

Садыков У.Ж.

магистрант

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

sadykovulukbek2@gmail.com

Новикова С.В.

педагогика илимдеринин кандидаты, доценттин м.а.

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

ricana@mail.ru

СТУДЕНТТЕРДИН ДЕНЕ ТАРБИЯСЫ ЖАНА СПОРТ САБАКТАРЫНА АКТИВДҮҮ КАТЫШУУНУН ИЧКИ МОТИВАЦИЯСЫН КАЛЫПТЫРУУ

Аннотация. Бул макалада жашгарды сергек жашоого кызыктыруунун жана өнүктүрүүнүн маанилүүлүгү баса белгиленет. Заманбап коомдо дене тарбия жана спорт окуучулардын жана студенттердин инсандыгын калыптандырууда чоң роль ойнойт, ошондуктан алардын иш-аракеттин бул түрлөрүнө мотивациясын калыптандыруу олуттуу көйгөй болуп саналат.

Макала студенттердин дене тарбия жана спорт менен машыгууга болгон мотивациясына таасир этүүчү негизги факторлорду аныктоого, ошондой эле аны калыптандыруунун жолдорун изилдөөгө арналган. Маанилүү аспект студенттердин дене тарбия жана спортко мотивациялык жана баалуулук мамилесин жакшыртуу болуп саналат.

Кызыгуунун жогорулашы демилгени стимулдайт, оригиналдуу идеялардын пайда болушуна өбөлгө түзөт жана алдыга коюлган максаттарга жетүү каалоосун берет. Бул шартта дене тарбиянын ролун күчөтүүнүн негизги фактору болуп дене тарбия жана спорттук иш-чараларга коомдук маанилүү мотивдерди жана кызыгууну өнүктүрүү саналат.

Макалада дене тарбия жана спорт студенттердин оң инсандык сапаттарын өнүктүрүүгө, сергек жашоо образын калыптандырууга жана алардын келечектеги коомдук жана кесиптик ишмердүүлүккө даярдыгын жогорулатууга көмөктөшөөрүн тастыктаган маалыматтар келтирилип, жыйынтыктар чыгарылган.

Негизги сөздөр: сергек жашоо, дене тарбия, спорт, студенттер, кызыгуу, даярдык, машыктыруучу.

Садыков У. Ж.

магистрант

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

sadykovulukbek2@gmail.com

Новикова С.В.

кандидат педагогических наук, и.о. доцента

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева
г. Бишкек
ricana@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ АКТИВНОГО УЧАСТИЯ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В данной статье освещается важность вовлечения и развития интереса молодежи к здоровому образу жизни. В современном обществе физкультура и спорт играют значительную роль в формировании личности учеников и студентов, поэтому формирование их мотивации к этим видам деятельности является серьезной проблемой.

Статья посвящена определению основных факторов, которые влияют на мотивацию студентов к занятиям физкультурой и спортом, а также исследованию способов ее формирования. Важным аспектом является совершенствование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и спорту.

Увеличение интереса стимулирует инициативу, способствует возникновению оригинальных идей и подает желание достигать поставленных целей. В данном контексте ключевым фактором для усиления роли физической культуры является развитие социально-значимых мотивов и интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

В статье приводятся данные и делаются выводы, которые подтверждают, что занятия физической культурой и спортом способствуют развитию позитивных личностных качеств у студентов, формированию здорового образа жизни и повышению уровня их готовности к будущей общественной и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, студенты, интерес, готовность, тренер.

Sadykov U. Z.

master's student

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

sadykovulukbek2@gmail.com

Novikova S.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Acting Associate Professor

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

ricana@mail.ru

FORMATION OF INTERNAL MOTIVATION OF STUDENTS FOR ACTIVE PARTICIPATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES

Annotation. This article highlights the importance of engaging and developing youth interest in a healthy lifestyle. In modern society, physical education and sports play a significant role in shaping the personality of pupils and students, therefore the formation of their motivation for these types of activities is a serious problem.

The article is devoted to identifying the main factors that influence students' motivation to engage in physical education and sports, as well as exploring ways to form it. An important aspect is to improve the motivational and value attitude of students to physical culture and sports.

