

УДК 378.172

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА

© Алави Хайдар М. Алави

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,  
г. Тамбов, Российская Федерация, соискатель, кафедра адаптивной  
физической культуры, e-mail: mukinaeu@mail.ru

Рассмотрена проблема формирования потребности в двигательной активности у студенческой молодежи в условиях спортивного клуба. Физическая культура личности является сложным системным образованием. Представленные в ней элементы имеют тесную взаимосвязь и взаимообусловленность. При этом исходным компонентом активности, имеющим побудительную силу, является мотивация. Именно с точки зрения мотивации можно говорить о нацеленности личности на формирование активности в процессе физкультурной деятельности. Материал раскрывает содержание методики формирования потребности в двигательной активности студенческой молодежи. В основе данной методики лежат как базовые принципы физической культуры, так и современные тенденции организации двигательной активности молодого человека. К их числу отнесены дифференциация выбора видов двигательной активности и индивидуализация физической нагрузки, осуществляемые в процессе занятий физической культурой. Практическая значимость предлагаемого подхода заключается в том, что его использование в практической деятельности способствует не только повышению уровня физической подготовленности студенческой молодежи, но и формирует их ценностное отношение к собственному здоровью, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, формирует важные личностные качества, расширяет мировоззрение. Предлагаемые педагогические условия и принципы организации занятий в спортивных клубах вуза носят инновационный, личностно-ориентированный характер и могут применяться в процессе обучения студентов в вузе, на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов, ориентированных на различные области знаний.

*Ключевые слова:* двигательная активность; потребности; мотивация; индивидуализация двигательной активности; гуманизация образования; толерантность.

В условиях современных глобальных изменений в мире приобщение человека к фундаментальным социо-культурным ценностям является одним из главных средств достижения стратегической цели образовательной системы. В данном ряду физическая культура, двигательная активность личности как ее неотъемлемая составляющая традиционно занимают особое по своей значимости место.

На сегодня под физической культурой личности понимается результирующая компонента социализации индивида в области физической культуры, системное личностное образование, которое характеризуется высоким уровнем понимания ценностей физической культуры, образованностью и активностью индивида в сфере физической культуры. В целом это позволяет обеспечивать высокий уровень его здоровья, физической подготовленности и работоспособности [1].

Российские исследователи физическую культуру личности понимают как социально-детерминированную область общей культу-

ры человека, представляющую системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной подготовленности, физического совершенства, мотивационно-потребностных ориентаций и социально-духовных ценностей. Данное состояние приобретает в результате целенаправленной двигательной активности и интегрировано в физкультурно-спортивную деятельность, культуру образа жизни, духовность и психофизическое здоровье [2].

Физическая культура личности заключается в том, что человек представляет собой субъект деятельности, осознающий содержание, цели, задачи, средства использования физической культуры в условиях деятельности, направленной на саморазвитие. При этом решаются значимые задачи охраны собственного здоровья, формирования высокого уровня физической подготовленности и тренированности, включения в процессы, происходящие в области физической культуры общества, и личностное присвоение этих

ценностей в процессе применения средств физического воспитания.

Следует понимать, что физическая культура личности является сложным системным образованием. Представленные в ней элементы имеют тесную взаимосвязь и взаимообусловленность. Так, получаемые знания определяют кругозор личности; мотивы характеризуют направленность деятельности личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры; ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности; потребности выступают главной побудительной силой поведения в сфере физической культуры; физическое совершенствование предполагает высокий уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности; социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности; физкультурно-спортивная деятельность в виде двигательной активности отражает ценностные ориентации и потребности [1–3].

Является общепризнанным, что ценностное отношение личности к целенаправленной двигательной активности представляет собой осознанное восприятие индивидом «физической культуры», что выражается в готовности использовать ее средства в целях саморазвития и активной профессиональной и учебной деятельности. При этом исходным компонентом активности, имеющим побудительную силу, является мотивация. Именно с точки зрения мотивации можно говорить о нацеленности личности на формирование активности в процессе физкультурной деятельности [4].

