

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Е. Б. Величко, Н. Г. Фитисова, М. А. Молчан

Белорусский государственный университет, г. Минск,

Республика Беларусь

e-mail: lenka_velichko@mail.ru

В статье рассмотрен вопрос формирования положительной мотивации у студентов к здоровому образу жизни посредством использования воспитательного потенциала физкультурно-оздоровительной деятельности. Раскрыты и проанализированы средства формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у студентов факультета международных отношений Белорусского государственного университета. Перечислены условия, способствующие повышению мотивации обучающихся к сбережению личного здоровья.

The article considers the issue of forming students' positive motivation for a healthy lifestyle through the use of the educational potential of physical culture and health-improving activities. The means of forming a positive motivation for a healthy lifestyle among students of the Faculty of International Relations of the Belarusian State University are revealed and analyzed. The conditions that contribute to increasing the motivation of students to preserve personal health are listed.

Ключевые слова: мотивация; здоровый образ жизни; ценности; воспитательный потенциал; физкультурно-оздоровительная деятельность; студенты.

Keywords: motivation; healthy lifestyle; values; educational potential; physical culture and health-improving activity; students.

В современном мире трудно переоценить воспитательное значение физической культуры для развития личности. И одним из доказательств важности мотивации к занятиям физической культурой для человека может служить осмысление ценностного значения этого явления (понятия).

Под ценностью можно понимать важность, значимость, пользу, полезность чего-либо [1]. При этом следует помнить, что значимость предмета или явления определяется каждым индивидуально, исходя из внутреннего ориентира деятельности. Именно поэтому важно, чтобы преподаватель кафедры физического воспитания организовал деятельность, направленную на передачу ценностей в области физической культуры студентам, таким образом, чтобы у молодых людей появился ориентир, который позволит осознать значение и роль физической культуры для укрепления и сохранения здоровья [2, 3].

Цель исследования – определить потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в формировании у них мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Методы и материалы исследования. В качестве основных методов исследования нами применялись теоретический анализ и обобщение научных работ В. К. Бальсевича, Л. И. Лубышевой, М. Я. Виленского, посвященных исследованию ценностного потенциала физической культуры; анкетирование; тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что деятельность при педагогически грамотной организации окажет положительное влияние на формирование мотивации, направленной на необходимость и осознанность соблюдения правил ЗОЖ обучающейся молодежи. Поведение студентов будет определяться их внутренними потребностями, убеждениями и желаниями. К здоровьесберегающей деятельности молодых людей будут побуждать внутренне освоенные ориентиры. Педагогически грамотно подкрепляя поведение студента, направленное на здоровый стиль жизни, преподаватель «программирует» желание поступать определенным образом, ориентируясь на познанные ценности ЗОЖ. Таким образом, преподаватель оказывает влияние на убеждения и интересы студентов, формирование «правильных» привычек, что, в свою очередь, скажется на выборе того или иного стиля поведения [4].

Именно поэтому в процессе организации форм физического воспитания необходимо использовать широкий арсенал всех имеющихся возможностей, средств физической культуры.

Исследовательская работа осуществлялась на базе Белорусского государственного университета. Продолжительность педагогического эксперимента один год. В исследовании принимали участие студенты факультета международных отношений (ФМО).

На первом этапе было проведено изучение влияния использования средств оздоровительной физической культуры на показатели физического состояния студентов и уровень их мотивации к ЗОЖ.

Далее по результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная программа применения средств оздоровительной физической культуры как на занятиях, так и во внеурочное время, которая базировалась на основе следующих положений:

- организация педагогического взаимодействия педагогов и студентов как полноправных субъектов образовательного процесса;
- продуктивное применение методов оздоровительной физической культуры с целью разнообразного воздействия на организм;
- рациональное планирование оздоровительных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности;
- использование досуга как средства культурного и духовного роста.

Планируемые результаты:

- освоение студентами ценностей физической культуры на практике;

- раскрытие потенциальных возможностей студента в процессе формирования положительной мотивации к ЗОЖ;
- развитие способности к рефлексии как способности осознавать пользу от влияния физических упражнений на организм;
- развитие у студентов умений и навыков организации культурно-досуговой деятельности через использование современных оздоровительных технологий;
- приобретение студентами профессионального опыта здоровьесбережения.

Деятельность по реализации воспитательного потенциала была построена при соблюдении следующих условий:

- социальное партнерство в воспитательно-образовательной сфере;
- социально-педагогический диалог;
- сотрудничество.