Increased interest stimulates initiative, contributes to the emergence of original ideas and gives the desire to achieve set goals. In this context, the key factor for strengthening the role of physical culture is the development of socially significant motives and interest in physical culture and sports activities.

The article provides data and draws conclusions that confirm that physical education and sports contribute to the development of positive personal qualities in students, the formation of a healthy lifestyle and increasing their level of readiness for future social and professional activities.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, sports, students, interest, readiness, coach.

Современное общество и его социальная жизнь непрерывно развиваются, выдвигая все более высокие требования к молодым людям, завершающим обучение в высших учебных заведениях. Сегодняшняя общественность нуждается в квалифицированных специалистах, способных конкурировать - быстро находить решения сложных задач в своей профессиональной сфере, адаптируясь к постоянно меняющимся экономическим условиям. Однако современные условия жизни существенно влияют на физическую активность молодежи, включая студентов технических вузов, что отражается на уровне их физического развития и подготовленности. Поддерживая студентов в самостоятельных занятиях физкультурой и поощряя регулярные тренировки, учебные заведения способствуют их физическому и профессиональному росту [1]. Физическая культура не только улучшает здоровье и внешний вид, но и способствует развитию трудовой активности и общественной ответственности молодежи, внося свой вклад в социальное развитие общества. Таким образом, физическое и профессиональное развитие молодых специалистов напрямую связаны с их способностями, здоровьем и работоспособностью, соответствующими требованиям профессии и общества.

Компетентный подход к обучению включает передачу студентам не только спортивных знаний и навыков, но и расширение их интеллектуального кругозора, способности к инновационным решениям, самообразованию и формированию гуманистических ценностей [4]. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом является ключевым аспектом их учебного процесса. Несомненно, физическая активность играет важную роль в поддержании и укреплении здоровья, а также в повышении работоспособности и энергичности студентов.

Однако, зачастую, студенты испытывают определенные трудности в построении систематической тренировочной программы и в поддержании интереса к занятиям спортом. В этом случае, важно создать стимулы и обеспечить поддержку, чтобы мотивировать студентов к регулярным физическим нагрузкам [7]. Регулярные занятия физкультурой и спортом способствуют поддержанию бодрости духа, укреплению здоровья и увеличению продолжительности жизни, сопровождаясь творческим вдохновением.

Соблюдение гигиенических норм, создание дружественной атмосферы в коллективах студентов, поддержание общих занятий физической культурой и рациональная организация рабочего времени являются ключевыми критериями здорового образа жизни, имеющими огромное значение [3].

Одной из преподавательских задач является помощь студентам в повышении их мотивации. Мотивация в спорте определяется различными факторами и процессами, которые стимулируют спортсменов к действию в различных ситуациях. Внешние и внутренние источники мотивации, такие как поощрения и желание самоутвердиться, играют важную роль в достижении успеха в спорте. Эффективное использование методов поощрения и наказания тренером способствует формированию позитивной мотивации к тренировкам и соревнованиям [4].

Одной из ключевых задач преподавателя вуза является формирование понимания студентами высокой значимости занятий спортом, направленных на саморазвитие и преодоление личных ограничений. Понимание того, что преодоление сложностей и достижение целей в спорте помогает раскрыть потенциал и укрепить характер, является мощным стимулом к тренировкам. Уважение к мнению соперников, желание поддерживать товарищей и взаимодействовать с окружающими стимулирует молодых спортсменов к достижению выдающихся результатов и развитию как личности.

По мнению многих тренеров, ключевым фактором в достижении успеха в спорте является уважение к мнению соперников и потребностям товарищей. Тренировки, направленные на развитие разнообразных физических умений, значительно повышают шансы спортсмена на успех в различных сферах жизни [5]. Подчеркивается, что эта концепция, правильно представленная спортсменам, является мощным стимулом для занятий спортом. Важно использовать все возможности духа и тела, чтобы не только совершенствовать себя, но и влиять на окружающий мир, развивая любовь к труду и умение получать удовлетворение как от результатов, так и от процесса тренировок.

