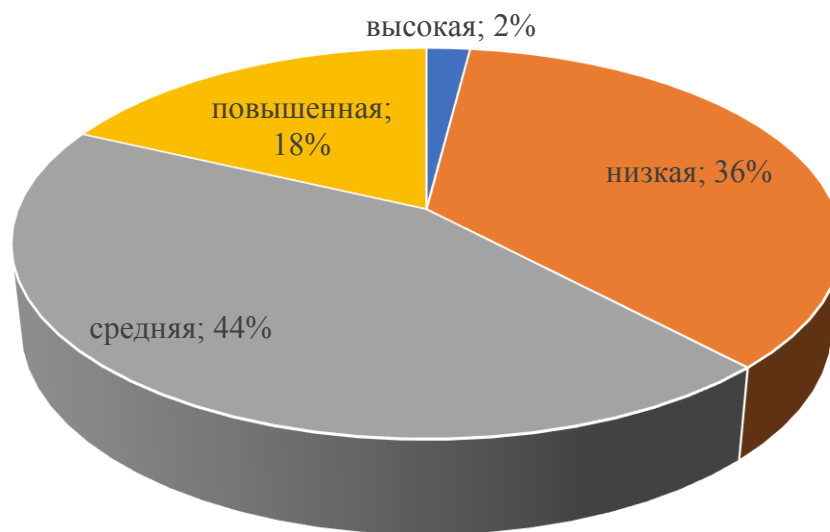


Рисунок 20 - Характеристика физической работоспособности студентов

Так, 35,8% юношей имеют низкую физическую работоспособность, 44,2% – удовлетворительную, 18,1% – хорошую и только у 1,9% юношей высокие показатели физической работоспособности. Изучение физической работоспособности девушек показало, что хорошую физическую работоспособность имеет лишь 20,1%, около половины (57,6%) студенток имеет удовлетворительный уровень и 22,3% – низкий (рисунок 21).

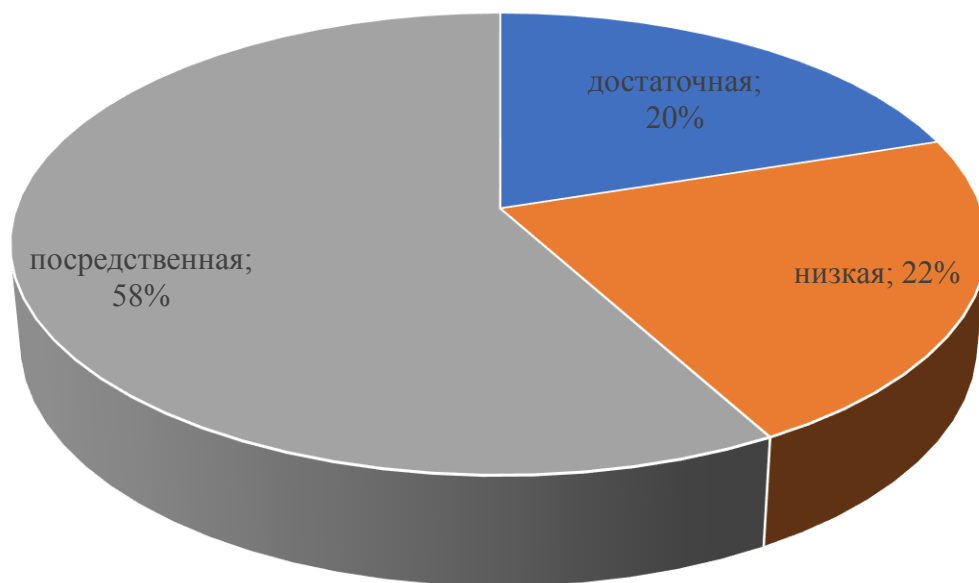


Рисунок 21 - Характеристика физической работоспособности студенток

В целом процентное отношение девушек с низким уровнем работоспособности ниже, чем юношей (20% и 32% соответственно), со средним уровнем работоспособности выше (44% у юношей и 58% девушек), однако студенток с высоким уровнем физической работоспособности не выявлено.

Двигательная подготовка играет важную роль в профессиональном становлении специалистов. Так, достаточный уровень развития физических качеств является фундаментом для формирования профессионально важных умений и навыков, основой для оптимизации психофизического состояния студентов, повышает эффективность профессионального обучения, обеспечивает учебную и профессиональную активность и является одним из критериев профессиональной надежности специалиста. Недостаточный уровень физической подготовленности обуславливает низкие показатели физической и умственной работоспособности, затрудняет успешное овладение профессиональными навыками.

Изучение показателей развития двигательных качеств с помощью выбранных контрольных упражнений показало, что физическая подготовленность студентов находится в целом на низком уровне. Так, выявлены низкие показатели выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости, причем двигательные показатели второкурсников заметно хуже, чем студентов первого курса (таблица 12).

Таблица 12 - Характеристика общей физической подготовленности студентов

Двигательный показатель	Девушки (n=50)				Юноши (n=50)			
	1 курс		2 курс		1 курс		2 курс	
	X±σ	V, %	X±σ	V, %	X±σ	V, %	X±σ	V, %
Выносливость: бег 3000/2000 м, мин, с	14,3±1,9	13,0	15,6±2,3	14,9	16,2±1,2	7,4	16,3±1,6	10,0
Скорость: бег 100 м, с	17,2±0,9	5,4	17,6±0,8	4,5	14,0±0,6	4,4	14,2±0,7	4,9
Силовые качества: подтягивание/сгибания и разгибания рук в упоре лежа, раз	21±4	17,0	18±2	8,9	8±3	14	8±3	17
Прыжок в длину с места, см	174±20	11,6	160±14	9,1	228±20	8,9	218±21	9,7
Гибкость: наклон туловища из положения сидя, см	17±5	27,5	16±5	34,0	13±5	35,5	10±6	14,5
Ловкость: челночный бег 4х9 м, с	11,4±1,8	15,4	12,6±0,7	5,8	10,2±1,0	10,2	10,3±0,9	8,9

Полученные данные не отрицают аналогичные исследования физической подготовленности студентов и подтверждают данные свидетельствует об отсутствии тенденции к ее росту на протяжении обучения в вузе.

С помощью общеизвестных и модифицированных методик оценки психофизиологических показателей развития организма определены основные качества моторики и психики, что является профессионально важным для представителей педагогической профессии, а именно силу основных групп мышц: живота и спины, общую координацию движений, скорость сенсомоторных реакций, статическое и динамическое равновесие, точность оценивания временных параметров движений, частоту движений рук (мелкая моторика), а также силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов, различные виды памяти, свойства внимания (таблица 13).

Таблица 13 - Характеристика профессионально важных двигательных и психофизиологических показателей развития организма студентов

Показатели	Юноши (n=50)		Девушки (n=50)	
	X±σ	V, %	X±σ	V, %
<i>Моторные, психомоторные и сенсомоторные показатели</i>				
Динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса: поднятие туловища за 1 мин, раз	43±6	13,7	36±9	12,1
Статическая силовая выносливость мышц спины: удержание туловища под углом 45° в положении лежа на бедрах, с	86±44	31,2	98±38	33,7
Общая координация движений, баллы	2±3	18,3	3±2	23,8
Время простой реакции, с	0,31±0,04	7,2	0,33±0,05	6,8
Время сложной реакции, с	0,46±0,12	7,1	0,52±0,16	6,3
Статическое равновесие, с	14,0±2,2	12,9	15,0±2,4	16,1
Динамическое равновесие, с	28,0±5,0	13,0	28,0±5,0	17
Точность оценки коротких временных интервалов, с	0,7±0,5	31,0	0,9±0,6	27,7
Точность оценивания длинных временных интервалов, с	2,1±1,9	47,2	2,3±1,6	43,5
Частота движений за 10 с, раз	58±4	8,5	54±6	9,4
<i>Особенности протекания нервно-психических процессов</i>				
Сила нервных процессов: динамическая работоспособность, ум. ед.	2,48±2,2	78,0	4,2±1,7	41,0
Скорость восприятия и переработки зрительной информации, бит/с	1,67±0,34	20, 1	1,77±0,24	13,3
Точность умственной работы,	0,80±0,11	14,4	0,81±0,12	15,1
Объем внимания, баллы	3±2	91	2±3	97
Распределение и переключение внимания, баллы	7±1	21	7±2	22
Кратковременная зрительная память, баллы	7±1	13	7±2	11
Динамика кратковременной памяти, баллы	7±1	19	7±1	7

Сравнивая психофизиологические показатели организма студентов с существующими нормами этих показателей для человека 17-21 года и данными аналогичных исследований, можно судить о степени их развития и соответствия возрастным нормам.

Как указывают Sone T, Kawachi Y, Abe C, Otomo Y, Sung YW, Ogawa S. (2017), - изучение особенностей психофизиологического развития и их сравнение со средними нормами и данными аналогичных исследований, позволяют выявить преимущества и недостатки психофизиологической подготовленности студентов. Так, сила мышц спины и брюшного пресса, общая координация движений, скорость зрительно-моторных реакций, точность

воспроизведения временных параметров движений, а также внимание и память имеют недостаточный уровень развития для успешного осуществления профессиональной деятельности [185].

Анализируя результаты выполнения студентами поднимания туловища из положения лежа за 1 мин с позиции государственных тестов и нормативов оценки физической подготовленности для лиц в возрасте 17-21 можно утверждать, что силовая выносливость мышц брюшного пресса развита недостаточно (43 ± 6 36 ± 9 раз за 1 мин у юношей и девушек соответственно).

Показатели статической силовой выносливости мышц спины студентов находятся в пределах 109 ± 41 с и 114 ± 54 с у юношей и девушек соответственно. Таким образом, сопоставляя данные студентов с вышеупомянутыми, можно считать, что сила мышц спины недостаточно развита 86 ± 44 с и 98 ± 38 с у юношей и девушек соответственно.

Общая координация движений тела студентов находится в пределах 2 ± 3 балла и 2 ± 3 балла у юношей и девушек соответственно, что в общем соответствует оценке "удовлетворительно".

Скорость сенсомоторных реакций характеризует функциональное состояние нервной системы и двигательного аппарата человека. Латентное время простой реакции у нетренированных лиц составляет 0,2-0,3 сек. Время сложной сенсомоторной реакции в среднем составляет 0,4-1,5 с в зависимости от профессионального опыта и индивидуальных психофизиологических особенностей организма.

Время простой двигательной реакции на раздражитель зрительного анализатора студентов ($0,31 \pm 0,04$ с и $0,33 \pm 0,06$ с у юношей и девушек соответственно) находится в пределах нормы. Время сложной зрительно-моторной реакции выбора ($0,46 \pm 0,12$ с и $0,52 \pm 0,16$ с у юношей и девушек соответственно) также находится в пределах нормы. Однако средние показатели скорости сенсомоторных реакций студентов в сравнении с данными аналогичных исследований низкие.

Средние показатели статического равновесия молодежи 17-21 года составляют 15 с, а сохранение динамического равновесия в течение 28 с и более считается нормой. Показатели статического и динамического равновесия ($14,0 \pm 2,2$ с и $15,0 \pm 2,4$ с – статическое равновесие у юношей и девушек соответственно, $28,0 \pm 5,0$ с – динамическое равновесие у студентов обоих полов), характеризующие функциональное состояние вестибулярного аппарата, находятся в пределах нормы.

Точность специализированных ощущений составляет основу управления движениями человека. Высокая точность чувства времени является необходимым в профессии. Результаты измерения точности воспроизведения коротких и длинных временных интервалов свидетельствуют о том, что показатели временной ориентации студентов находятся в норме (показатель точности воспроизведения 5-секундного отрезка составляет $0,7 \pm 0,5$ с и $0,9 \pm 0,6$ с для юношей и девушек, показатель точности воспроизведения 20-секундного отрезка составляет $2,3 \pm 1,6$ с и $2,1 \pm 1,9$ с для юношей и девушек) по сравнению с

данными аналогичных исследований. Кроме того, точность воспроизведения временных параметров движений характеризуется высокой вариативностью (коэффициент вариации всех показателей превышает 27%).

Частота движений кисти (максимальный темп) характеризует функциональное состояние нервно-мышечной системы человека и в норме составляет 60-70 раз за 10 сек, у спортсменов этот показатель достигает более 70 раз. Сравнение максимального темпа движений студентов (58 ± 4 и 54 ± 6 раз за 10 сек у юношей и девушек соответственно) с нормой и аналогичными исследованиями дает возможность утверждать, что этот показатель близок к норме.

Скорость протекания нервных процессов и развитие свойств психики имеют существенное значение для успешного обучения и осуществления будущей профессиональной деятельности.