Мотивационно-потребностный компонент в составе физической культуры взаимосвязан с индивидуальным мировосприятием и выявляет степень духовно-нравственной и мировоззренческой зрелости человека, что формирует аксиологическую основу личностной физической культуры, определяя способы физически и духовно наполненной жизни, нравственного и физического совершенствования личности [1; 5].

Таким образом, современный ценностный потенциал физической культуры позволяет решать задачи как физического самосо-

вершенствования, физической подготовленности, укрепления здоровья, так и более системные, такие как социализация личности, ее духовное и мировоззренческое становление, а в целом самоорганизация личности [6].

Последнее, в связи с глобализацией международных процессов, приобретает особое значение. Гибкий характер миропонимания обеспечивает способность личности к актуализации и адекватному использованию знаний, умений и навыков в области физической культуры в разном социо-культурном аспекте, формированию толерантности в современном мире.

Вместе с тем приходится констатировать, что теоретико-методологические и практические возможности различных форм физической культуры, таких как двигательная активность, в данном контексте использованы не полностью. В доступных нам научно-методических источниках, к сожалению, не обнаружены научно обоснованные подходы использования средств физической культуры в формировании потребности в спортивно-оздоровительных занятиях иностранных студентов, проходящих обучение в российских вузах. В частности, арабской молодежи, отличающейся ярко выраженным национальным менталитетом, мировоззренческими установками и традициями в области физической культуры и спорта. Собственно, это обстоятельство предопределило необходимость проведения в данном проблемном поле научно-методических исследований.

Целью данного исследования явилось теоретическое и экспериментальное обоснование содержания и направленности формирования потребности в занятиях физической культурой у студенческой молодежи Ирака в условиях спортивно-оздоровительного клуба вуза. Мы предполагали, что процесс формирования потребности в двигательной активности в условиях спортивно-оздоровительного клуба вуза будет целесообразным и эффективным при определенных условиях. А именно, если:

- 1) на основе средств и методов, используемых в условиях спортивно-оздоровительного клуба, будет сформировано ценностное отношение студентов к процессу физического саморазвития;

- 2) будет разработана и реализована методика формирования потребности в целена-

правленной и регулярной двигательной активности в среде арабской молодежи в условиях спортивно-оздоровительного клуба;

3) будут реализованы сопряженные педагогические условия, способствующие эффективной деятельности по формированию потребности в двигательной активности.

Следуя логике исследования и тех задач, которые стояли перед нами, мы разработали и внедрили в практику методику формирования потребности в занятиях двигательной активностью в условиях спортивно-оздоровительного клуба. В основе данной методики лежали личностно-ориентированные технологии, направленные на эффективную реализацию содержания физкультурно-спортивной деятельности и базирующиеся на ряде принципов, среди которых доминировали:

1) свобода выбора того или иного вида физкультурно-спортивной деятельности;

2) организация тренирующих воздействий в процессе занятий;

3) оптимальность физических нагрузок, построенных на индивидуально-психологических особенностях;

4) формирование групп с учетом личностных характеристик, физической подготовленности, мотивации и интересов каждого занимающегося;

5) целостность и интегративность содержания, под которым понимается сопряженное взаимодействие сочетание теории, методики и практики физкультурно-спортивной деятельности.

Следует особо подчеркнуть, что духовные и личностные потребности индивида в процессе занятий двигательной активностью удовлетворяются путем получения новых знаний об этой сфере человеческой деятельности, об окружающем мире и собственных возможностях. Двигательная активность, особенно выраженная в форме игры и соревновательной деятельности, помогает человеку познать самого себя, свои духовные и физические силы.

Доминирующую роль при этом играют игра и различные формы игровых упражнений, при которых занимающиеся находятся в естественной среде, напоминающей обычную жизнедеятельность. При таком подходе в организации двигательной активности молодые люди стремятся к условной победе, объединяют свои усилия с другими, разви-

вают у себя ценные жизненные качества и свойства, понимают глубину успеха и неуспеха. Игра всегда протекает при выраженной мотивации ее участников на успех, при высокой эмоциональности участников и их ориентации на игру как на процесс. Более того, игровые моменты создают условия для моделирования различных жизненных ситуаций, позволяют принимать решения и выполнять действия, отражающие характер будущей профессиональной деятельности, выработать коллективные решения и отстаивать их в условиях «противоборства» соперников, создавать особый эмоциональный настрой, расширяя тем самым систему собственных знаний, умений и навыков, необходимых не только в данной игре, но и современной жизни [7; 8].