Для многих спортсменов престиж занимает значительное место в мотивации. Достижение высот и популярности играют важную роль в самореализации личности. Участие в спортивных соревнованиях позволяет ощутить свою значимость, стать частью коллектива и доказать свою ценность в обществе. Мотивация и успех в спорте неразрывно связаны, поэтому тренерам необходимо учитывать индивидуальные методы мотивации каждого спортсмена при разработке тренировочного процесса, чтобы обеспечить максимальную подготовку к достижению высоких результатов.

В мире спорта престиж спортсмена высокого уровня занимает важное место в мотивации. Достижение высот и признания являются ключевыми этапами самореализации. Участие в соревнованиях позволяет молодым людям почувствовать себя нужными обществу, стать частью команды и подтвердить свою значимость [4]. Мотивация и успех в спорте тесно связаны: чем сильнее мотивация, тем выше вероятность достижения целей.

Тренерам и спортсменам важно стремиться к формированию мотивации к достижению высоких результатов. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена при разработке тренировочной программы. Знание мотивации подопечного помогает максимально эффективно подготовить его к успехам.

Мотивация играет ключевую роль в спорте, подталкивая людей к занятиям. Подобие спортивной деятельности с игрой заключается в самой себе: удовлетворение и успехи в спорте приносят непосредственное чувство удовлетворения. В отличие от работы, где удовлетворение приходит косвенно, через получение средств для удовлетворения нужд, спорт наполняет жизнь непосредственной радостью и достижениями [1].

Мотивационная структура, стимулирующая занятия спортом, разнообразна и динамична. Непосредственные мотивы включают в себя удовлетворение от физической активности,

стремление к эстетическому совершенству своего тела, а также желание побеждать и достигать новых рекордов. В то время как опосредованные мотивы охватывают стремление к здоровью, желание развить навыки для повседневной жизни и осознание социальной важности спорта.

Однако, современное студенчество сталкивается с противоречием между усиливающимися требованиями к физической форме и уменьшающимся интересом к занятиям физической культурой. Это обусловлено недостаточной организацией спортивной работы в вузах. Для привлечения студентов к занятиям физической деятельностью необходимы новые организационные формы и методы, способные эффективно вызвать интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Мотивация в спортивной сфере проявляется динамично. В процессе интенсивных тренировок у человека наблюдается постоянная смена мотивов. В современных условиях возникает противостояние между растущими требованиями к физической подготовке и угасающим интересом студентов к умственным и физическим занятиям по спорту, а также ограниченным набором методик обучения в данной области. Это приводит к снижению мотивации к занятиям физической культурой. Недостаточная мотивация и отсутствие интереса к спорту у студентов часто обусловлены неэффективной организацией спортивной работы. Поэтому важно искать новые подходы, методы и средства, способные привлечь студентов к физической активности в вузах [3].

Представители студенчества ведут малоподвижный образ жизни, сталкиваются с различными трудностями, связанными с увеличением учебной нагрузки, большей свободой студенческой жизни, обособленностью от родительского контроля (особенно если университет и место постоянного жительства находятся в разных местах), а также с проблемами социального и межличностного общения и другими аспектами. Недостаточное внимание к физической активности приводит к ухудшению здоровья, повышению усталости, снижению работоспособности как умственной, так и физической, а также увеличивает риск различных проблем, включая искривление позвоночника, ослабление костей и набор лишнего веса [2].

Для вдохновения студентов на активное занятие физической культурой, необходимо оказать влияние на их внутреннюю мотивацию. Этому способствуют следующие методы:

1. Организация профилактических бесед, где обсуждается важность здорового образа жизни и польза спорта для внутреннего и внешнего благополучия. Также подчеркивается вред от пагубных привычек.
2. Поддержка формирования стремления к улучшению внешнего вида через метод «подражание», позволяющий каждому найти свой идеал в физической культуре и спорте.
3. Применение активных методов обучения на лекциях, способствующих развитию интереса студентов как к теоретическим знаниям, так и к практическим навыкам.
4. Организация встреч с известными спортсменами и проведение мастер-классов, демонстрирующих, как спорт способствует достижению успеха в жизни и формирует силу воли.
5. Проведение бесед с преподавателями физической культуры о методах, которые сделают занятия более привлекательными для студентов [3].