Сила нервных процессов человека характеризуется показателями динамической работоспособности. Чем больше показатель динамической работоспособности, тем слабее нервная система. Среднее значение данного показателя по шкале В.И. Рыжкова [186] - составляет 5-6 баллов ($3,92 - 1,20$ усл. ед.), тогда как среднее значение показателя динамической выносливости студентов составляет $2,48 \pm 2,24$ усл. ед. и $4,22 \pm 1,71$ усл. ед. юношей и девушек соответственно.

Несмотря на то, что нормой показателя скорости переработки зрительной информации для взрослых считается его величина $1,6 \pm 0,16$ бит/с, то данный показатель находится в пределах нормы ($1,7 \pm 0,3$ бит/с и $1,8 \pm 0,2$ бит/с юношей и девушек соответственно).

Точность умственной работы выражает уровень концентрации внимания. Чем ближе этот показатель к 1,0, тем выше концентрация внимания. По результатам исследования внимания, точность умственной работы студентов составляет $0,80 \pm 0,11$ усл. ед. и $0,81 \pm 0,12$ усл. ед. у юношей и девушек соответственно.

Объем внимания оценивается по количеству ошибок, которые допустил испытуемый во время тестирования. Результаты тестирования показали достаточный уровень развития способности к быстрому переключению внимания (7 ± 1 баллов и 7 ± 2 баллов у юношей и девушек соответственно).

Объем кратковременной зрительной памяти, а также ее динамика (способность к поисковым действиям в условиях дефицита времени) также находится в пределах нормы (7 ± 1 баллов и 7 ± 1 баллов у юношей, 7 ± 1 баллов и 8 ± 1 баллов у девушек).

Сравнение показателей психофизиологической подготовленности студентов свидетельствует о том, что девушки из-за некоторых особенностей развития опережают юношей. Так, показатели статической силовой выносливости мышц спины и общей координации движений студенток выше, а нервно-психические процессы протекают лучше: внимание и память девушек развиты лучше.

4.2 Влияние разработанной методики на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения

Эффективность внедрения в учебно-тренировочный и воспитательный процесс студентов вузов любой методики формирования умений и навыков осуществления определенной деятельности оценивается с позиции учета двух аспектов: повышение эффективности учебного процесса в высших учебных заведениях и готовности студентов к осуществлению этой деятельности и уровня сформированности соответствующих компетентностей.

Таким образом, эффективность внедрения методики формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию оценивается с учетом двух условий:

- сформированностью готовности к осуществлению самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, включающий уровень мотивации, теоретико-методической подготовленности и привлечения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- повышения эффективности процесса физического воспитания в высших учебных заведениях, что определяется положительной динамикой показателей физического состояния, общей и профессионально-прикладной физической подготовленностью.

Реализация первого условия предполагает формирование у студентов физкультурно-оздоровительных компетенций, уровень которых определяется готовностью к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и оценивается в соответствии с мотивационно-потребностным, когнитивным, практическим и оценочно-рефлексивным критериями. Так, определялись:

- динамика мотивации по данным анкетирования;
- уровень теоретической подготовленности с помощью тестовых задач;
- методическая подготовленность посредством выполнения задач разработки содержания и проведения различных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- объемы двигательной активности по результатам посещения обязательных учебных занятий по физическому воспитанию и привлечением к различным формам самосовершенствования.

Как отмечают L.M. Barnett, E. van Beurden, P.J. Morgan, L.O. Brooks, A. Zask, J.R. Beard (2009), - второе условие эффективности внедрения методики формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию определяется положительной динамикой показателей физического состояния, общей двигательной и профессионально-прикладной психофизиологической подготовленности молодежи [187].

В результате формирующего этапа педагогического эксперимента проведена проверка показателей соматического здоровья, физической работоспособности, общих и специальных профессионально важных

двигательных и психофизиологических показателей развития организма, оценена их динамика и определена ее достоверность у студентов обеих групп.

Для диагностики эффективности внедрения методики формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию студентов по мотивационно-потребностным критериям изучена динамика мотивационной сферы студентов: проведены анкетирования в экспериментальной группе и контрольной группе в начале и в конце учебного года и анализ изменений в структуре мотивов и потребностей в течение учебного года. Так, в течение учебного года возросло количество студентов, систематически занимающихся самостоятельными физическими упражнениями во внеучебное время: 78% осуществляют самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность. Формами занятий, которые использовались при этом, были: силовые единоборства и атлетическая гимнастика, физические упражнения в режиме дня, пешеходные прогулки, велосипед, фитнес, спортивные игры. В конце учебного года у студентов произошли существенные изменения в структуре мотивации к занятиям физическими упражнениями (таблица 14).

Таблица 14 – Динамика структуры мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями в течение педагогического эксперимента (в %)

Мотивы	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост показателя, %
административные	ЭГ(n=50)	64,1	53,1	-18,7
	КГ(n=50)	62,9	53,2	-16,7
оздоровительные	ЭГ(n=50)	43,8	87,5	66,5
	КГ(n=50)	50,1	51,6	2,9
эстетические	ЭГ(n=50)	28,1	29,7	5,5
	КГ(n=50)	30,6	32,3	5,44
социальные	ЭГ(n=50)	18,8	17,2	-8,9
	КГ(n=50)	19,4	20,9	7,4
личностные	ЭГ(n=50)	14,1	20,3	36,0
	КГ(n=50)	12,9	16,1	22,1
спортивные	ЭГ(n=50)	9,4	12,5	28,3
	КГ(n=50)	8,0	9,7	19,2

Так, ведущими мотивами, побуждающими молодежь к посещению занятий по физическому воспитанию в начале учебного года, является административные (64,1% и 62,9% в ЭГ и КГ соответственно), оздоровительные (43,8% и 50,1% в ЭГ и КГ соответственно), эстетические (28,1% и 30,6% в ЭГ и КГ соответственно), социальные (18,8% и 19,4% в ЭГ и КГ соответственно), личностные (14,1% и 12,5% в ЭГ и КГ соответственно) и спортивные (9,4% и 8,0% в ЭГ и КГ соответственно).

Повторное исследование мотивационного состояния в конце учебного года показало повышение значимости оздоровительных мотивов у студентов ЭГ (66,5%), тогда как в КГ прирост незначителен (2,9%). Итак, в результате

педагогического эксперимента приоритетными для занятий физическими упражнениями у студентов ЭГ становятся оздоровительные мотивы (87,5%), административные (53,1%), эстетические (29,7%), личностные (20,9%), социальные (17,2%), спортивные (12,5%).

У студентов контрольной группы не произошло значительных изменений в иерархии мотивов. Анализ результатов анкетирования студентов КГ свидетельствует о том, что в целом структура ведущих мотивов посещения занятий по физическому воспитанию осталась неизменной: административные (53,2%), оздоровительные (51,6%), эстетические (32,3%), социальные (20,9%), личностные (16,1%) и спортивные (9,7%).

Замечено, что у студентов обеих групп снизилось значение мотивов административного характера (на 18,7% и 16,7% в ЭГ и КГ соответственно), повысилось значение личностных и спортивных мотивов, что свидетельствует о переоценке и смещении приоритетов на протяжении учебы в высших учебных заведениях в сторону личностных достижений, самоутверждения, повышения личностного статуса в обществе.

Изменения в структуре мотивации студентов ЭГ свидетельствуют об улучшении мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и осознании ее личностной ценности в результате формирования готовности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Анализ посещения обязательных занятий по физическому воспитанию показывает, что данный показатель увеличился в ЭГ на 26%, тогда как в КГ ухудшился на 10%. Данный факт можно объяснить недостаточным вниманием к повышению мотивации студентов традиционной программы физического воспитания на фоне увеличения учебной нагрузки, несовпадением физкультурно-спортивных интересов молодежи с содержанием занятий и другими субъективными факторами.

Для изучения эффективности подготовки студенческой молодежи к осуществлению самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности с когнитивным компонентом проанализирована динамика их теоретической подготовленности в течение педагогического эксперимента. Для этого студентам педагогических специальностей в начале и в конце учебного года предложены тестовые задания, которые состояли из двух блоков. В первый блок тестовых заданий включены тесты уровня стандарта из сборника заданий для государственной аттестации по физической культуре для 11 класса, которые соответствуют требованиям к минимуму знаний выпускников общеобразовательных школ по предмету "Физическая культура". Второй блок тестов касался профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических специальностей. Результат теоретического тестирования оценивался по 100-балльной системе.

Анализ результатов тестирования студентов в начале и конце учебного года позволяет утверждать о положительной динамике теоретических знаний. Однако достоверный прирост теоретической подготовленности наблюдается у студентов ЭГ (42,7% при $p \leq 0,05$), тогда как у студентов КГ качество

теоретических знаний повысилось на 9,9% при $p>0,05$, что свидетельствует о положительном влиянии методики формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (рисунок 22).

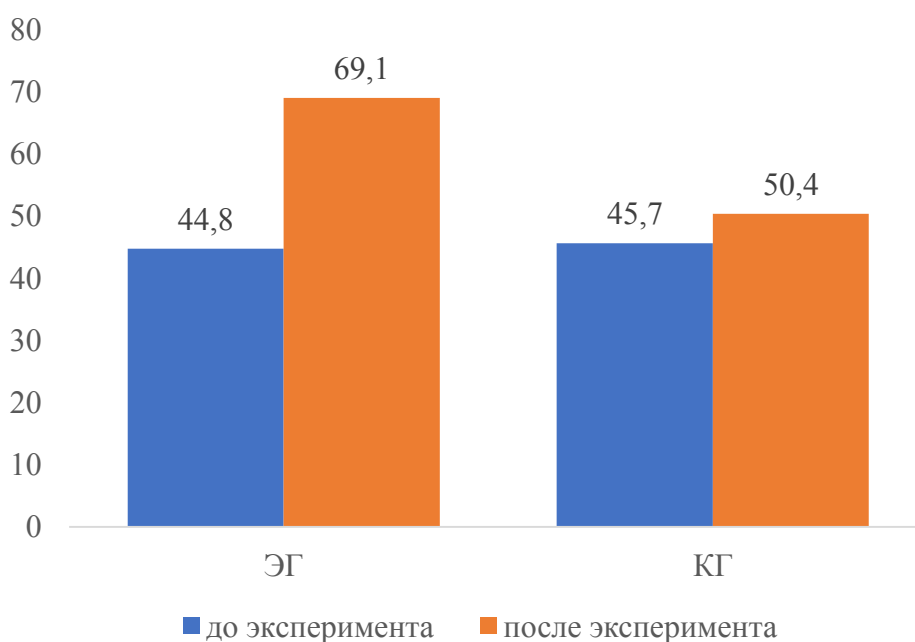


Рисунок 22 - Динамика теоретической подготовленности студентов на протяжении эксперимента (по 100-балльной системе)

Так, средний балл, по которому оценивался уровень теоретических знаний студентов ЭГ повысился с 44,8 до 69,1 баллов, что является достоверным (при $p\leq 0,01$), КГ – с 45,7 до 50,4 баллов, что является недостоверным ($p>0,05$).

Кроме того, наблюдается улучшение специальных знаний студентов ЭГ относительно теоретико-методических основ профессионально-прикладной подготовки. Так, оценивание результатов по второму блоку тестовых заданий специальной направленности показало, что студенты ЭГ из максимально возможных 28 баллов получили в среднем 18,9 баллов, тогда как студенты КГ – 9,7 баллов.

Диагностика методических умений и навыков студентов осуществлялась в начале и в конце педагогического эксперимента путем оценивания выполнения заданий планирования и проведения различных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями. Так, методическая подготовленность у студентов определялась по сумме баллов за методические задачи. Так, оценивался уровень методических умений составления плана-конспекта и практического проведения 5-ти занятий различной формы и направленности в начале в конце учебного года по 100-балльной системе. Оценка выполнения студентами заданий в начале учебного года свидетельствует о низком уровне методической подготовленности в обеих группах (29,8 баллов и 29,4 балла – средние показатели методической подготовленности в ЭГ и КГ соответственно). В конце учебного года уровень

методических и практических умений и навыков повысился, однако прирост исследуемого показателя достоверен лишь в ЭГ (рисунок 23).