Для оценки эффективности применяемой нами методики в конце исследования проводилось повторное тестирование физической подготовленности студентов.

Обобщая все вышесказанное по данной проблематике, представим модель реализации методики воспитательного потенциала студентов ФМО в следующей содержательно-структурной схеме (рисунок).

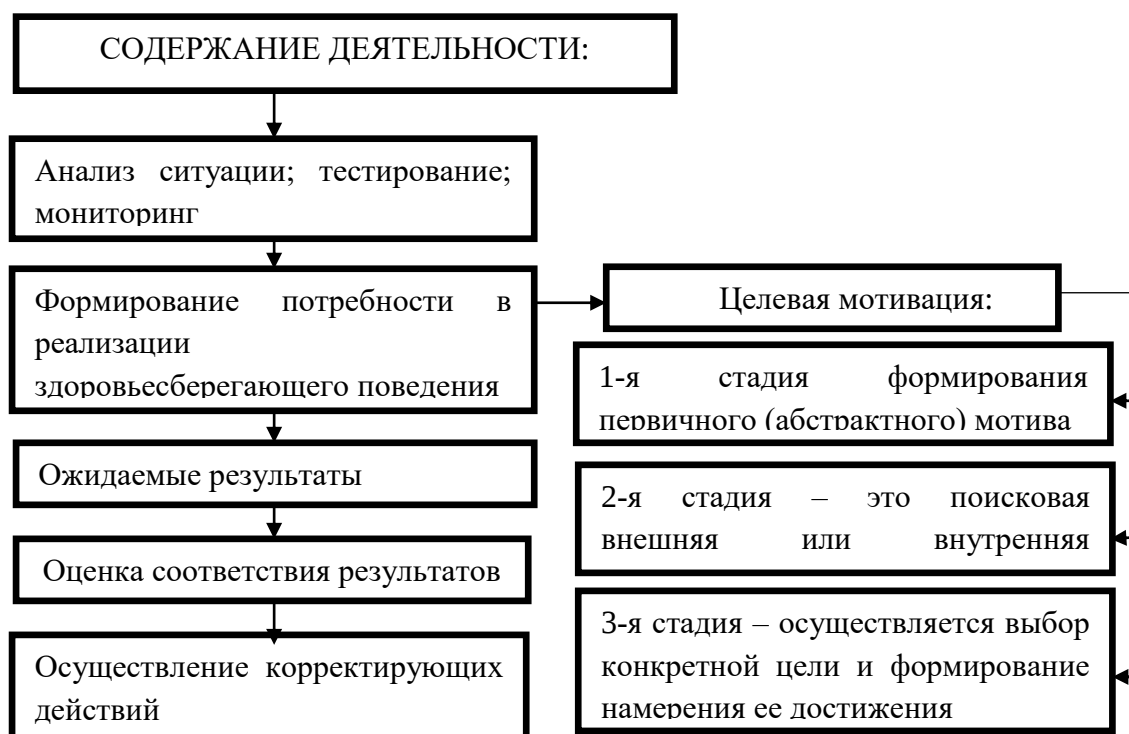


Рисунок – Модель реализации воспитательного потенциала физической культуры для студентов ФМО

Среди критериев успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» были выделены следующие:

- посещаемость занятий;
- участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- практическое содействие в организации и проведении соревнований и т. д.;
- оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры;
- ведение дневника контроля для оценки своего психофизического состояния.

В процессе организации и проведения занятий по физической культуре преподаватели решали задачи по активизации учебной и воспитательной деятельности студентов посредством:

- развития знаний по физической культуре и спорту;
- воспитание морально-волевых качеств путем вовлечения студенческой молодежи в массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- введение физической культуры в быт молодых людей, проведение оздоровительной работы и пропаганды знаний о ЗОЖ.

Для улучшения физического состояния студентов и формирования положительной мотивации к ЗОЖ на занятиях в сочетании с традиционными средствами применялись упражнения из пилатеса, йоги, комплексы дыхательных упражнений, терренкур, релаксация. Эти виды оздоровительной физической культуры имеют популярность в студенческой среде, так как занятия позволяют укрепить мышцы, помогают научиться противостоять стрессу, способствуют профилактике и предупреждению ряда заболеваний. Улучшение физических кондиций в процессе таких занятий происходит с учетом актуального уровня физического развития студента.

Занятия по физической культуре сопровождались систематическим контролем над физическим состоянием студента, а также были учтены его индивидуальные особенности.