Спорт позволяет студентам достигать определенных успехов в жизни, поскольку он развивает невероятную силу воли. Чтобы повысить мотивацию у студентов, необходимо внести изменения в учебные и секционные занятия. Помимо традиционных видов спорта,

вводятся новые формы спортивной активности, такие как спортивная гимнастика, ушу, занятия на открытом воздухе и другие. Для разнообразия занятий также можно использовать игровой и соревновательный подход. Для стимулирования интереса к занятиям, можно предусмотреть зачитывание единовременного посещения фитнес-центра или участие во внешних спортивных мероприятиях, которые не связаны с университетом, в качестве "отработки" пропуска.

Система физического развития в рамках учебных занятий должна способствовать формированию и развитию физической культуры каждого обучающегося и впоследствии стать важнейшим фактором его эффективной учебно-профессиональной деятельности в качестве специалиста [2]. Однако, как продемонстрировать студентам необходимость физических нагрузок в их жизни наиболее эффективно? Существуют три основные группы причин, которые могут создавать трудности при решении данной проблемы: причины в организации, такие как недостаток занятий группами по интересам; причины в методике, которые связаны с несоответствием физических возможностей студента предлагаемым физическим нагрузкам; и причины личностного характера, которые не позволяют студентам понять, что уровень их физподготовки недостаточно высок. Разработка оптимального способа привлечения студентов к регулярным занятиям физкультурой может значительно повысить эффективность физического развития.

В связи с этим к вышеперечисленным причинам можно добавить и много других: направление учебного процесса конкретного учебного заведения, содержание занятий, наличие материальной базы для их проведения, частота проведения, отношение преподавателя к студентам и т.д. Таким образом, разработка данного алгоритма достаточно объемный процесс, требующий оценки влияния и уровня развития многих факторов [4]. И зачастую от того, как к этому процессу подходят в том или ином учебном учреждении, зависит то, будут ли его студенты заниматься физическими упражнениями и спортом в дальнейшем. Исключительно регулярное обучение физической культуре, обеспечивающее достижение определенного уровня физической подготовленности, может быть достигнуто только в том случае, если учитель своей деятельностью формирует мотивацию ученика на занятиях как одну из основных составляющих поддержания здоровья.

Данная ориентация предполагает индивидуальный подход к физическим возможностям каждого ученика, определение наиболее предпочтительных для них видов активности и стимуляцию интереса и мотивации к занятиям [6]. В ходе физического воспитания необходимо использовать соревновательные мероприятия, включая эстафеты и игры для развития коммуникации, а также организовывать спортивные секции в соответствии с интересами учащихся. Кроме того, необходимо проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия, например, "день здоровья" или туристические походы.

Для этого важно иметь соответствующую учебно-тренировочную базу и спортивный инвентарь. Все это способствует повышению уровня мотивации учащихся к занятиям физической культурой, а также их физическому и психологическому здоровью. Система физического воспитания в учебных заведениях должна выполнять воспитательные, социальные, развивающие и образовательные функции [4].

Их выполнение и достижение задач по физкультуре имеет важное значение для обучающихся, так как они способствуют развитию личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности. Первая задача заключается в осознании студентами необходимости физкультуры в их жизни. Они должны понять, что это помогает развивать

личностные качества и подготавливает их к будущим профессиональным вызовам. Вторая задача заключается в усвоении теоретических основ физкультуры на практике, что помогает сохранить и укрепить общее состояние здоровья. Студенты должны использовать физкультуру для поддержания своего здоровья и благополучия. Третья задача заключается в формировании мотивационного отношения к физкультуре, признание ее важности и стремление к постоянному улучшению своей физической формы. Для достижения этих задач необходимо разработать рациональный план занятий по физкультуре. Они должны быть организованы таким образом, чтобы обеспечить оздоровительный эффект.

Регулярные занятия два раза в неделю без активности в другие дни не способствуют адаптации организма и не приводят к достижению результата. В то же время, интенсивные занятия в эти два дня могут привести к перегрузке и нанести вред. И преподавателям, и студентам важно понимать, что занятия должны приносить максимальную пользу, особенно если физическая активность ограничена в другие дни [2].