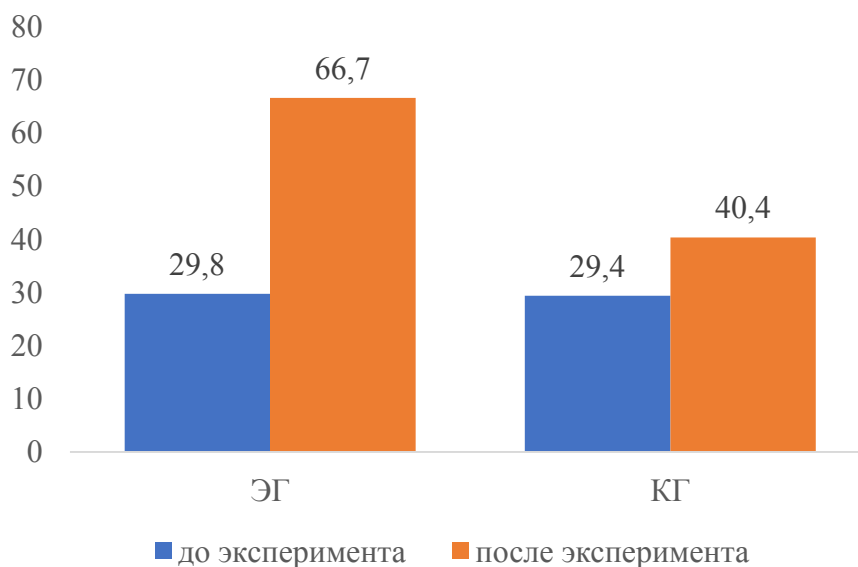


Рисунок 23 - Динамика методической подготовленности студентов на протяжении эксперимента (по 100-балльной системе)

Прирост методической подготовленности студентов ЭГ оказался достоверным и составляет 76,5% при $p \leq 0,05$, тогда как КГ – 35,0% при $p > 0,05$. Так, методическая подготовленность студентов ЭГ повысилась на 66,7 баллов (при $p \leq 0,05$), тогда как повышение методических умений и навыков КГ составляет 40,4 балла и является не достоверным ($p > 0,05$). Кроме того, оценивание практического (деятельностного) компонента готовности к физическому самосовершенствованию по оценочно-рефлексивным критериям, которые включали проверку дневников самостоятельных занятий физическими упражнениями показало, что студенты ведут учет динамики показателей физического состояния и систематически следят за реакцией организма на физические нагрузки. Кроме того, ведется планирование различных форм физкультурно-оздоровительных занятий по заранее разработанному содержанию.

Таким образом, проверка сформированности умений и навыков студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в течение учебного года в соответствии с мотивационно-потребностным, когнитивным, практическим и оценочно-рефлексивным критериями определила, что у ЭГ уровень готовности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями достоверно повысился по всем компонентам, а уровень физкультурно-оздоровительных компетенций студентов КГ имеет недостоверные изменения.

Проверка динамики соматического здоровья студентов ЭГ и КГ в конце учебного года позволила получить следующие результаты (таблица 15).

Таблица 15 - Динамика соматического здоровья студентов в условиях педагогического эксперимента

Группы	Уровень соматического здоровья (в баллах)		Прирост показателя, %	Р
	$\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$ до эксперимента	$\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$ после эксперимента		
Юноши (n=50)				
ЭГ	7,1±3,0	9,2±2,4	25,8%	p≤0,05
КГ	7,2±3,8	7,5±2,5	4,1%	p>0,05
Девушки (n=50)				
ЭГ	6,7±2,2	8,8±3,5	27,1%	p≤0,05
КГ	6,5±3,1	7,1±2,8	8,8%	p≤0,05

Анализ показателей здоровья в конце учебного года показал положительную динамику соматического здоровья у студентов обеих групп, но у юношей КГ недостоверный прирост (4,1% p>0,05). Так, у юношей и девушек ЭГ показатели соматического здоровья улучшились на 25,8% и 27,1% соответственно при p≤0,05, у девушек КГ прирост показателей соматического здоровья составляет 8,8% при p≤0,05. Таким образом, можно считать, что самостоятельные занятия физическими упражнениями способствуют повышению здоровья студентов ЭГ. Одновременно это свидетельствует о несовершенстве традиционной программы физического воспитания в вузе с позиции неэффективности решения оздоровительных задач.

Изучение физической работоспособности студентов в конце учебного года показало, что произошли позитивные сдвиги в уровне данного показателя в обеих группах (таблица 16).

Таблица 16 - Динамика физической работоспособности студентов в условиях педагогического эксперимента

Группы	Уровень физической работоспособности (в баллах)		Прирост показателя, %	Р
	$\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$ до эксперимента	$\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$ после эксперимента		
Юноши (n=50)				
ЭГ	94,8±3,8	97,6±2,6	2,9%	p>0,05
КГ	95,0±4,0	96,3±3,7	1,4%	p>0,05
Девушки (n=50)				
ЭГ	95,6±2,3	98,4±1,8	2,9%	p>0,05
КГ	95,2±1,9	97,1±2,5	2,0%	p>0,05

Так, физическая работоспособность юношей ЭГ повысилась на 2,9% студентов КГ – на 1,4%, у девушек ЭГ физическая работоспособность улучшилась на 2,9%, у студенток КГ – на 2,0%, однако результаты оказались статистически недостоверными.

Результаты тестирования общей физической подготовленности студентов показали, что существует положительная динамика в развитии двигательных показателей обеих групп (таблица 17). В конце учебного года у студентов обеих полов экспериментальной и контрольной групп повысились результаты большинства двигательных тестов. У студентов ЭГ достоверно улучшились показатели выносливости (прирост у юношей составляет 15,0%, у девушек – 22,4% при $p \leq 0,05$), скорости (прирост у юношей составляет 3,5%, у девушек – 6,0% при $p \leq 0,05$), силы (прирост у юношей составляет 36,4%, у девушек – 17,1% при $p \leq 0,05$), силовых качеств (прирост у юношей составляет 7,1%, у девушек – 7,3% при $p \leq 0,05$), гибкости (прирост у юношей составляет 26,1%, у девушек – 18,2 0% при $p \leq 0,05$), ловкости (прирост у юношей составляет 5,0%, у девушек – 6,8% при $p \leq 0,05$).

Таблица 17 - Динамика общей физической подготовленности студентов в условиях педагогического эксперимента

Виды испытаний	Группы	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до эксперимента	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ после эксперимента	Прирост показателя, %	P
1	2	3	4	5	6
<i>Юноши (n=50)</i>					
Бег 3000 м, мин, с	ЭГ	16,5±1,6	14,2±1,8	15,0%	$p \leq 0,05$
	КГ	16,3±1,4	16,7±1,3	-2,4%	$p > 0,05$
Бег 100 м, с	ЭГ	14,4±0,8	13,9±0,4	3,5%	$p \leq 0,05$
	КГ	14,32±0,7	14,5±0,5	-1,4%	$p > 0,05$
Подтягивание, раз	ЭГ	9±5	13±4	36,4%	$p \leq 0,05$
	КГ	8±3	10±5	22,2%	$p \leq 0,05$
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	219±20	235±15	7,1%	$p \leq 0,05$
	КГ	223±21	224±17	0,5%	$p > 0,05$
Наклон туловища из положения сидя, см	ЭГ	10±4	13±5	26,1%	$p \leq 0,05$
	КГ	12±6	14±4	15,4	$p \leq 0,05$
Челночный бег 4X9 м, с	ЭГ	10,2±1,2	9,7±0,5	5,0%	$p \leq 0,05$
	КГ	10,3±1,0	10,0±1,0	3,0%	$p > 0,05$
<i>Девушки (n=50)</i>					
Бег 2000 м, мин, с	ЭГ	14,9±2,4	11,9±1,7	22,4%	$p \leq 0,05$
	КГ	15,0±2,1	147±2,0	2,0%	$p > 0,05$
Бег 100 м, с	ЭГ	17,4±1,4	16,4±1,0	6,0%	$p \leq 0,05$
	КГ	17,4±0,9	17,0±1,2	2,3%	$p > 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	ЭГ	16±3	19±3	17,1%	$p \leq 0,05$
	КГ	17±3	19±4	11,1%	$p \leq 0,05$

Продолжение таблицы 17

1	2	3	4	5	6
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	171±21	184±18	7,3%	p≤0,05
	КГ	167±17	172±20	3,0%	p>0,05
Наклон туловища из положения сидя, см	ЭГ	15±6	18±5	18,2%	p≤0,05
	КГ	16±5	19±6	17,1%	p≤0,05
Челночный бег 4X9 м, с	ЭГ	12,2±1,4	11,4±1,0	6,8%	p≤0,05
	КГ	12,0±1,3	11,9±1,2	0,8%	p>0,05

Статистически достоверные изменения двигательной подготовленности студентов КГ наблюдаются только в показателях силы (прирост результатов составляет 22% и 11,1% у юношей и девушек соответственно при $p \leq 0,05$) и гибкости (прирост результатов составляет 15,4% и 17,1% у юношей и девушек соответственно при $p \leq 0,05$). Результаты других двигательных тестов у студентов КГ повысились недостоверно, при этом у юношей КГ незначительно ухудшились показатели выносливости и скорости (на 2,4% и 1,4% соответственно).

Поскольку ухудшений в развитии физических качеств студентов ЭГ в конце учебного года не наблюдается, а наоборот, наблюдается их достоверный прирост, то можно считать, что методика формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями эффективная. Диагностика развития профессионально важных двигательных и психофизиологических показателей развития организма студентов в условиях педагогического эксперимента установила присутствие достоверных изменений.

Так, в конце учебного года у студентов ЭГ наблюдается тенденция к улучшению большинства психофизиологических показателей. В частности у юношей ЭГ достоверно улучшились показатели динамической силовой выносливости мышц брюшного пресса (17%), статической силовой выносливости мышц спины (23,6%), общей координации движений (40,0%), скорости простой и сложной зрительно-моторных реакций (6,7% и 9,1% соответственно), статического и динамического равновесия (13,3% и 6,9% соответственно), точности воспроизведения коротких временных интервалов (15,4%), частоты движений 6,7%, точности умственной работы (8,4%) при $p \leq 0,05$. Улучшение остальных профессионально важных психофизиологических показателей, в частности точности воспроизведения длинных временных интервалов, силы нервных процессов (динамической работоспособности), свойств внимания и памяти оказалось недостоверным ($p > 0,05$). Относительно студентов КГ, то положительные сдвиги выявлены лишь в показателях динамической силовой выносливости мышц брюшного пресса (17%), статической силовой выносливости мышц спины (23,6%), общей координации движений (66,7%) при $p \leq 0,05$.

Что касается девушек ЭГ, то тенденция в развитии психофизиологических показателей развития организма в динамике педагогического эксперимента следующая. Так, у девушек ЭГ достоверно улучшились показатели динамической силовой выносливости мышц брюшного пресса (17,7%), статической силовой выносливости мышц спины (9,7%), общей координации движений (28,6%), скорости простой и сложной зрительно-моторных реакций (9,5% и 12,2% соответственно), статического и динамического равновесия (18,2% и 13,2% соответственно), точности воспроизведения длинных и коротких временных интервалов (11,8% и 24,4% соответственно), частоты движений 7,1% и точности умственной работы (8,3%) при $p \leq 0,05$. Другие исследуемые показатели изменились недостоверно ($p > 0,05$). В отношении студенток КГ, то достоверно улучшились показатели динамической силовой выносливости мышц брюшного пресса (7,8%), общей координации движений (28,6%), статического и динамического равновесия (5,7% и 6,2% соответственно), точности воспроизведения длинных и коротких временных интервалов (13,3% и 9,5% соответственно), частоты движений (5,6%) при $p \leq 0,05$. Другие исследуемые показатели изменились недостоверно ($p > 0,05$) [188].

Сравнительный анализ полученных нами данных в ходе экспериментального обоснования методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и схожих по направлению научных работ зарубежных авторов не выявил системных противоречий как в методологии построения и проведения исследования, так и в наличии существенных научных противоречий в полученных результатах экспериментального и теоретического характера [98, с. 60-130; 104, с. 50-155; 107, с. 150-220; 189-198].

Выводы по 4 разделу

Констатирована в целом положительная мотивация студенческой молодежи к двигательной активности, если содержание занятий физическими упражнениями соответствует интересам молодежи. Зафиксировано, что показатели соматического здоровья и физической работоспособности студентов находятся в пределах от низкого до среднего. Установлено, что уровень соматического здоровья студентов второго курса хуже, чем у первокурсников. Физическая подготовленность находится в целом на низком уровне. Особенно низкими выявлены показатели выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств и ловкости, причем двигательные показатели второкурсников заметно хуже, чем студентов первого курса. Изучены основные качества моторики и психики, что является профессионально важными для представителей профессии, а именно сила мышц живота и спины, общая координация движений, скорость сенсомоторных реакций, статическое и динамическое равновесие, точность оценивания временных параметров движений, частота движений рук, а также сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, различные виды памяти, свойства внимания. Установлено, что показатели силы мышц

спины и брюшного пресса, общей координации движений и скорости зрительно-моторных реакций ниже средневозрастных норм.

Результат подготовки студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями отразился положительной динамикой физического состояния, в частности соматического здоровья и двигательной подготовленности, а также повышением уровня профессионально-прикладной психофизиологической подготовленности, что свидетельствует о ее эффективности с позиции повышения качества учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию учащихся в высших учебных заведениях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящая диссертационная работа представляет собой комплексное исследование, изучающее влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения с точки зрения организационных и психолого-педагогических условий с разработкой авторских методических указаний.