Таким образом, игра позволяет удовлетворить потребность индивида в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но также умственные и творческие способности, нравственные качества и т. д. В последнее время игра, ее социальные, психологические и педагогические аспекты стали объектом целенаправленного и обоснованного рассмотрения, позволяющего выявить потенциальные возможности игровых форм деятельности человека.

Мы полагаем, что на современном этапе развития общества перспективным направлением является интеграция спортивных и оздоровительных технологий, дифференциация их в зависимости от физического состояния и возраста на основе существующих запросов и потребностей молодого человека в сфере физкультурной деятельности.

Содержание предлагаемой методики было направлено на оптимизацию физического состояния, формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Кроме этого, целью данной программы является сохранение позитивного физического и психического здоровья студента путем оптимизации эмоционального состояния; воспитания культуры собственного тела; осознанного отношения к своему здоровью; формирования важнейших социальных навыков, способствующих успешной социокультурной и последующей профессиональной адаптации.

Общеизвестно, что первоисточником формирования интереса к занятиям физическими упражнениями является яркое эмоциональное переживание. Поэтому при организации занятий в спортивно-оздоровительном клубе использовались методические средства, позволяющие наиболее эффективно воздействовать на эмоциональную сферу занимающихся. В качестве таковых мы использовали различные варианты спортивных игр, соревновательной деятельности, а также различный иллюстративный материал.

Стратегическим приоритетом данной программы являлось осуществление позитивной профилактики, ориентированной на раскрытие физических и социально-психических ресурсов индивида.

Индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требовали индивидуального подхода к воздействию средств двигательной активности, что выражалось в длительности упражнений, величине нагрузки, режиме упражнения и характера игры. Общеизвестно, что наиболее привлекательными для студенческой молодежи являются спортивные игры или их элементы. В этом отношении такие игры, как баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол являлись вполне адекватной формой двигательной активности в исследуемых группах.

Кроме этого, следует указать на то, что данные формы двигательной активности хорошо дополнялись специализированными программами силовой тренировки, упражнениями на дыхание и ментальным аутотренингом. В частности, дыхательные упражнения проводились в перерывах между основной нагрузкой. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности позволяли использовать дыхательные упражнения, развивая навыки психической саморегуляции. Применение такой системы комплексных воздействий позволяло создавать ощущение психологического комфорта, удовлетворения, стабильности и гармонии.

Специально организованные формы двигательной активности называются оздоровительными, если занятия проходят на положительном эмоциональном фоне, отвлекают от навязчивых (чаще негативных) мыслей, способствуют снижению стрессовых нагрузок.

Принципиальной спецификой данной экспериментальной методики было сочета-

ние применения элементов ментального тренинга, дыхательных, релаксационных и традиционных физических упражнений со специально подобранной функциональной и фоновой музыкой.

Помимо названных выше основных задач исследования ставилась задача выяснения возможности использования в деятельности спортивно-оздоровительного клуба таких форм деятельности, которые содействуют повышению уровня знаний его посетителей о ценностях двигательной активности и ориентации на эти ценности.

Педагогические условия, которые использовались в условиях клуба и были направлены на решение вышеуказанных задач, выглядели следующим образом.

1. Использование гуманистически ориентированных форм и моделей организации соперничества при участии в игровой деятельности. Причем в процесс игровой деятельности команды участников строились по смешанному, а не национальному принципу. То есть в команды были включены как российские, так и иракские студенты.

2. Организация игрового соперничества предполагала, что каждый участник соревнуется в первую очередь сам с собой, стремясь превзойти свои прежние результаты.

