

**ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ
ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ
ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

3. Л.Покушалова «Қашықтықтан оқыту – «Барлығына арналған білім» және «өмір бойы білім алу»», 2011
4. В.В. Токмянин «Қашықтықтан білім беру: сапаның оқыту формасына тәуелділігі», 2012
5. В.В. Фурсова «Білім беру жүйесіндегі әлеуметтік теңсіздік: отандық және шетелдік теориялар мен зерттеулер», 2007
6. Л.И. Шилова «Қашықтықтан оқыту – қосымша білім беру жүйесіндегі проблемалар мен даму перспективалары [Электрондық ресурс]» / М.

УДК 796

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕСА**

Терехова В.В., 1 курс, 6В01703 – русский язык и литература, педагогический институт, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова

Агеева С.В., старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры и спорта, педагогический институт, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова

В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности студенческой молодежи. Немаловажной проблемой является формирование мотивации студентов к занятиям физической культуры. В научной статье рассматриваются различные способы формирования мотивации к занятиям спортом у студентов для развития здорового образа жизни. Важность занятий физической культурой и ведения здорового образа жизни в целом. Положительное влияние фитнеса на здоровье.

В статье проводится анализ факторов формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях повышенного технического прогресса и связанной с ним гиподинамией, в связи, с чем возникает необходимость повышения учебной мотивации в рамках организации физической подготовки посредством фитнеса, мотивации к физическому развитию и совершенствованию и использованию средств фитнеса в учебном процессе вузов.

Цель работы – разработать и экспериментально проверить методику формирования интереса студентов к занятиям физической культурой с использованием средств фитнеса.

Основные задачи:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Выделить особенности формирования интереса студентов к занятиям физической культурой.
3. Раскрыть влияние использования элементов фитнеса на формирование интереса к занятиям физической культурой у студентов.
4. Разработать и экспериментально проверить методику формирования интереса студентов к занятиям физической культурой с использованием средств фитнеса.

Физическая активность – неотъемлемая часть человеческой жизни. Она необходима для сохранения не только физического, но и психологического здоровья человека любого возраста. В условиях современной жизни: автоматизации процессов, доступного транспорта и других возможностей, облегчающих повседневную жизнь, физические нагрузки практически сведены к минимуму, что сказывается на здоровье нации. Ослабление иммунитета,

ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ КҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

слабость костно-мышечной структуры, различные заболевания сердечной мышцы и кровообращения – малый список болезней, которые могут проявить себя при отсутствии физической нагрузки.

Учитывая все вышеприведенные факторы, можно понять важность дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях нашей страны. Дисциплина направлена не только на восполнение физической активности в жизни молодежи, но и на то, чтобы ознакомить студентов с основами здорового образа жизни, сохранением и увеличением возможностей своего организма, иммунитета, выносливости и укрепления здоровья. Физическая культура также помогает снять психологическое напряжение, полученное в результате стрессовых ситуаций, позволяет восполнить запас энергии для выполнения повседневных забот.

Остро встает вопрос о мотивации студентов для посещения занятий по данной дисциплине. Для начала стоит разобраться, что же такое мотивация [1, с.2].

Мотивация – это система внутренних и внешних мотивов, заставляющих человека поступать определенным образом. Проще говоря, это ряд вещей, способных заинтересовать человека и побудить его к определенной цели. Мотив – это причина действия. Цель же является результатом действия, к которому человека привлек мотив.

Мотивация имеет индивидуальный характер, так как зависит от интересов и потребностей конкретного человека. Для того чтобы найти мотивацию к выполнению какого-либо действия, нужно понимать: а) зачем нужно выполнить это действие, б) какие потребности оно удовлетворит, в) каковы будут его результаты [2, с.5].

Мотивация к физической активности – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивы бывают:

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом.

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений.

**ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ
КҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ
ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

6. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.

9. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях Казахстана. Для получения контрольных результатов введена система зачетов (практическая часть) и экзамена (теоретическая часть), один из которых по предмету «Физическая культура».

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности.

12. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

13. Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями [3, с.3].

У большей части студентов нет интереса к занятиям физической культуры. Многие занимаются лишь для получения зачетов и оценок, а не для улучшения собственного здоровья. Этому способствуют устаревшие методы преподавания данной дисциплины. А именно нет ориентирования на интересы студентов. Чаще всего занятия проходят по одной определенной программе, в условия которой не входит творческий подход к преподаванию. Стоит учитывать интересы молодежи, чтобы занятия были в удовольствие и спорт стал частью жизни студентов после окончания высшего учебного заведения.