В настоящее время в высших учебных заведениях Казахстана отмечается невысокая активность студенческой молодежи в плане физкультурно-спортивной деятельности, которая связана с несформированностью и недооценкой мотивационно-ценностного отношения к данному виду деятельности.

Единую инфраструктуру физкультурно-спортивного развития студенческой молодежи можно сформировать при условии, когда инновационные разработки, соответствующие определенным условиям высших учебных заведений, будут комплементарно дополнять классические утвердившиеся и эффективные методики и создавать особую среду, в которой вне зависимости от начального уровня физического развития и опыта тренировочной и соревновательной деятельности, каждый студент в той или иной мере будет вовлекаться в студенческую спортивную жизнь.

Целесообразность реформации психолого-педагогического предназначения занятий физической культурой и спортом в исчерпывающем формировании личности студенческой молодежи определило изменения условий не только к управлению учебно-тренировочным процессом их физической подготовки, но и к переоценке статусного состояния предмета «физическая культура», отображающего сущность и современное содержание физкультурно-спортивной деятельности в высших учебных заведениях.

При этом интеграция предмета физическая культура с самостоятельными занятиями спортом должно явиться основным компонентом содержания занятий физическими упражнениями которая должна соответствовать интересам студенческой молодежи.

Разработанная психолого-педагогическая модель управления развитием студенческого спорта в высших учебных заведениях способствует активизации спортивной деятельности среди студентов, оптимизирует взаимодействие тренерско-преподавательского состава и учащихся, создает благоприятные условия для реализации современных технологий спортивного менеджмента, предоставляет возможность реализации индивидуально направленного педагогического воздействия на студентов с целью формирования и развития мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

В высших учебных заведениях при развитии студенческого спорта, обеспечивается форсирование инновационных процессов в общей системе физкультурного образования методом разработки и внедрения высокодифференцированных и личностно ориентированных методик физкультурно-спортивной деятельности в практику физического воспитания, что способствует повышению качества содержания предмета «физическая

культура», значительной положительной модернизации ценностных ориентиров, стимулированию психологического и ресурсного потенциала и повышению уровня профессиональной готовности студентов.

Кроме того, творческий подход к организации проведения занятий физической культурой со стороны профессорско-преподавательского состава, организация учебного процесса в форме специализаций по видам спорта, использование креативных методов и инновационных форм организации образовательной деятельности в вузе способствуют активизации умственной работоспособности студентов.

Применяемые подходы к модернизации системы вузовского образования должны учитывать существующие направления и тенденции развития социального общества в мировом масштабе, которые определяются смещением материальных потребностей в интеллектуальные.

На основе полученных результатов нашего исследования были сделаны следующие **выводы**:

1. На основе контент-анализа литературных данных и данных интернет-ресурсов определены основные факторы, влияющие на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности: уровень здоровья и двигательной активности студентов, уровень подготовки научно-педагогических и тренерских кадров в области физической культуры и спорта, использования положительного опыта зарубежных стран в контексте развития студенческого спорта.

Анализ современной педагогической теории и практики показал, что необходимость формирования и развития мотивации, а также умений и навыков к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов обусловлена: недостатком профессиональным, в современной парадигме образовательной системы, кадровым обеспечением данной области; отсутствием практики применения передового опыта зарубежных стран; несовершенством методологии, управления и организации процесса в вузе, позволяющим формировать у студентов навыки самостоятельной деятельности в разрезе физической культуры и спорта; недостаточностью и неэффективностью механизмов использования образовательных программ дополнительного (факультативного) сегмента и аудиторных занятий физического воспитания в современной высшей школе; повышением роли самостоятельной учебной деятельности студентов в контексте новой парадигмы высшего образования; низкими показателями здоровья и двигательной подготовленности современной молодежи и их негативной динамикой на протяжении обучения, а также влиянием физического состояния на успешность профессиональной деятельности и результаты учебно-тренировочной деятельности учащихся.

Наряду с существующими программами самостоятельных занятий физическими упражнениями со студенческой молодежью вопросы подготовки и привлечения к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности с учетом профессиональной направленности и индивидуальных возможностей в современной педагогической теории и практике освещены недостаточно, что в

результате отрицательно влияет на формирование мотивационно-ценностного компонента отношения к физической культуре и спорту у студентов.

2. Разработана методика по формированию и развитию мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью включающая в себе психологический и педагогические компоненты, в том числе и специальные методические комплексы упражнений.

Выделены принципы формирования мотивации, структура мотивов и методы формирования и развития мотивации, стадии формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям спортом. Определены факторы структуры мотивации для воздействия, основные направления физического развития студентов, параметры организации самостоятельных занятий спортом, формы самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями и спортом. Разработаны специальные комплексы упражнений для использования в стадии формирования развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

На основе логико-аналитического подхода уточнен результат формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, что определяется готовностью к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. В структуре готовности выделены следующие компоненты: мотивационный, когнитивный и деятельностный (практический), включающие позитивное отношение, наличие устойчивой потребности и привычки к физическому самосовершенствованию; специальные знания, умения и навыки самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности; привлечение студентов к физическому самосовершенствованию. В результате изучения теории и практики подготовки выделены предпосылки формирования умений и навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, в частности мотивация, физическое состояние и профессионально важные психофизиологические показатели развития организма.

Разработанная методика формирования и развития мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов является положительной движущей силой, обеспечивающей интерес студенческой молодежи к собственному физическому совершенствованию и самосовершенствованию, а также повышает качество педагогической деятельности преподавателей высших учебных заведений.

3. Эффективность внедрения разработанной методики в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию подтверждена положительной динамикой мотивации, теоретической и методической подготовленности, показателями физического состояния и профессионально важных психофизиологических показателей развития организма. В конце эксперимента у студентов экспериментальной группы зафиксирован приоритет оздоровительных мотивов (87,5%) для занятий физическими упражнениями, рост посещаемости занятий по физическому воспитанию на 25,8%, достоверный прирост специальных знаний (42,7% при $p \leq 0,05$) и методической подготовленности (76,5% при $p \leq 0,05$); подтверждена достоверная

положительная динамика соматического здоровья, двигательной подготовленности и улучшение большинства психофизиологических показателей ($p \leq 0,05$). У студентов экспериментальной группы также достоверно улучшились показатели выносливости, скорости, силы, гибкости и ловкости. Увеличилось количество студентов, систематически занимающихся самостоятельно спортом и физическими упражнениями во внеучебное время. 78% студентов экспериментальной группы осуществляют самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность.

Сформированность готовности экспериментальной группы к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с мотивационным, когнитивным и деятельностным (практическим) компонентами доказывает возможность внедрения методики формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов в процесс физического воспитания с позиции повышения его качества.

В результате проведенного эксперимента доказана более высокая степень результативности методики интегрирующей занятия физической культурой с занятиями спортом по сравнению с существующими педагогическими подходами к процессу физического воспитания и обосновывается необходимость взаимосвязи в высших учебных заведениях предметной области физической культуры как компонента образовательной системы и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи.

Рабочая гипотеза исследования подтвердилась - в результате применения разработанной методики изменения в структуре мотивации студентов привели к улучшению мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и осознанию ее личностной ценности в результате формирования готовности к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью при этом процесс приобщения к спорту в условиях высших учебных заведений оказался более эффективным.

Интеграция предмета физическая культура и спортивных нагрузок оказали положительное влияние на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения, что подтверждает правильность выбора основного концептуального компонента разработанной методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании изложенного, рекомендуется следующее:

1. Разработать на уровне каждого отдельного взятого высшего учебного заведения нормативные документы (положения), которые бы регламентировали физкультурно-спортивную деятельность и одновременно являлись мотивационными стимулами. Данные нормативные документы должны регулировать как саму физкультурно-спортивную деятельность в вузе, так и статус студентов-спортсменов.
2. Проведение на постоянной основе анкетирования и опросов для определения уровня вовлеченности и диапазона индивидуальных потребностей в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью студентов высших учебных заведений.
3. Изменение двигательного режима студентов за счет увеличения часов по предмету физическая культура и спорт.
4. Введение в учебную программу вузов дополнительных факультативных часов, обеспечивающих оптимальный уровень двигательной активности с ориентацией на определенные виды спорта, в том числе и за счет теоретических занятий.
5. Выпуск специальной литературы, объясняющей студентам целесообразность повышения двигательной активности за счет занятий физической культурой и спортом.
6. Организация спортивных (тренажерных) залов или воркаут-площадок в каждом студенческом общежитии, что значительно повысит доступность занятиями спортом для студентов.
7. Введение в расписание обязательной физкультурной паузы между учебными занятиями в высших учебных заведениях.
8. Для роста эффективности менеджмента физкультурно-спортивной деятельности по развитию студенческого спорта необходимо реализовывать на постоянной основе информационно-пропагандистскую работу по освещению результатов успешных выступлений учащихся из числа студентов высших учебных заведений на соревнованиях различного уровня.
9. Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов через выполнение норм и требований президентских тестов.
10. Внедрение в педагогическую практику вузов современных информационных образовательных технологий, ориентированных на повышение уровня информационной обеспеченности по наиболее модным, востребованным, доступным и массовым видам спорта с обязательными элементами социально-психологического воздействия, нацеленными на развитие студенческого спорта и формирование желания к самостоятельным занятиям.
11. Проведение массовых студенческих соревнований по различным видам спорта с возможностью участия студентов с низкой физической подготовленностью.

Данные аспекты должны стать основой формирования готовности к осуществлению самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студенческой молодежи.

Специальные практические указания к разработанным методическим комплексам упражнений представлены в Приложениях А-Д.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Берпи: польза, особенности, техника + 20 вариантов берпи и готовый план. — Текст: электронный // Goodlooker: [сайт]. — URL: <https://goodlooker.ru/burpee.html> (дата обращения: 02.08.2021).
- 2 Воркаут. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B0%D1%83%D1%82> (дата обращения: 15.05.2021).
- 3 Двигательная деятельность. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 17.03.2019).
- 4 Устав ВОЗ. Всемирная организация здравоохранения. Дата обращения 22 ноября 2019.
- 5 Научно-учебная лаборатория нейробиологических основ когнитивного развития. — Текст: электронный // Высшая школа экономики. Национальный исследовательский университет: [сайт]. — URL: <https://social.hse.ru/neuropsych/> (дата обращения: 04.08.2021).
- 6 Особенности констатирующего эксперимента. — Текст: электронный // Disshelp: [сайт]. — URL: <https://disshelp.ru/aspirant-student/syudends/v-chem-zaklyuchaetsya-konstatiruyuschii-eksperiment.html> (дата обращения: 27.05.2021).
- 7 Контент-анализ. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82-%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7> (дата обращения: 10.05.2020).
- 8 Головин С.Ю. Словарь практического психолога. — М.: АСТ, Харвест. — 1998. — 589 с.
- 9 Лечебная физическая культура / Под ред. С. Н. Попова. — М.: Физкультура и спорт. — 1988. — 271 с.
- 10 Строение лимфатической системы. — Текст: электронный // Информативный портал об онкологии: [сайт]. — URL: <https://onko.lv/ru/limfoma/o-bolezni/stroenie-limfaticeskoy-sistemy.html> (дата обращения: 28.07.2021).
- 11 Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре: учеб. пособие. — Томск: Томский государственный университет. — 2013. — 184 с.
- 12 Мотив. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2> (дата обращения: 10.05.2021).
- 13 Мотивация. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2> (дата обращения: 10.05.2020).
- 14 Википедия Планка (упражнение) / Википедия. — Текст: электронный //: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%> (дата обращения: 02.08.2021).

- 15 Рекреация. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> (дата обращения: 12.06.2021).
- 16 Физическое развитие. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 20.03.2019).
- 17 Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили. — Екатеринбург: ГОУ ВПО «Уральский государственный технический университет-УПИ», — 2004. — 191 с.
- 18 Что такое стресс? — Текст: электронный // Министерство здравоохранения Ульяновской области РФ: [сайт]. — URL: <http://www.med.ulgov.ru/informasiya/5331/9316.html> (дата обращения: 29.07.2021).
- 19 Сустав. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2> (дата обращения: 11.06.2021).
- 20 Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. — Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ. — 2015. — 464 с.
- 21 Физическая культура. Комплексы общеразвивающих физических упражнений для самостоятельной работы студентов: Методические указания к самостоятельной работе для студентов всех специальностей и направлений / Санкт-Петербургский горный университет. Сост.: Г.В. Руденко, Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова, СПб. — 2020. — 29 с.
- 22 Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I – III курсов) / сост. В. Н. Буянов, И. В. Переверзева. — Ульяновск: УлГТУ, — 2011. — 310 с.
- 23 Ольховский Д.В., Лоскутов А.А. Педагогический эксперимент: методика проведения и внедрения в образовательную деятельность // Современные проблемы науки и образования. — 2018. — № 6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28153> (дата обращения: 27.05.2021).
- 24 COVID-19. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/COVID-19> (дата обращения: 17.07.2021).
- 25 Цакоев А.А. Эффективность занятий физической культурой студентов ВУЗа // Вестник Университета, 2012. — № 7. — С. 287–291.
- 26 Брюховских Т.В., Шубин Д.А., Матонина О.Г. Студенческий спорт резерв спорта высших достижений // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. - №4. — С. 74-81. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-rezerv-sporta-vysshih-dostizheniy> (дата обращения: 11.07.2021).
- 27 Авсиевич В.Н., Дельвер П.А., Плахута Г.А., Мухамбет Ж.С. Нормативно-правовое регулирование спорта и физической культуры в Казахстане // Молодой ученый. — 2018. — №41. — С. 211-214. — URL <https://moluch.ru/archive/227/53008/> (дата обращения: 23.10.2019)

28 Указ Президента Республики Казахстан. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (с изменениями и дополнениями по состоянию на 10.09.2019 г.).