3. Игровое соперничество строилось с использованием кооперативных игр, базирующихся на принципе совместной деятельности, принадлежности к группе, получении эмоционального удовлетворения. Такие игры учитывали не только личные достижения участников, но и достижения всех участников команды. К примеру, при проведении соревнований по силовым упражнениям полученные результаты, показанные всеми участниками, суммировались и сравнивались с общим результатом, показанным ранее. Использование такого рода игр и соревнований ориентирует участников на сотрудничество, творчество, коллективное поведение.

Демонстрация для посетителей клуба телевизионных и других видеопрограмм различных соревнований и спортивных мероприятий дополняла возможность приобщения к занятиям физической культурой респондентов.

Применяемые в процессе педагогического эксперимента спортивные и оздоровительные программы дифференцировались в

зависимости от принадлежности испытуемых к той или иной индивидуально-психологической группе. С этой целью, основываясь на предварительных данных, в экспериментальной группе были выделены две дополнительные подгруппы, в которых корректировались программы педагогического воздействия. В нашем случае такой подход выступал в качестве методического приема, оптимизирующего организацию занятий в экспериментальной группе.

В первую группу вошли респонденты с высоким уровнем рационального контроля, активные, сдержанные, нацеленные на достижения в области физической культуры, имеющие низкий фрустрационный порог. Данная категория была нами обозначена как «Лидеры». Для данного типа подбирались педагогические средства, которые:

- способствовали исполнению лидирующих функций в процессе занятий;
- рекомендовалась атлетическая гимнастика с самоконтролем физического состояния, что требовало терпения и выдержки;
- стимулировали инициативу при разработке двигательных и игровых упражнений;
- при формировании игровых моментов ставили таких занимающихся с представителями «неуверенных»;
- применяли релаксационные и дыхательные упражнения в процессе занятий.

Для типа «Аутсайдеры»:

- предлагались физические упражнения, которые способствовали формированию самооценки собственного физического состояния;
- стимулировали участие в командных играх, проводимых в соревновательной форме;
- обучали технике идеомоторных упражнений;
- обучали навыкам занятий, связанных с формированием готовности к преодолению различных барьеров;
- предлагали совместные тренировки с лидирующими, в которых данный контингент менялся лидирующими местами.

Приведенные здесь акценты не исключали реализации всех элементов программы занятий. Накопленный опыт использования исследуемых нами форм и методов в работе спортивно-оздоровительного клуба показал их достаточно высокую педагогическую эффективность. Это свидетельствует о том, что

спортивная деятельность в рамках современных спортивно-развлекательных комплексов может быть использована для решения широкого круга педагогических задач формирования и развития физической культуры личности в целом.

Общеизвестно, что если обществу требуется формирование нового круга способностей, то для этого необходимо создание иной системы воспитания. В поисках путей решения этой проблемы, как правило, выделяют традиционный (авторитарная педагогика) и гуманистический (личностно-центрированная, личностно-ориентированная, личностно-гуманная педагогика) подходы. Основной целью гуманистического подхода является помощь в личностном росте, при котором происходит процесс обретения человеком самого себя, раскрытия своих потенциальных физических возможностей и принятие ответственности за свое саморазвитие.

Выявление причин низкой значимости и привлекательности для молодежи физкультурно-спортивной деятельности показало, что основными причинами этого являются:

- широко распространенные в общественном сознании стереотипы о том, что вся ценность занятий физическими упражнениями и спортом сводится лишь к их воздействию на здоровье, мнение о негативном влиянии спорта на духовную и физическую культуру людей;
- переоценка состояния своего здоровья молодыми людьми, физического развития и физической подготовленности. При этом субъективная оценка состояния своего здоровья и физического развития чаще всего не соответствует объективным показателям, поскольку при ответе на дополнительные вопросы выясняется, что они часто болеют и недостаточно физически подготовлены;
- отсутствие достаточных стимулов, культурных традиций и обычаев, что приводит к существенному снижению использования основных средств физической культуры и спорта в формировании потребностно-мотивационной сферы в аспекте физкультурной и спортивной деятельности.