В течение 2021–2022 учебного года студентам было предложено участвовать в мероприятиях, направленных на повышение мотивации ЗОЖ. Среди них наиболее значимые можно выделить следующие:

«Большие гонки» (самое значительное спортивное мероприятие для первокурсников).

Спартакиада БГУ (участие в соревнованиях по различным видам спорта).

«Неделя спорта и здоровья» (включает серию спортивных мероприятий таких, как встречи с известными спортсменами, призерами Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы).

Спортивные конкурсы, товарищеские матчи по футболу, баскетболу, волейболу и др.

«Фестиваль спортивных секций» (студенты-спортсмены университетских сборных команд в шоу демонстрируют мастерство и презентуют свои виды спорта).

Открытый фестиваль скандинавской ходьбы (преодоление дистанции в 2,5 км по пересеченной местности; соревнования проходят в личном и командном зачетах).

BSU Rase-2022 (бег с преодолением ряда таких препятствий, как «паутина», бег в колесах, веревочная дорога, кочки, бег с мешками по кругу и др. в индивидуальном и командном зачетах).

Вариативность предлагаемых спортивных мероприятий и конкурсов способствовала организации диалогического общения, направленного на распространение ценностей ЗОЖ. При этом степень полезности большинства мероприятий, как средства воспитания, зависит от методики и средств их организации, от стиля мероприятия, а главное от его качества.

Одним из факторов, который оказывает прямое влияние на мотивацию ЗОЖ, является положительная динамика показателей физической подготовленности.

В ходе исследования получены экспериментальные материалы и обработаны с использованием статистического пакета Microsoft Excel.

Таблица – Результаты тестирования девушек в начале и в конце эксперимента

Тесты	n = 31	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Бег 30 м, с	5,7 ± 0,07	5,2 ± 0,08*
Наклон вперед сидя, см	13,3 ± 0,9	14,2 ± 0,9*
Прыжок в длину с места, см	146,0 ± 2,0	149,0 ± 3*
Поднимание туловища из положения «лежа на спине за 60 с», раз	42,0 ± 1,0	47,0 ± 1,0*
Челночный бег 4 × 9 м, с	10,7 ± 0,08	10,0 ± 0,04*
Бег 1500 м, с	602,2 ± 0,06	564,0 ± 0,01*

Примечание: * – $P < 0,05$ по отношению к исходным данным.

По результатам тестирования физической подготовленности, как видно из таблицы, средний показатель студентов в тесте «бег 30 м» улучшился к окончанию учебного года на 8,77 % ($P < 0,05$). Средний показатель в тесте «наклон вперед» улучшился на 6,76 %, в тесте «прыжок в длину с места» – на 2,05 %, «поднимание туловища за 60 с» – на 11,90 %, «челночный бег 4 × 9 м» – на 6,54 %, «бег 1500 м» – на 6,45 %.

Исходя из выше сказанного, можно отметить, что эффективность методики, основанной на реализации воспитательного потенциала учебной дисциплины «Физическая культура», физкультурно-оздоровительной деятельности, достигается благодаря высокому профессионализму преподавателей, умелому проведению ими всех видов учебных занятий и соревнований для студентов факультета ФМО.

Кроме того, об эффективности применения подобранных подходов повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и ведению ЗОЖ свидетельствуют результаты анкетирования студентов. После проведения занятий по предложенной методике количество обучающихся с высоким

уровнем интереса к физкультурно-спортивной активности увеличилось на 29 %, со средним уровнем – увеличилось на 11 %, а с низким уровнем – снизилось на 25 %.

Выводы. Таким образом, предложенная для студентов ФМО модель реализации методики, основанной на воспитательном потенциале физкультурно-оздоровительной деятельности, способствовала оптимизации их физического состояния в целом, а также повышению уровня мотивации к занятиям физическими упражнениями и ЗОЖ при соблюдении ряда условий:

- понимание обучающимися необходимости сохранения личного здоровья;
- правильный выбор средств повышения двигательной активности студентов;
- ориентация на ценностный потенциал физической культуры как регулятор здоровьесберегающего поведения;
- учет длительного периода формирования мотивации ЗОЖ, проведение мониторинга планируемых изменений и др.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Ценность / Материал из Википедии – свободной энциклопедии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ценность>. – Дата доступа: 27.10.2022.
2. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью [Электронный ресурс] / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1997n6/p10-15.htm>. – Дата доступа: 19.10.2022.
3. Идея ценности и ее понимание [Электронный ресурс] // Гуманитарный портал. – Режим доступа: <https://gtmarket.ru/concepts/6895>. – Дата доступа: 27.10.2022.
4. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–19.