29 Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242 «Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы».

30 Кодекс Республики Казахстан от 7 июля 2020 года № 360-VI «О здоровье народа и системе здравоохранения» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 24.06.2021 г.)

31 Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950> (дата обращения: 29.09.2020).

32 Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебник / В.А. Бароненко. — Текст: электронный // Единое окно доступа к образовательным ресурсам: [сайт]. — URL: http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/404/28404/11617?p_page=5 (дата обращения: 15.07.2020).

33 Ляшенко А.А. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: матер. науч.- практ. конф. с междунар. участ. – Ульяновск, 2014. – С. 424-426.

34 Челнокова Е.А., Агаев Н.Ф., Тюмасева З.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе // Вестник Мининского университета. — 2018. — Том 6. - № 1. — С. 1-16.

35 Галич И.С., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Личностная мотивация студентов к занятиям по физической культуре и спорту // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 94-95; URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=5599> (дата обращения: 17.04.2021).

36 Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. ... к. п. н.: 13.00.04 / Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.

37 Роль физической культуры в этнокультурном воспитании студентов вуза. — Текст: электронный // articlekz: [сайт]. — URL: <https://articlekz.com/article/5711> (дата обращения: 01.04.2021).

38 Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. - 2017. № 6(36). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/4887>

39 Dale DeVoe, Cathy Kennedy, Lynda Ransdell, Brigitte Pirson, Wendy DeYoung, Karen Casey. Impact of health, fitness, and physical activity courses on the

attitudes and behaviors of college students // Journal of gender, culture and health. - 1998. - #3(4), - pp. 243–255. <https://doi.org/10.1023/A:1023226530739>.

40 Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Сабырбек Ж.Б. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах Казахстана // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: матер. V междунар. науч.- практ. конф. — Казань, 2019. — С. 15-17.

41 Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов – М.. ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.

42 Hyndman Brendon. Measurement of students' playground activity levels. In contemporary school playground strategies for healthy students // Springer Singapore. - 2017. - pp. 93–106. https://doi.org/10.1007/978-981-10-4738-1_9.

43 Silva Anabela, Pedro Sa-Couto, Alexandra Queirós, Maritza Neto, Nelson P. Rocha. Pain, pain intensity and pain disability in high school students are differently associated with physical activity, screening hours and sleep // BMC Musculoskeletal Disorders. - 2017. #18, Article number: 194. <https://doi.org/10.1186/s12891-017-1557-6>.

44 Cowie Eloise, Kyra Hamilton. Key beliefs related to decisions for physical activity engagement among first-in-family students transitioning to university // Journal of community health. - 2014. Article number: 39(4): 719–26. <https://doi.org/10.1007/s10900-013-9817-3>.

45 Vandeveld Leen, Motohide Miyahara. Impact of group rejections from a physical activity on physical self-esteem among university students // Social psychology of education. – 2005. Article number: 8(1): - pp. 65–81. <https://doi.org/10.1007/s11218-004-3951-9>.

46 Азизова Н.С., Каранова Т.Н. Исследование факторов мотивации учащихся к занятиям физической культурой и здоровьесбережению // Постулат. – 2018. – № 7(33). – С. 31.

47 Сагидов Ю.Н. Мотивационные побуждения как факторы развития // Региональная экономика: теория и практика. – 2014. - № 46 (373). - С. 13-23.

48 Taub D.E., Blande E.M., Greer K.R. Stigma management through participation in sport and physical activity: experiences of male college students with physical disabilities // Human relations. - 1999. #52, - pp. 1469–1484. <https://doi.org/10.1023/A:1016928901982>

49 Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Джамалов Д.Д., Курбанов Ш.Ш., Кондратенко С.А. Исследование отношения студентов к обязательным занятиям по физической культуре // Теория и методика физической культуры. - 2020. - №2(60) – С. 109-115.

50 Лубышева Л.И. Университетский спорт в контексте социокультурного анализа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 2-4.

51 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Факторы влияющие на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности // Вестник КазНПУ им. Абая, серия

«Педагогические науки». -2021. – №3. – С. 97-107. <https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-5496.11>

52 Орлова В.В., Халалеева О.Е. Студенческий спорт в условиях глобализации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 2-2. – С. 164-168; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=5049> (дата обращения: 04.10.2020).

53 Кремнева В.Н., Соловьева Н.В. Различия в системах физического воспитания в высших учебных заведениях США и России // International journal of humanities and natural sciences, 2019, - vol. 6-2 – С. 71-74. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-11314>

54 Студенческий спорт по-британски. — Текст: электронный // Studentsport.ru: [сайт]. — URL: <http://studentsport.ru/news/others/4782/> (дата обращения: 24.03.2020).

55 Спортивные традиции университетов Великобритании. — Текст: электронный // Mercury education: [сайт]. — URL: <https://www.mercury-education.com/publication/sportivnyie-traditsii-universitetov-velikobritanii/> (дата обращения: 24.03.2020).

56 Британские университеты и колледжи Спорт. — Текст: электронный // ru.qaz: [сайт]. — URL: https://ru.qaz.wiki/wiki/British_Universities_and_Colleges_Sport (дата обращения: 13.03.2020).

57 Особенности физического воспитания в зарубежных университетах. — Текст: электронный // sports.ru: [сайт]. — URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sportfreedom/543908.html> (дата обращения: 26.03.2020).

58 Спорт в университетах. — Текст: электронный // studychina.ru: [сайт]. — URL: <http://studychina.ru/pro-university/sport-v-universitetah/> (дата обращения: 26.03.2020).

59 Емельяненко В.Г. Физическое воспитание в Китае / В. Г. Емельяненко. — Текст: электронный // pgu.ru: [сайт]. — URL: https://pgu.ru/editions/young_science/detail.php?SECTION_ID=3531&ELEMENT_ID=137392 (дата обращения: 26.03.2020).

60 Ван Цзыпу. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики: автореф. ... к.п.н.: 13.00.04 / Российская государственная академия физической культуры. -Москва, 2000. - 23 с.

61 Садовой В.П. Основные подходы развития студенческого спорта в зарубежных вузах // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57(8). – С. 192-199.

62 Все о Франции. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://sporthistory.ru/books/item/f00/s00/z0000023/st027.shtml> (дата обращения 31.03.2019)

63 Студенческие спортивные клубы в Европе: ready, steady, go!. – Текст: электронный // Евро пульс. Все о Европе: [сайт]. — URL: <https://euro->

pulse.ru/eurocampus/studencheskie-sportivnyie-klubyi-v-evrope-ready-steady-go/
(дата обращения: 04.12.2020).

64 Жолобова Е.П., Андреев Т.А. Обзор системы физического образования в Германии // Наука-2020. – 2019. – № 10(35). – С. 104-107.

65 Пупышева Ж.С., Карвунис Ю.А. Эффективные формы организации спортивно-оздоровительной работы в вузе: российский и зарубежный опыт // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 393. – С. 209-212. <https://doi.org/10.17223/15617793/393/33>.

66 Хомичев Я.Ю., Артемьев А.А., Левина И.Л. История становления физической культуры в системе высшего образования России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 201-207.

67 Чистяков В.А. Давиденко Д.Н., Григорьев В.И. Государственный образовательный стандарт – стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 39-45.

68 Голубева О.А. Студенческий спорт в России: структура управления, результаты деятельности (на примере Магнитогорского государственного технического университета) // Интернет-журнал «Мир науки». - 2018. - №5, <https://mir-nauki.com/PDF/64PDMN51>

69 Протокол заседания Общественного совета при Министерстве спорта Российской Федерации О развитии студенческого спорта в Российской Федерации г. Москва от 8 октября 2020 года № 5 - 9 с.

70 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604 Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования всех уровней образования (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.08.2020 г.)

71 О нас — Текст: электронный // Национальный спортивный студенческий союз Казахстана: [сайт]. — URL: <http://fnsu.kz/o-nas-u79> (дата обращения: 05.04.2021).

72 Байхожа Ж. Студенческий спорт в Казахстане: миссия невыполнима? // olympic.kz: [сайт]. — URL: <https://olympic.kz/ru/article/14938-studencheskiy-sport-v-kazakhstane-missiya-nevypolnima> (дата обращения: 21.11.2020).

73 Закирьянов К.К. Из-за "совкового" мышления в Казахстане нет настоящего студенческого спорта // informburo.kz: [сайт]. — URL: <https://informburo.kz/interview/kayrat-zakiryanov-iz-za-sovkovogo-myshleniya-v-kazakhstane-net-nastoyashchego-studencheskogo-sporta.html> (дата обращения: 01.12.2020).

74 У нас не физкультура, а физическое бескультурье. – Текст: электронный // Время: [сайт]. – URL: <https://time.kz/articles/sport/2020/08/05/u-nas-ne-fizkultura-a-fizicheskoe-beskulture> (дата обращения: 11.12.2020).

75 Mukhambet Zh.S., Avsiyevich V.N., Sinkov D.V. Comparative analysis of the organization of physical education and sport of students in universities of foreign

countries and Kazakhstan // Теория и методика физической культуры. – 2021. – №2 (64). – С. 28-36. – https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_28

76 Образование в Казахстане. – Текст: электронный // Википедия: [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 20.11.2018).

77 Современное состояние и пути развития системы образования республики Казахстан / С.Д. Шаймуханова. – Текст: электронный // Sworld: [сайт]. – URL: <https://www.sworld.com.ua/index.php/current-status-and-the-development-of-the-education-c112/11980-c112-073> (дата обращения: 20.11.2020).

78 Шаймуханова С.Д., Кенжебаева З.С. Модернизация образования Республики Казахстан: Состояние и перспективы развития // Успехи современного естествознания. – 2014. – № 5-1. – С. 174-178.

79 Послания Президента Казахстана об основных приоритетах развития системы образования. – Текст: электронный // Институт истории государства: [сайт]. – URL: http://history-state.kz/ru/?ELEMENT_ID=1072 (дата обращения: 18.11.2020).

80 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 29 декабря 2016 года № 729 Об утверждении Стратегического плана Министерства образования и науки Республики Казахстан на 2017-2021 годы (с изменениями по состоянию на 22.05.2018 г.)

81 Указ Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168 Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (с изменениями и дополнениями от 23.11.2017 г.)

82 Аналитический-доклад-2012/2018. – Текст: электронный // Комитет по делам спорта и физической культуры министерства культуры и спорта РК: [сайт]. – URL: <http://sport.gov.kz/ru/документы/аналитический-доклад-2012/2018-2> (дата обращения: 22.11.2018).

83 Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 24.05.2018 г.)

84 Михалев В.И., Самсонов И.И., Сапунков А.А. Проблемы и перспективы подготовки тренерских кадров как работников учреждений спортивной подготовки // Омский научный вестник. – 2013. – №2 (116). – С. 193-199.

85 Масягина Н.В. Принципы подготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли в системе дополнительного образования Российской Федерации // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=11384> (дата обращения: 22.11.2018).

86 Полат Е.С. Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В., Петров А.К. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пособие / под ред. Е.С. Полат. – М.: Академия, 2008. – 272 с.

87 Смолянинова О.Г. Использование метода электронного портфолио в практике зарубежных вузов // Информатика и образование. – 2008. – № 11. – С. 99–110.