Занятия по физкультуре должны стимулировать студентов к самостоятельным занятиям спортом, способствовать их эмоциональному и психологическому благополучию. Как показывает практика, положительные эмоции, хорошая физическая форма, умение владеть своим телом, способствуют ведению здорового образа жизни и впоследствии [4, с.77]. По данным статистики, современные студенты, ведут малоподвижный образ жизни, много вре-

ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

мени тратят на компьютерные игры, общение в социальных сетях, просмотр видеороликов канала YouTube. Их интерес и внимание очень тяжело чем-то привлечь.

Эффективно повышают мотивацию обучающихся к занятиям физкультурой фитнес. Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации способствует повышению интереса к занятиям этим видом физической деятельности. Кроме того, фитнес – программы общедоступны и высокоэффективны. Фитнес можно применять в разных частях занятия любой направленности. Он способствует развитию определённых двигательных способностей занимающихся.

В начальной части занятия лучше применять упражнения силовой направленности. Из-за возрастных особенностей и уровня подготовки студентов использование силовых упражнений на занятиях физического воспитания ограничено. С возрастом использование этих упражнений расширяется. При этом необходим обязательный контроль дыхания, ведь натуга оказывает вредное влияние, особенно на девушек. Для решения задач основной части занятия применяются комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, интервальная тренировка и др.).

В заключительной части занятия для снятия напряжённости мышц, повышения эмоционального состояния под медленную музыку целесообразно применять такие фитнес – технологии, как стретчинг, фитнес-йога, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз [5, с.147].

Как свидетельствуют данные проведённых опросов учащихся, внедрение фитнеса в занятия физической культуры вызывает положительную мотивацию и желание заниматься у большинства из них. Включение в занятия физкультуры занятий фитнесом позволяют повысить плотность урока, придать ему новизну, использовать музыкальное сопровождение.

Один из способов разнообразить занятия является внедрение в программу фитнеса. Итак, что же такое фитнес. Фитнес – вид физических нагрузок, которые направлены на поддержание общей физической формы. Кроме физических нагрузок, фитнес предполагает здоровое питание. Всё это подбирается индивидуально – в зависимости от возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры.

Упражнения и программы фитнеса также как и классические занятия физической культуры улучшают гибкость, выносливость, силу, равновесие и координацию, реакцию и скорость. Плюс занятий физической культуры на основе фитнес программ – индивидуальный подбор нагрузок для каждого студента, без привязки к каким-то определённым нормативам и классическим системам оценивания. Конечной целью фитнеса является не достижение высоких спортивных результатов, а именно повышение культуры спорта и улучшение здоровья человека, привлечение к здоровому образу жизни, повышение качества жизни.

В системе фитнес программ есть такие виды нагрузок, как: классическая аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, силовые направления, пилатес, стретчинг, табата, йога и многие другие виды фитнес-тренировок.

Еще один плюс таких занятий – свободный выбор физической нагрузки, интересной определённому человеку. Естественно, все упражнения выполняются под наблюдением преподавателя-тренера во избежание травм и контроля над выполнением нагрузки.

Далее стоит охарактеризовать основные виды фитнес-тренировок, которые могут быть использованы на занятиях физической культуры.

Силовые тренировки в данной программе служат в основном для набора и укрепления мышечной массы. Здесь могут использоваться как упражнения с дополнительным весом, так и упражнения без него. Различные упражнения на все группы мышц помогают улучшить общее физическое здоровье, а также улучшить работы мышц, сухожилий, связок, костей.

**ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ
КҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ
ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Силовые тренировки, при правильном их выполнении, повышают выносливость организма, улучшая работу всех систем органов.

Аэробика – это ритмическая гимнастика. Аэробiku в фитнес-программах используют как один из вариантов кардиотренировки. Она сочетает в себе физические упражнения и танцевальные движения, что уже само по себе является очень интересной нагрузкой, непохожей на стандартные занятия физической культурой. Главные условия аэробики – правильное дыхание. Оно помогает не только сжечь большее количество жира (если активность направлена на снижение веса), но и насытить все органы кислородом, что поможет улучшить состояние здоровья и укрепить иммунитет и все системы органов. В первую очередь, аэробика положительно влияет на органы дыхания. Статистика показывает, что многие люди, в том числе и студенты, в наше время сталкиваются с болезнями органов дыхания. Наиболее распространенная проблема – бронхиальная астма. Для студентов с астмой в качестве физической нагрузки может подойти аэробика [6, с.359].

В рамках дисциплины «физическая культура» можно применить такие виды аэробики, как: степ-аэробика, классическая аэробика, силовая аэробика (с применением силовых упражнений или использованием утяжелителей и гантелей), также может заинтересовать студентов, особенно девушек, танцевальная аэробика.