Анализ физической подготовленности и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями показывает, что традиционная система образования, ориентированная на передачу знаний, умений и навы-

ков, требует принципиальной переоценки. В этой связи современный подход к физкультурно-спортивному процессу, реализуемому в структуре спортивных клубов, по нашим представлениям, в наибольшей степени способствует социализации образования и обеспечивает личностный рост молодых людей.

Исходя из этого, предлагаемая методика может в определенной мере решить основные задачи, существующие в формировании потребности в двигательной активности студенческой молодежи, в частности, иностранных студентов, обучающихся в российских вузах.

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2-8.
2. Виленский М.Я., Карповский Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования // Теория и практика физической культуры. 1984. № 10. С. 39-42.
3. Выдрин В.М., Курамшин Ю.Ф., Николаев Ю.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры – магистральный путь ее теории // Теория и практика физической культуры. 1996. № 5.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. СПб., 2000.
5. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 10-15.
6. Уваров Е.А. Психология самоорганизации личности как субъекта двигательной деятельности. Тамбов, 2005.

7. Беленов Д.Л. Индивидуально-ориентированная направленность двигательной активности в спортивно-развлекательных клубах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2004.
8. Уваров Е.А., Беленов Д.Л., Родионов А.В. Индивидуальный подход к формированию здорового жизненного стиля // Теория и практика физической культуры. 2006. № 1. С. 52-54.

1. Bal'sevich V.K., Lubyшева L.I. Fizicheskaya kul'tura: molodezh' i sovremennost' // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1995. № 4. S. 2-8.
2. Vilenskiy M.Ya., Karpovskiy G.K. Motivatsionno-tsennostnoe otnoshenie studentov k fizicheskomu vospitaniyu i puti ego napravlenno formirovaniya // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1984. № 10. S. 39-42.
3. Vydrin V.M., Kuramshin Yu.F., Nikolaev Yu.M. Osmyslenie integrativnoy sushchnosti fizicheskoy kul'tury – magistral'nyy put' ee teorii // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1996. № 5.
4. Il'in E.P. Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya. SPb., 2000.
5. Lubyшева L.I. Sovremennyy tsennostnyy potentsial fizicheskoy kul'tury i sporta i puti ego osvoeniya obshchestvom i lichnost'yu // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1997. № 6. S. 10-15.
6. Uvarov E.A. Psikhologiya samoorganizatsii lichnosti kak sub"ekta dvigatel'noy deyatel'nosti. Tambov, 2005.
7. Belenov D.L. Individual'no-orientirovannaya napravlennost' dvigatel'noy aktivnosti v sportivno-razvlekatel'nykh klubakh: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 2004.
8. Uvarov E.A., Belenov D.L., Rodionov A.V. Individual'nyy podkhod k formirovaniyu zdorovogo zhiznennogo stilya // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2006. № 1. S. 52-54.

Поступила в редакцию 9.10.2014 г.

UDC 378.172

METHODOLOGICAL ASPECTS OF FORMING THE NEEDS OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF THE SPORTS CLUB OF THE UNIVERSITY

Alavi Haidar M. Alavi, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Competitor, Adaptive Physical Culture Department, e-mail: mukinaeu@mail.ru

The problem of forming the needs of motor activity among students in terms of the sports club is considered. Physical culture of personality is a complex system of education. Presented in its elements are closely interlinked and interdependent. The source component of the activity, with the motive force, is motivation. From the point of view of motivation can talk about targeting individuals forming activity during athletic activity. The content of the method of forming the needs of motor activity of students is disclosed. The basis of this methodology is the basic principles of physical culture and modern trends in the organization of motor activity of the young person. Among these, there are the differentiation of the type selection motor activity and individualization of physical activity undertaken in the course of physical exercise. The practical significance of the proposed approach lies in the fact that its use in practice not only improves the level of physical preparedness of students, but also shapes their values and attitudes to their own health, the need for regular physical training and sports, forms important personal qualities, expanding worldview. The proposed pedagogical conditions and principles of practice in sports clubs of the University are innovative, learner-centered nature and can be applied in the learning process of students on courses of improvement of professional skill and professional retraining of specialists, focused on different areas of knowledge.

*Key words:* moving activity; needs; motivation; individualized physical activity; humanization of education; tolerance.