- 88 Смолянинова О.Г., Иманова О.А. Электронный портфолио как средство поддержки интерактивного взаимодействия в информационно-образовательной среде // Информатика и образование. – 2014. – № 1. – С. 12–17.
- 89 Федоров А.И., Ботагариев Т.А., Авсиевич В.Н. Web-портфолио как способ организации учебно-исследовательской деятельности студентов вузов физической культуры // Университет XXI века в системе непрерывного образования: матер. междунар. науч. - практ. конф. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2017. – С. 291-297.
- 90 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Современные тенденции развития физического воспитания среди населения Казахстана // Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. XXIV междунар. науч. конгресса. - Казань, 2020 – С. 319-321.
- 91 Закирьянов К.К. Спорт в Казахстане вне закона? / Текст: электронный // Время: [сайт]. — URL: <https://time.kz/articles/sport/2021/03/16/kajrat-zakiryanov-sport-v-kazahstane-vne-zakona> (дата обращения: 05.04.2021).
- 92 Федоров А.И., Ботагариев Т.А., Авсиевич В.Н. Модернизация системы высшего профессионального образования в условиях цифровой трансформации современного общества // Современные проблемы развития физической культуры и спорта: матер. междунар. науч. - практ. конф. – Актобе: Издательство Актюбинского регионального университета им. К. Жубанова, 2021. – С. 6-14.
- 93 Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республики Казахстан // Теория и методика физической культуры. - 2018. - №4. – С. 17-23.
- 94 Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, СГУ. 2005. - 93 с.: ил.
- 95 Гибадуллина А.А. Особенности студенческого возраста // Евразийский научный журнал. – 2018. – № 12. – <http://journalpro.ru/pdf-article/?id=12183>.
- 96 Гапонов П.М. Педагогика: высшей школы. (Цикл лекций) / П.М. Гапонов. — Воронеж: Воронежский университет, 1969. – 180 с.
- 97 Полетаева Н.В. Характеристика возраста первокурсника и особенности его влияния на процесс перехода от школьного к вузовскому обучению // «Липецкий опыт» и педагогика XXI века. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – С. 53-55.
- 98 Кузнецова М.В. Особенности физического развития студенческой молодежи Оренбуржья: дис. ... к. м. н.: 14.00.07 / ГОУВПО Оренбургская государственная медицинская академия. – Оренбург, 2005. – 141 с.
- 99 Выставкина В.Ф. Морфологические и функциональные особенности подростков 13-15 лет с различным уровнем двигательной активности: дис. ... к.

б. н.: 03.00.13 / Бийский педагогический государственный университет. – Бийск, 2006. – 128 с.

100 Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. -3-е изд., испр. и доп. К.: Здоровья, 1989. – 216 с.

101 Шварц В.Б. О роли наследственных и средовых факторов в развитии физической работоспособности у детей и подростков: автореф. ... дис. ... к. м. н. / Тарту, 1972. - 18 с.

102 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

103 Физическая активность. – Текст: электронный // ВОЗ: [сайт]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 17.03.2021).

104 Усатов А.Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Белгородский государственный университет. – Белгород, 2010. – 175 с.

105 Шихаева М.В., Павлычева М.А., Ефремова Т.Г. Исследование структуры и содержания двигательной активности студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по матер. междунар. студен. науч.-практ. конф., - Новосибирск, 2013. - № 8. – С. 212-221.

106 Марчук С.А. Организация процесса обучения студентов с использованием оздоровительных технологий физического воспитания // Вестник Уральского государственного университета путей сообщения. — 2016. – № 2(30). – С. 92-99.

107 Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. — Белгород, 2012. — 250 с.

108 Ванюшин Ю.С. Возрастные особенности обеспечения организма спортсменов кислородом // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 1- 4. – С. 19-22.

109 Карпов В.Ю., Скоросов К.К., Антонова М.С. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – №5(123). – С. 86-91 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-vidy-dvigatelnoy-aktivnosti-vformirovani-zdorovogo-obraza-zhizni-zhenschiny> (дата обращения: 13.01.2019).

110 Колпакова Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1(8). – С. 94-109.

111 Талибов А.Х. Закономерности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам на различных этапах многолетней подготовки: дис. ... д. б. н.: 03.03.01 / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. — Санкт-Петербург, 2014. — 323 с.

112 Рыбалко В.Е. Состояние двигательной активности студентов // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 1 (23). – С. 117-120.

113 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н., Федоров А.И. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: матер. IX междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых. – Алматы: Қазақ университеті, 2019. – С. 80-83.

114 Шагако Е.А. Взаимосвязь физических упражнений и умственной работоспособности студента в период экзаменационной сессии // Студенческий научный форум: матер. IX междунар. студенч. науч. конф. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029762> (дата обращения: 26.07.2019).

115 Mukhambet Zh.S., Avsiyevich V.N. Analysis of the physical activity of students of higher educational institutions of Kazakhstan // Теория и методика физической культуры. – 2021. – №3(65). – Р. 20-26. – https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_3_20.

116 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Двигательная активность студентов высших учебных заведений Казахстана // Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. XXVI междунар. науч. конгресса. - Казань, 2021. - С. 188-190.

117 Казахстан - 2030 Процветание, безопасность и улучшение благосостояния всех казахстанцев Послание Президента страны народу Казахстана 1997 года. – Текст: электронный // Учет. Законодательство: [сайт]. – URL: https://zakon.uchet.kz/rus/docs/K970002030_ (дата обращения: 27.02.2020).

118 Высшие учебные заведения Республики Казахстан на начало 2019/2020 учебного года. – Текст: электронный // zakon.kz.: [сайт]. – URL: <https://www.zakon.kz/5005715-vysshie-uchebnye-zavedeniya-respubliki.html> (дата обращения: 20.09.2020).

119 Здоровье детей и подростков республики Казахстан: проблемы и пути решения / Б. С. Турдалиева. – Текст: электронный // Пресс-служба КазНМУ: [сайт]. – URL: <https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/> (дата обращения: 22.02.2020).

120 О деятельности молодежных центров здоровья. – Текст: электронный // Национальный центр общественного здравоохранения министерства здравоохранения Республики Казахстан: [сайт]. – URL: <https://hls.kz/> (дата обращения: 27.09.2020).

121 Астафьев В.С., Егоров К.В., Егоров П.В. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе силовой подготовки на занятиях физической культурой // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – №2 (44). – С. 3-6.

122 Комплексная оценка состояния здоровья студентов республики казахстан / С. С. Қуат. – Текст: электронный // IMMS Journal: [сайт]. – URL: <https://imms.kz/?q=ru/articles/109> (дата обращения: 27.10.2020).

123 Каусова Г.К., Уразиманова Г.С. Медико-социальная оценка состояния здоровья и оптимизация медицинской помощи студентам // Вестник КазНМУ. – 2017. – №4. – С. 295-297.

124 Халикова С.С. Здоровье студенческой молодежи как социальная ценность: региональный аспект (на материалах хабаровского края): автореф. дис.

... к. с. н.: 22.00.04 / Тихоокеанский государственный университет. – Хабаровск, 2012. – 25 с.

125 Лысцова Н.Л. Оценка здоровья студенческой молодежи // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-8. – С. 1699-1702; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37295> (дата обращения: 19.01.2021).

126 Самсоненко И.В. Анализ состояния здоровья студентов вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 229-232.

127 Яцун С.М., Князева Н.А., Соколова И.А., Лунева Н.В. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов курского государственного университета // Научный результат. Медицина и фармация. – 2017. - №3 (Т.3), - С. 57-64. <https://doi.org/10.18413/2313-8955-2017-3-3-57-64>

128 Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (дата обращения: 20.12.2020).

129 Мухаметова Г.Р. Медико-социальные проблемы образа жизни и здоровья студентов – будущих педагогов: автореф. дис. ... к. м. н.: 14.00.33 / Казанский государственный медицинский университет. - Казань, 2005. – 23 с.

130 Зысманов Б.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза: автореф. дис. ... к. п. н. 13.00.01 / Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2006. – 20 с.

131 Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. к. п. н. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 20 с.

132 Бароненко В.А. Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.

133 Федоров А.И., Ившин В.Л., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Шилов И.А., Авсиевич В.Н. Поведенческие факторы здоровья подростков в контексте социологического анализа // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. матер. XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Сургут: СурГУ, 2018. – С. 300-306.

134 Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Ившин В.Л., Голубков А.В. Поведенческие риски в отношении современных студентов к своему здоровью // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: матер. XXI российской науч.-практ. конф. (с междунар. уч.) – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – С. 929-933.

135 Хрыщанович В. Влияние гаджетов на наше здоровье / В. Хрыщанович. – Текст: электронный // Городская клиническая больница скорой медицинской помощи г. Минска: [сайт]. – URL: <http://www.bsmp.by/press->

tsentr/novosti-bolnitsy/vliyanie-gadzhetov-na-nashe-zdorove (дата обращения: 12.08.2020).

136 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом // Теория и методика физической культуры. – 2021. – №1 (63). – С. 19-29. – https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_1_19.

137 Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Асмолова Л.А. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: учеб. пособие для студентов, аспирантов, докторантов и преподавателей кафедр педагоги, психологии и физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2009. – 210 с.

138 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд. центр «Академия», 2002. - 264 с.

139 Чикаш С.Л. Математическая статистика в спорте / Учебное пособие. – Улан-Удэ: БГУ, 2007. – 58 с.

140 Тесты и функциональные пробы, применяемые в практике спортивной медицины. – Текст: электронный // Pandia: [сайт]. – URL: <https://pandia.ru/text/80/286/94055.php> (дата обращения: 26.07.2019).

141 Matiegka J. The testing of physical efficiency // American journal of physical anthropology, 1921. – Vol. 4, N 3. – P. 125–134. <https://doi.org/10.1002/ajpa.1330040302>

142 Синяков А.Ф. Мышечный и жировой компоненты веса тела у занимающихся конькобежным спортом и фигурным катанием // Конькобежный спорт: Ежегодник. – М., 1984. – С. 54-55.

143 Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский И.Н., Ничипорук Н.Г. Биоимпедансометрия как метод оценки компонентного состава тела человека (обзор литературы) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Медицина. – 2017. – № Т. 12. Вып. 4. – С. 365-384.

144 Ожирение и избыточный вес. – Текст: электронный // ВОЗ: [сайт]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения: 17.03.2020).

145 Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ИФК. – М., 1979. – 117 с.

146 Спортивная психология: учебник для СПО / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 367 с.

147 Психология физического воспитания и спорта: учебник / А.В. Родионов, В.А. Родионов, С.Д. Неверкович и др.; под ред. А.В. Родионова, В.А. Родионова. - Москва: Академия, 2016. – 318 с.

148 Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого – педагогической подготовки спортсменов: учебное пособие / Алматы, 2012. – 332 с.

- 149 Сопов В.Ф. – Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: 2010. – 120 с.
- 150 Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
- 151 Шумова Н.С. Психодиагностика в физической культуре и спорте: методики и алгоритмы их использования: учебное пособие. – М.: РГУФКСМ и Т, 2017. – 232 с.
- 152 Киселев Ю.Я. Методика психодиагностики в спорте. – М., 1990. – 192 с.
- 153 Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
- 154 Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с
- 155 Deliens T., Deforche B., De Bourdeaudhuij I., Clarys P. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions // BMC Public Health, 2015, – №15(1), – P. 201-211. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
- 156 Cabello Moyano, A., Moyano Pacheco, M., Tabernero Urbieto, C. Procesos psicosociales en Educación Física: actitudes, estrategias y clima motivacional percibido (Psychosocial processes in Physical Education: attitudes, strategies, and perceived motivational climate) // Retos, 2017, – v. 34, – P. 19-24, <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.57668>
- 157 Фомина Е.В. Спортивная психофизиология: учебное пособие / Е. В. Фомина; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 172 с.
- 158 Akhmedova O.O., Ovezgeldyeva G.O., Grigoryan A.G. Psychophysiological condition of first-year students with different levels of physical activity // Human physiology, 2011, – № 37(5), –P. 588-593. <https://doi.org/10.1134/S0362119711040025>.
- 159 Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. – Казань: Казан. ун-т, 2015. – 35 с.
- 160 Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2-4.
- 161 Ашкинази С.М., Соколова И.В. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
- 162 Куликов Л.М., Рыбаков В.В., Ярушин С.А. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Челяб. гос. ун-т; УралГУФК., 2-у изд., испр. и доп. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.

- 163 Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.
- 164 Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России. Монография. / С. В. Алексеев, М. Я. Вешенский, Р. Г. Гостев [и др.]. — Воронеж: ООО «Издательство РИТМ», 2017. — 500 с.
- 165 Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. — Липецк, 2000. — 110 с.
- 166 Вейн А.М. Бодрствование и сон. - М.: Знание, 1991. - 236 с.
- 167 Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
- 168 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.
- 169 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. — 820 с.: ил.
- 170 Grossocordon J.G. The Royal Spanish Athletics Federation program of talent identification, development and assistance for young athletes / J.G. Grossocordon // New studies in athletics. — 2003. — № 3. — P. 35-45.
- 171 Krotee M.L. Management of Physical Education and Sport / M.L. Krotee, Ch.A. Bucher. — McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages. — 2006. — 624 p.
- 172 Хаустов С.И. Силовая подготовка — фактор гармонического развития человека: дис. ... д. п. н: 13.00.04. — Алматы: КазАСТ, 2009. — 253 с.
- 173 Анатомия человека: учебное пособие для иностранных учащихся довузовского этапа обучения: Таблицы. Приложение 1 / С.И.Катаев, Е.В. Орлова, Н.В. Черненко, Т.В. Лазоренко. / Под ред. Е.В. Орловой. - Иваново: ГБОУВПО ИвГМА Минздравсоцразвития России, 2012. — 39 с.
- 174 Смирнов В.М., Дубровский В.И. / Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. — М.: Изд-во Владос-Пресс, 2002. — 608 с: ил
- 175 Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физически нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 256 с.
- 176 Зимкин Н.В., Коробков А.В., Лехтман Я.Б., Эголинский Я.А., Яроцкий А.И. Физиологические основы физической культуры и спорта / под ред. Н.В. Зимкина. — М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1953. — 416 с.
- 177 Масловский Е.А. Биомеханика с позиции кинезиологии: учебное пособие / Е.А. Масловский, В.И. Загrevский, В.И. Стадник. — Пинск: ПолесГУ, 2012. — 254 с.: 142 ил.
- 178 Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - М.: ИД «Спорт», 2019. — 658 с.
- 179 Сапожникова О.В. Фитнес: учебное пособие / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 144 с.