Еще один вид физической активности – растяжка и некоторые элементы йоги. Упражнения на растяжку можно включить в программу ФК как завершающий этап активной тренировки, так и как отдельный вид физической нагрузки. Растяжка способствует расслаблению мышц, активного поступления кислорода к ним, способствует также их восстановлению. В йоге отсутствуют резкие движения и скорость. Плавность, размеренность, спокойное и правильное дыхание – главные условия правильной тренировки и хорошей растяжки. Лучше всего использовать все эти техники в комплексе, для того чтобы физическая нагрузка действительно принесла организму пользу. Нужно также учитывать важность чередования нагрузок.

Таким образом, на формирование положительной мотивации к физической активности непосредственное влияние может оказать как информация об индивидуальном уровне физической подготовленности студентов, так и повышение их интереса к занятиям такой разноплановой структуры, как различные виды фитнеса в структуре одного занятия. Фитнес – такой вид двигательной активности, который общедоступен, эмоционален, где обращается внимание не только на физическую подготовку, но и на развитие пластики, выразительности движений, функциональных возможностей организма. Практика показывает, что включение фитнес-программ в образовательный процесс студентов вызывает у них интерес к таким занятиям. Интерес способствует систематичности занятий. Систематичность и регулярность занятий – главный фактор в устойчивом повышении уровня физической подготовленности студентов.

Одной из лучших мотиваций будет служить информирование студентов. Получение теоретических знаний о пользе физической культуры привлечет студентов к регулярному посещению занятий. Внедрение в программу физической культуры фитнеса должно привлечь студентов в первую очередь потому, что это современно. Студенты всегда находятся в погоне за прогрессом. Главная цель – ориентировать студентов не на сдачу зачета, а на улучшение своей физической формы и укрепление здоровья. Научить их понимать потребности своего организма и возобновить культуру спорта среди молодежи.

Список использованных источников

1. О.В. Сесорова «Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой средствами фитнес-аэробики», 2020

**ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ
КҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ
ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

2. О.В. Шмыгова «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов», 2014
3. Р.С. Наговицын «Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе», 2011
4. Б.А. Акишин «Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре», 2008
5. А.А. Ильин «Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой», 2012
6. Т.Хоули, Б.Дона Френкс «Оздоровительный фитнес», 2010

УДК 87.73.319

**УПОТРЕБЛЕНИЕ ФОРМУЛ ПРИВЕТСТВИЯ РУССКОГО ЯЗЫКА
В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

*Ковусова С., 4 курс, русский язык и литература, ЮКУ им Ауэзова, г Шымкент
Калдыкозова С.Е., доцент, кандидат педагогических наук, ЮКУ им Ауэзова*

В данной статье рассматриваются вопросы употребления формул приветствия русского в студенческой среде. В статье описаны основные речевые формулы приветствий русского и казахского языков.

Важнейшую роль в жизни человека играет коммуникация, неотъемлемой частью которой являются специальные речевые формулы, в совокупности составляющие основу речевого этикета. В обыденной жизни очень важен концепт приветствия. Каждый народ имеет свою культуру приветствия, так например, русский народ при встрече говорит «здравствуйте», а казахский народ говорит «Сәлеметсізбе», когда английский народ употребляет «hello(привет)». Мы живем в Казахстане, стране, которая гордится своей многонациональной культурой: стране, в которой проживает более 130 национальностей. Формулы приветствия играют большую роль в нашем общении. Здороваясь со знакомыми, мы подтверждаем этим своё знакомство и выражаем желание продолжать его. Речевой этикет распространяется на устное и письменное общение. При этом для каждого речевого жанра речевого этикета характерно богатство синонимичных формул, выбор которых определяется сферой общения, особенностями коммуникативной ситуации и характером взаимоотношений общающихся. Например, в ситуации приветствия: *Здравствуйте! Доброе утро! Добрый день! Добрый вечер! (Очень) рад Вас приветствовать (видеть)! Разрешите Вас поприветствовать! Добро пожаловать! Мое почтение! Привет! Какая встреча! Ну и встреча! Кого я вижу!* и др. Выражение приветствия – это типичные инициальные формулы, выполняющие фактическую речевую функцию, т.е. функцию установления контакта с собеседником. Они задают «этикетный тон» всему разговору, определяя ситуацию, набор дифференциальных признаков и т.д.

В русском языке общеупотребительной нейтральной формулой приветствия является «*Здравствуй(те)*», что ранее означало «*Будь здоров*», «*Здравия желаю*» (от слова *здрав-ие*, корень *здрав-*, позже *здоровье*). На Руси испокон веков принято было спрашивать о здоровье собеседника, приходить с пожеланиями здоровья. Это являлось признаком добросердечия, благожелательного настроения по отношению к собеседнику и своеобразным залогом душевного приема со стороны хозяев. В настоящее время семантическое значение пожелания здоровья утеряно и данное слово служит исключительно как способ привлечь внимание, завязать разговор. Приветствия «*Доброе утро*», «*Добрый день*», «*Добрый вечер*» не столь распрост-