На начальных этапах обучения большинство студентов имеют низкую физическую подготовку и отрицательное отношение к физкультуре. Они не видят необходимости в занятиях и не обладают достаточной физкультурной грамотностью. Поэтому актуальным является вопрос о том, как мотивировать студентов заниматься регулярными физическими упражнениями в повседневной жизни. Целью является ознакомление студента с основными понятиями физической культуры, понимание важности физической активности и постепенное повышение его физической подготовленности. Самостоятельные занятия физической культурой выполняют функцию компенсации недостатка физической активности во время отдыха от основных занятий [3]. Планирование таких занятий должно осуществляться преподавателями, а не студентами. Ведь задачей таких занятий, включая студентов, имеющих заболевания, является устранение последствий заболеваний, улучшение физического развития, повышение уровня здоровья и физических качеств.

Одним из первостепенных моментов является разнообразие и доступность спортивных мероприятий и тренировок. Предоставление студентам широкого спектра физических активностей, таких как групповые занятия, индивидуальные тренировки, соревнования и занятия на свежем воздухе, поможет им найти то, что больше всего соответствует их интересам и потребностям. Важно учесть, что каждый студент имеет свои индивидуальные предпочтения и цели, поэтому важно предложить им разнообразие возможностей [4].

Поддержка со стороны преподавателей и тренеров также играет важную роль в формировании мотивации студентов. Они могут стать наставниками и вдохновителями для молодых людей, поддерживая их в реализации спортивных целей. Регулярные встречи, индивидуальные консультации и постоянная поддержка помогут студентам преодолеть трудности и оставаться мотивированными на протяжении всего учебного периода.

Помимо этого, важно создать условия для общения и взаимодействия студентов между собой в рамках спортивной активности. Организация командных игр, совместные тренировки и соревнования позволят студентам почувствовать себя частью коллектива, что также стимулирует устремление к достижению успеха. Благоприятная атмосфера и дружеская поддержка со стороны товарищей по команде будут служить дополнительным мотивационным фактором [5].

В целом, формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом требует индивидуального подхода и систематической работы. Предоставление

разнообразных возможностей, поддержка со стороны преподавателей и тренеров, а также организация командной работы и общения среди студентов – все это способствует развитию интереса к спорту и созданию долгосрочной мотивации к физической активности.

Ориентируясь на выявленные мотивы занятий физической культурой и применяя индивидуальный подход, необходимо разрабатывать оптимальные формы и методы организации занятий, учитывая различные типы личности студентов, их отношение к физической культуре, личные предпочтения, а также препятствия, которые могут мешать свободному участию в занятиях. Важно, чтобы эти методы максимально соответствовали интересам студенчества [6].

Физическая культура должна предоставлять возможность учащимся развивать свою духовную жизнь на более полный уровень. Овладевая основными знаниями в области физической культуры, студенты должны иметь возможность создать основу для здорового образа жизни и получить теоретическую поддержку, необходимую для формирования знаний и навыков по улучшению физического состояния личности на протяжении жизни.

Список литературы:

1. Анаркулов Р.П. Исследование влияние основных продуктов питания и микроэлементов на состояние иммунологической реактивности и здоровых людей / Р.П. Анаркулов, М.М. Арстанбеков// Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы V Международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию социальной работы в России. - Улан-Удэ.2015-с 90-31
2. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 19- 21
3. Виленский, М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования // Теория и практика физической культуры/ М.Я. Виленский, Г.К.Карповский. - М., 2004. - №10. - С.39-43.
4. Закон Кыргызской Республики “О физической культуре и спорт”, - Бишкек, 2003
5. Немечева, Е.Ю. Организация физического воспитания в ВУЗе / Е.Ю.Немечева, Н.Т.Карабаева // Вестник КГУ им.И.Арабаева-2021. -№2- С. 133-137.
6. Посашкова О.Ю., Мотивация студентов к физической культуре. В сборнике: Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально гуманитарные и экономические науки сборник статей. М.: СГАСУ. Самара, 2015. С. 135-137.
7. Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. - Владивосток: ДГВУ, 2003. - С. 108-111.
8. Трещова О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. ... док-р. пед. наук / О. Л. Трещова. - Омск: СибГУФК, 2003. - 51 с.
9. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. - URL: http://v-ugnivenko.ru/FOT_lec.1.htm (дата обращения: 25.10.2016).

Рецензент: доктор педагогических наук, профессор Анаркулов Х.Ф.