- 180 Comfort G.P. Directory of Undergraduate Programs in Sport Management / G.P. Comfort // Fitness information technology. – Richmond, 2005. – 304 p.
- 181 Рациональное питание: учебное пособие / О.В. Сазонова, Л.М. Бородина, О.В. Фролова, М.Ю. Гаврюшин, Д.О. Горбачев, Д.С. Тупикова, О.В. Минько; ФГБОУ ВО «СамГМУ» Минздрава России. - Самара: Издательско-полиграфический комплекс «Самарская Губерния», 2019. – 120 с.
- 182 Олейник С.А., Гунина Л.М., Сейфулла Р.Д., Рожкова Е.А. Спортивная фармакология и диетология. - М.; СПб; Киев: Диалектика, 2008. – 134 с.
- 183 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом // Вестник КазНПУ им. Абая, серия «Педагогические науки». – 2021. – №3. – С. 108-132. <https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-5496.12>
- 184 Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Свидетельство о внесении сведений в государственный реестр прав на объекты, охраняемые авторским правом № 19911 от «25» августа 2021 года. Название объекта: Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Вид объекта авторского права: произведение науки.
- 185 Sone T., Kawachi Y., Abe C., Otomo Y., Sung YW., Ogawa S. Attitude and practice of physical activity and social problem-solving ability among university students // Environmental health and preventive medicine. – 2017. - Article number: 22(1): 18. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0625-8>.
- 186 Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учебное пособие / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Горбачевский и др., под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб: Питер, 2000. – 560 с.
- 187 Lisa M. Barnett, Eric van Beurden, Philip J. Morgan, Lyndon O. Brooks, Avigdor Zask, John R. Beard. Six year follow-up of students who participated in a school-based physical activity intervention: A longitudinal cohort study // International journal of behavioral nutrition and physical activity, 2009 - Article number: 6(1): 48. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-48>.
- 188 Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., & Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos, 2021, – №39. – P. 755–763. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>
- 189 Агаев Р.А. Управление развитием студенческого спорта в условиях образовательной организации высшего образования: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Институт физической культуры, спорта и туризма. – Санкт-Петербург, 2019. – 156 с.
- 190 Курьянович Е.Н. Система психолого-педагогического сопровождения профессиональной подготовки военно-физкультурных кадров: дис. ... д. п. н.: 13.00.08 / Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 2014. – 442 с.
- 191 Коренева М.В. Комплексирование ценностного потенциала физической культуры и олимпизма в процессе физического воспитания

студентов вуза: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар. 2014, – 264 с.

192 Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: дис. ... д. п. н.: 13.00.04 / Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2001. – 461 с.

193 Ковшура Т.Е. Содержание и направленность спортивной аэробики в физическом воспитании студентов вузов: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2012. – 230 с.

194 Авсарагов Г.Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2010. – 137 с.

195 Пономарев В.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы: монография / В.В. Пономарев, А.А. Мельничук. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 173 с.

196 Osipov A., Kudryavtsev M., Fedorova P., Serzhanova Zh., Panov E., Zakharova L., Savchuk A., Yanova M., Zhavner T., Klimuk Y. Components of positive impact of exposure on university physical culture and sports on students' physical activity // Journal of physical education and sport, 2017. – Т. 17 (№2). – P. 871-878. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02133>

197 Wegner P.G., Wegner O.S., Days D.A., Polotnyanko K.E., Polotnyanko K.N. Physical culture and sports as the basis of students' healthy activities / Proceedings of the international scientific and practical conference on education, health and human wellbeing, 2020. – P. 458-463. <https://doi.org/10.2991/iceder-19.2020.96>

198 Коростелёва Е.Н. Методика развития общей выносливости у студентов: Методические указания. – М.: МИИТ, 2014. – 23 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А.1 - Методический комплекс упражнений для утренней гимнастики студентов

№	Упражнение	Порядок выполнения	Методические указания
1	2	3	4
1	Ходьба на месте	2-3 минуты	Темп увеличивается после 1 минуты выполнения упражнения
2	Подъем рук через стороны от бедра над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые.
3	Подъем рук перед собой от бедра над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые
4	Прогиб назад с подъемом рук над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые собраны в замок
5	Наклон вперед до касания пола	15 повторений	Исходное положение – стоя
6	Наклоны в стороны	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки на поясе
7	Круговые вращения головой	5 раз в каждую сторону попеременно (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч. 2. При наличии нарушений работы вестибулярного аппарата запрещается закрывать глаза. 3. При наличии остеохондроза голову далеко назад не запрокидывать
8	Глубокие приседания	15-20 раз после выполнения упражнения отдых 1 минута затем переход к следующему упражнению	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч 2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2-2,5см 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении приседаний должна быть ровной

Продолжение таблицы А.1

1	2	3	4
9	Отжимания от пола	10-15 раз	1. Исходное положение параллельно пола, опора на прямые руки на ширине плеч 2. При опускании вдох, при подъеме выдох 3. Девушки могут выполнять упражнение от скамьи (стула) либо с колен
10	Ходьба на месте	1 минута	Темп медленный
Общие рекомендации: 1. Комплекс упражнений для утренней гимнастики выполнять на голодный желудок (до завтрака) 2. Избегать резких рывковых движений при выполнении упражнений. 3. Отдых между упражнениями выполняется только после приседаний. 4. Соблюдать ежедневную регулярность выполнения утренней зарядки. 5. После зарядки принять душ и позавтракать.			

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1 - Методический комплекс упражнений для физкультурной паузы между учебными занятиями студентов в вузах

№	Вовлекаемый отдел опорно-двигательного аппарата	Упражнение	Порядок выполнения	Методические указания
1	2	3	4	5
1	Шейный отдел позвоночника	1. Повороты головы вправо и влево.	5 раз в каждую сторону попеременно	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч 2. При наличии нарушений работы вестибулярного аппарата запрещается закрывать глаза 3. При наличии остеохондроза голову далеко назад не запрокидывать
		2. Наклоны головы вперед и назад, вправо и влево.	5 раз в каждую сторону попеременно	
		3. Круговые вращения головой	5 раз в каждую сторону попеременно (повторить 2 раза)	
2	Плечевые суставы	1. Вращение руками в плечевом суставе	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч 2. Сохранять туловище прямым и неподвижным 3. Вращения выполнять в динамичном режиме
3	Локтевые суставы	1. Вращения согнутыми в локтях руками	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение – стоя, руки согнуты в локтевых суставах параллельно полу 2. Вращения выполнять в динамичном режиме
4	Лучезапястные суставы	1. Вращательные движения кистями по и против часовой стрелки	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч Руки вытянуты перед собой 2. Вращения выполнять в динамичном режиме

Продолжение таблицы Б.1

1	2	3	4	5
5	Тазобедренные суставы	1. Вращение тазом	Попеременно в каждую сторону по 30 сек	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч. Руки на боках
6	Коленные суставы	1. Круговые движения коленями	Попеременно в каждую сторону по 30 сек	1. Исходное положение - ноги вместе согнуты в коленях на комфортную высоту. Ладони выше коленей
7	Голеностопные суставы	1. Круговые вращения в голеностопном суставе	1. Поднимается левая нога. Выполняется 20 вращательных движений ступни наружу. Нога возвращается на пол. Выполняется то же движение правой стопой.	1. Исходное положение — стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
Общие рекомендации: 1. При выполнении всех упражнений физкультурной паузы дыхание произвольное и без задержек. 2. Отдых между упражнениями отсутствует				

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица В.1 - Методический комплекс упражнений для системного воздействия на организм студентов, применяемый в домашних условиях (в условиях общежитий при отсутствии наличия тренажерных залов), без специального инвентаря 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	2	3	4	5
1	Разминка	Разработанный комплекс упражнений для физкультурной паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Отжимание от пола	5 подходов по 20-30 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	3 подхода по 10-15 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	1. Исходное положение - тело параллельно пола, опора на прямые руки на ширине плеч 2. При опускании – вдох, при подъеме выдох. Дыхание без задержек. 3. Девушки могут выполнять упражнение от скамьи (стула) либо с колен.
3	Глубокие приседания	5 подходов по 20-30 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	3 подхода по 10-15 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч 2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2-2,5см 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении приседаний должна быть ровной
4	Выпады фронтальные	5 подходов по 12-15 раз для каждой ноги Отдых между подходами 1,5-2 минуты	3 подхода по 8-10 раз для каждой ноги Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение стоя, спина прямая, ноги стоят параллельно друг другу 2. Выполнять без перерыва между правой и левой ногой 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох

Продолжение таблицы В.1

1	2	3	4	5
5	Планка на локтях	30 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 4 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 60-120 секунд	15 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 3 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 45-90 секунд	1. Исходное положение - горизонтальное положение тела с опорой на локти и пальцы ног. Тело принимает положение прямой линии без прогибов. 2. Дыхание медленное, глубокое, без задержек
6	«Берпи»	5-10 раз с постепенным увеличением до 40 раз	5-10 раз с постепенным увеличением до 30 раз. При низком уровне физической подготовленности, студенты 1-2 неделю выполняют упражнение без выпрыгиваний; 3-4 неделю – с выпрыгиваниями без отжиманий; 4-5 – в полном объеме	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3. Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов.
7	Скручивание для мышц брюшного пресса	4 подхода по 20-30 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	3 подхода по 10-15 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	1. Исходное положение - лежа на полу, ноги согнуты в коленях, таз прижат к полу 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох

Продолжение таблицы В.1

1	2	3	4	5
<p>Общие рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5-2 часов после приема пищи 2. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном. 3. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом). 4. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота). 5. Студентам, которые не могут выполнить требуемое количество подходов и повторений комплекса рекомендуется выполнять их максимально возможное число с постепенным увеличением. 6. Тренировки в домашних условиях обязательно должны выполняться в спортивной форме одежды 				

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица Г.1 - Методический комплекс упражнений для выполнения в условиях спортивных комплексов в вузах и студенческих общежитиях (при наличии тренажерных залов) применяемый 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	2	3	4	5
1	Общая разминка	Разработанный комплекс упражнений для физкультурной паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Приседание со штангой на плечах	5 подходов по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	3 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч, носки расставлены слегка в стороны 2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2-2,5см 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении должна быть ровной 5. Избегать мышечного «отскока» в нижней точке амплитуды 6. Глубина приседа производится ниже параллели бедра с полом на 5-6 см
3	Становая тяга со штангой	5 подходов по 6-8 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	3 подхода по 6-8 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Упражнение выполняется в классическом стиле. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч, носки расставлены слегка в стороны 2. Спина при выполнении должна быть ровной 3. Избегать отбива штанги от пола в нижней точке амплитуды 4. Избегать рывка при отрыве штанги от пола 5. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох

Продолжение таблицы Г.1

1	2	3	4	5
4	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	5 подходов по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	3 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье. Ноги согнуты в коленях с полной опорой на обе стопы. 2. Ширина хвата по контролю угла в локтевом суставе -угол должен составлять 90 градусов) 3. Избегать отбива штанги в нижней точке амплитуды движения 4. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох
5	Подтягивание на перекладине	На высокой перекладине - 4 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	На низкой перекладине -3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение – вис на перекладине. 2. Ширина хвата перекладины на 4-5 см шире уровня плеч с каждой стороны 3. Девушки выполняют подтягивания с опорой на ноги для облегчения выполнения упражнения 4. Избегать продолжительного провисания в нижней точке амплитуды движения 5. При низком уровне силовых качеств, который не позволяет выполнять упражнение в классическом режиме, юноши и девушки могут использовать обратный хват на перекладине, что значительно облегчит выполнение упражнения 6. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох
6	Жим штанги стоя	3 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	2 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч 2. Ширина хвата штанги на 4-5 см шире уровня плеч с каждой стороны 3. Избегать отбива штанги в нижней точке амплитуды движения 4. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох

Продолжение таблицы Г.1

1	2	3	4	5
7	Подъем штанги стоя на двухглавую мышцу плеча (бицепс)	3 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	2 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч 2. Ширина хвата штанги на ширине плеч 3. Избегать раскачивания тела во время выполнения упражнения 4. Не допускать подрыва штанги («читинга») с целью выполнить большее количество повторений 5. Не загибать кисти во внутрь при подъеме штанги 6. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох
8	Разгибание рук в положении лежа на горизонтальной скамье («французский жим») на трехглавую мышцу плеча (трицепс)	3 подхода по 10-12 раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	2 подхода по 10-12 раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье. Ноги согнуты в коленях с полной опорой на обе стопы. 2. Ширина хвата штанги - 20 см между ладонями 3. Штанга опускается за голову, избегая отбива в нижней точке амплитуды движения 4. Локти разводить в стороны или сводить внутрь недопустимо 5. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох
9	Подъем со штангой на носки стоя (для развития мышц голени)	4 подхода по 12-15 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	3 подхода по 12-15 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч, положение носков меняется в каждом подходе (вовнутрь, наружу, параллельно друг друга) 2. Ноги в коленях сгибать при выполнении упражнения запрещается 3. Дыхание произвольное

Продолжение таблицы Г.1

1	2	3	4	5
10	Скручивание для мышц брюшного пресса	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - лежа на полу, ноги согнуты в коленях, таз прижат к полу 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох
11	«Берпи»	15-20 раз с постепенным увеличением до 40 раз	10-15 раз с постепенным увеличением до 30 раз.	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3.Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов. 4. Для поддержания аэробного режима выполнения данного упражнения категорически запрещается задержка дыхания

Общие рекомендации:

1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5-2 часов после приема пищи
2. После выполнения общей разминки, в каждом отдельном упражнении выполняется 2 подхода с пустым грифом штанги для специальной разминки.
3. Весовая нагрузка подбирается индивидуально для каждого студента в каждом упражнении. Вес, который студент в состоянии поднять требуемое количество раз согласно методическим указаниям является оптимальным. Повышение весовой нагрузки производить не более чем на 5% от свободно выполняемой не чаще 1 раза в неделю.
4. Для студентов астенического типа телосложения рекомендуется снижение количества повторений во всех упражнениях до шести.
5. Для студентов с избыточной массой тела рекомендуется увеличивать нагрузку прежде всего не за счет увеличения веса снаряда (штанги), а за счет постепенного увеличения количества повторений на 50%.
6. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном.

Продолжение таблицы Г.1

1	2	3	4	5
<p>7. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом).</p> <p>8. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота).</p> <p>9. Избегать задержек дыхания во время выполнения упражнений.</p> <p>10. Не рекомендуется увеличивать количество подходов и упражнений ранее чем через год систематических занятий.</p> <p>11. При возникновении острых заболеваний занятия необходимо прекратить (возобновлять занятия необходимо при полном выздоровлении, первые 2-3 занятия после выздоровления выполнять при минимальной весовой нагрузке)</p>				

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица Д.1 - Методический комплекс упражнений для выполнения студентами на воркаут-площадках в высших учебных заведениях применяемый 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	2	3	4	5
1	Общая разминка	Разработанный комплекс упражнений для физкультурной паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Подтягивание на перекладине	На высокой перекладине - 5 подходов на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	На низкой перекладине (перекладине брусьев) - 3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение – вис на перекладине. 2. Ширина хвата на каждой тренировке меняется от узкого до широкого. 3. Девушки могут выполнять подтягивания с опорой на ноги для облегчения выполнения упражнения 4. При низком уровне силовых качеств, который не позволяет выполнять упражнение в классическом режиме, юноши и девушки могут использовать обратный хват на перекладине, что значительно облегчит выполнение упражнения 5. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох
3	Отжимание на брусьях	5 подходов на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение – туловище между брусьями, с опорой на прямые руки, хват - ладони во внутрь 2. Девушками упражнение выполняется на низкой перекладине для отжиманий 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох

Продолжение таблицы Д.1

1	2	3	4	5
4	Подъем туловища на наклонной доске для мышц брюшного пресса	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - лежа на доске, ноги прямые, таз прижат к поверхности доски. 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох
5	«Берпи»	15-20 раз с постепенным увеличением до 40 раз	10-15 раз с постепенным увеличением до 30 раз.	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3. Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов. 4. Для поддержания аэробного режима выполнения данного упражнения категорически запрещается задержка дыхания
6	Поднятие ног из положения виса на перекладине	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - вис на высокой перекладине, руки выпрямлены полностью, подъем ног осуществляется при их полном выпрямленном положении до максимально возможной точки в верхней части амплитуды движения. 2. Юноши данное упражнение могут выполнять на брусках. Исходное положение – туловище между брусками, с опорой на прямые руки, хват - ладони во внутрь.

Продолжение таблицы Д.1

1	2	3	4	5
7	«Планка на локтях»	30 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 4 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 60-120 секунд	15 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 3 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 45-90 секунд	1. Исходное положение - горизонтальное положение тела с опорой на локти и пальцы ног. Тело принимает положение прямой линии без прогибов. 2. Дыхание медленное, глубокое, без задержек

Общие рекомендации:

1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5-2 часов после приема пищи
2. Необходимо держать дистанцию между тренирующимися, чтобы не травмировать и не травмироваться при выполнении упражнений.
3. Запрещается менять технику выполнения упражнений.
4. Необходимо соблюдать выполнение исходных положений.
5. Запрещается выполнение упражнений с резким рывками
6. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном.
7. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом).
8. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота).
9. Избегать задержек дыхания во время выполнения упражнений.
11. При возникновении острых заболеваний занятия необходимо прекратить (возобновлять занятия необходимо при полном выздоровлении, первые 2-3 занятия после выздоровления выполнять при минимальной весовой нагрузке)
12. Выполнение упражнений на воркаут-площадках при минусовой температуре запрещается. При температуре ниже +12 C° градусов рекомендуется проводить занятия в теплой одежде с хорошими влагоотводящими качествами (для своевременного удаления пота)

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Свидетельство о внесении сведений в государственный реестр прав на объекты,
охраняемые авторским правом

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ

РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН

СВИДЕТЕЛЬСТВО
О ВНЕСЕНИИ СВЕДЕНИЙ В ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР
ПРАВ НА ОБЪЕКТЫ, ОХРАНЯЕМЫЕ АВТОРСКИМ ПРАВОМ
№ 19911 от «25» августа 2021 года

Фамилия, имя, отчество, (если оно указано в документе, удостоверяющем личность) автора (ов):
АВСИЕВИЧ ВИТАЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ, Мұхамбет Жасын Серікбайұлы

Вид объекта авторского права: **произведение науки**

Название объекта: **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Дата создания объекта: **15.01.2020**

Құжат түпнұсқасының <http://www.kazpatent.kz/rq/copyright/>
"Авторлық құқық" бөлімінде тіркелуіне байланысты <https://copyright.kazpatent.kz>
Подлинность документа возможно проверить на сайте [kazpatent.kz](http://www.kazpatent.kz)
в разделе «Авторское право» <https://copyright.kazpatent.kz>

Подписано ЭЦП

Оспанов Е.К.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Акты внедрения разработанной методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом

«Утверждаю»
Директор института
искусств, культуры и спорта
КазНПУ имени Абая
Кожагулов Т.М.
«07» _____ 2021г.



АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Акт подтверждает о том, что соискатель степени доктора философии (PhD) Мұхамбет Ж.С. и доктор (PhD), ассоциированный профессор Авсиевич В.Н. внедрились в учебный процесс на кафедре физической культуры и спорта института искусств, культуры и спорта КазНПУ имени Абая результаты своей НИР по теме «Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения» в разделе «Теория спорта» дисциплины «Методика преподавания физической культуры и спорта».

Внедренный компонент: Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты внедрения выразились в том, что полученные авторами данные исследования дополнили теорию спортивной подготовки новыми научными знаниями по процессу формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям спортом. Внедренный компонент положительно отразился на повышении уровня знаний студентов в разрезе исследуемой проблемы.

Заведующий кафедры физической
культуры и спорта КазНПУ им.Абая
к.п.н., профессор

Мухиддинов Е. М.

«Утверждаю»
Кулбаев А.Т.
проректор по науке
и стратегическому развитию
КазАСТ

«23» сентября 2021г.

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Акт подтверждает о том, что соискатель степени доктора философии (PhD) Мұхамбет Ж.С. и доктор (PhD), ассоциированный профессор Авсиевич В.Н. внедрили в учебный процесс на кафедре теоретических основ физической культуры и спорта Казахской академии спорта и туризма результаты своей диссертационной работы по теме «Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения» в разделе «Теория и методика физической культуры и спорта» дисциплины «Психология физической культуры и спорта».

Внедренный компонент: Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

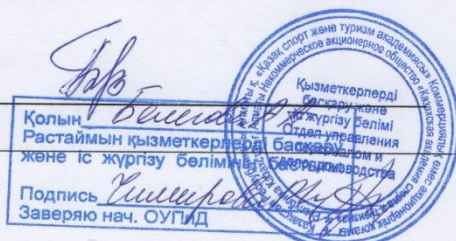
Применение методики по формированию и развитию мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в основу, которой положена научно обоснованная система подготовки, позволяет преподавателям (тренерам, инструкторам) оптимизировать процесс занятий физической культурой в вузах и сформировать потребность к данному виду деятельности, систему практических интересов, мотивов и убеждений, нацеленность на ведение здорового образа жизни и физическое самосовершенствование.

Свидетельство о внесении сведений в государственный реестр прав на объекты, охраняемые авторским правом № 19911 от «25» августа 2021 года. Название объекта: Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Вид объекта авторского права: произведение науки.

Исполнители:
соискатель Мұхамбет Ж.С.

доктор философии (PhD),
ассоциированный профессор
Авсиевич В.Н.

Заведующая кафедрой
теоретических основ физической
культуры и спорта
КазАСТ,
доктор философии (PhD),
Белегова А.А.



АКТ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС *11293*

1. Наименование учреждения, где внедряется работа – НУО «Казахстанско-Российский медицинский университет», кафедра физической культуры.
2. Наименование предложения - Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
3. Область внедрения – в рамках дисциплины «физическая культура».
4. Когда внедрено (период внедрения на кафедре) – январь-сентябрь 2021г.
5. Форма внедрения – педагогический компонент с изменением подхода к построению двигательной активности студентов и к управлению процессом их физкультурного образования с переориентацией системы физического воспитания от традиционного занятия физической культурой к спортивно-ориентированным занятиям.
6. Использовано в учебном процессе – дисциплина «физическая культура», раздел «Основы самостоятельных занятий».
7. Ответственные за внедрение – Синьков Д.В. (заведующий кафедрой физической культуры КРМУ), Мұхамбет Ж.С., (автор разработанной методики, докторант КазАСТ) Авсиевич В.Н. (научный консультант, доктор PhD, ассоциированный профессор КазАСТ).
8. Эффективность внедрения – 1) теоретическая: расширен программный материал по дисциплине «Физическая культура», и решены следующие задачи: представлена информация по положительному влиянию двигательной активности на здоровье и возможность студентам ориентироваться в широком разнообразии средств и методов физической культуры и спорта; 2) практическая: применение методики по формированию и развитию мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью позволило преподавателям оптимизировать процесс занятий физической культурой.
9. Предложения, замечания комиссии – использовать данную методику в дальнейшей работе кафедры, замечаний нет.

Председатель комиссии по внедрению
инновационных технологий в учебный процесс
Начальник отдела научной работы

Заведующий кафедрой физической культуры



ПРИЛОЖЕНИЕ И

Сертификат участника международной научной конференции



CERTIFICATE

Mukhambet Zhassyk

Took part at the IX International Scientific Conference
students and young scientists

"UNIVERSITY SPORTS: THE HEALTH AND PROSPERITY OF THE NATION"

October 10-13, 2019, Almaty, Kazakhstan

Dedicated to the 75th anniversary of the Kazakh Academy of Sports and Tourism



Kairat ZAKIRYANOV
Chairman of the organizing
committee, president

QAZAQ SPORT JÁNE TÝRİZM AKADEMIASY 1944
KAZAST75+

75

KAZAST

75

KAZAST

75

KAZAST

Сертификат участника Международного научного конгресса



СЕРТИФИКАТ

участника XXVI Международного научного Конгресса

«Олимпийский спорт и спорт для всех»

Казань, 8 - 11 сентября 2021 года

выдан

**Жасыну Серикбайулы
МУХАМБЕТУ**



Президент Международной ассоциации
университетов физической культуры и спорта,
д.п.н., профессор

11 сентября 2021 г.
г. Казань

К.К. Закирьянов