

субъектов учебно-оздоровительного процесса физического воспитания студентов специальных медицинских групп в форме личностно-ориентированной антропной технологии.

Ключевые слова: студент, специальная медицинская группа, контроль, оценка, физическая, умственная работоспособность.

Oksana Blavt. The Permanence of the Relationship of Physical and Mental Health in the Control System of Students' in Special Medical Groups in Universities. The control of physical and mental health in physical training in students' physical education in special medical groups in universities is considered. The task of the work – an empirical study to exercise control dynamics parameters performance of students with disabilities in the state of health in the course of physical education. The dynamics of the studied parameters during training, needs some work to address the issue of choice of a particular direction of the implementation of these pedagogical objectives of the course of physical education of students with disabilities in the state of health in schools the absence. The information obtained of empirical research may be used for effective interaction between the subjects of teaching and healing process of physical education of students of special medical groups in the form of person-centered anthropotechnologycan be used to create a basis.

Key words: student, a special medical group, control, evaluation, physical and mental performance.

УДК:796.011.3-053.67:159.947.5

Наталія Голованова

К вопросу о мотивации, побуждающей учащуюся молодежь заниматься физической культурой и спортом

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (м. Киев)

Постановка научной проблемы и ее значение. Здоровье молодежи – одна из важных социальных ценностей нашего общества. Сохранять и укреплять его – это и жизненная необходимость, и нравственный долг каждого молодого человека. Здоровый образ жизни – личное, глубокое убеждение человека и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечения благополучия для себя, своей семьи и общества не существует.

Здоровье – это воспитание санитарно-гигиенической культуры и культуры в широком смысле этого слова: воспитание культуры труда и отдыха, потребления, общения, поведения, культуры межличностных отношений.

В жизни молодых людей все более существенную роль играют такие факторы, как недостаточная мускульная и двигательная активность (гиподинамия), избыточное питание, а также психоэмоциональные перегрузки. Наш современник испытывает постоянный моторно-висцеральный голод – недостаток импульсов, поступающих от интенсивно работающих мышц (моторные рефлексy) и внутренних органов (висцеральные). Психоэмоциональная напряженность связана с тем, что нервная система подвергается постоянной перегрузке как здоровыми, возбуждающими эмоциями, так и отрицательными, даже болезнетворными. Возрастает темп жизни, ускоряются сроки «износа» знаний и техники, «стареют» некоторые профессии, быстрыми темпами развиваются наука и культура. Все это предъявляет повышенные требования к внутренним ресурсам человека, его физическому и психическому здоровью [1].

Анализ публикаций по этой проблеме. Как отмечают в своей работе В. С. Алексеев, О. И. Жидкова и др., около 50 % случаев смерти приходится на болезни, которые обусловлены, в частности, вредными для здоровья привычками – курением, употреблением алкоголя и наркотиков, слишком калорийной и жирной пищи, а также отсутствием физической нагрузки, реакцией человека на стрессы. Мысль о необходимости поддерживать и укреплять здоровье должна овладеть людьми еще в молодости, когда здоровье нужно укреплять и поддерживать.

Современная цивилизация предлагает молодому человеку для здоровья и долгой жизни больше возможностей, чем ограничений. Нужно уметь ими пользоваться: отвергать излишки пищи и тепла, восполнять недостатки физических нагрузок и гасить чрезмерные психические раздражители, всякого рода стрессы, отрицательные эмоции. Взамен можно получить здоровье, возможность полноценно жить и трудиться. Культ здоровья должен войти в образ жизни с молодых лет. Необходимо, чтобы вошли в быт, образ жизни систематические занятия физкультурой и спортом; правильное,

рациональное питание; правильно организованные труд и отдых, определенный режим труда и отдыха; здоровый психологический климат на работе и дома. Все это компоненты здорового образа жизни молодого поколения – в нем основа здоровья, профилактики заболеваний, основа активного творческого долголетия. У молодого человека должно укрепиться желание быть здоровым, стать полноценным гражданином общества, сохранить творческое долголетие и тем самым внести свой вклад в достижения мировой цивилизации [1].

Физическая культура и спорт являются важной составляющей частью воспитательного процесса подростков, учащейся и студенческой молодежи и играют значительную роль в укреплении здоровья, повышении физических и функциональных возможностей организма человека, обеспечении здорового досуга, сохранении продолжительности активной жизни взрослого населения. В свою очередь, социальное положение молодежи как одной из наиболее уязвимых категорий населения характеризуется наличием амбиций, завышенных ожиданий, поиском собственного пути и стремлением к самореализации, является показателем успешности общества, возможности реализации его потенциала [4].

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

Мотив – это сформированное обоснование своего действия, внутреннее состояние личности, которое направляет и определяет ее действия в каждый момент времени. Мотивационный компонент отражает позитивное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и установок, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность.

Низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у молодежи и несформированность потребности к занятиям физической культурой, безусловно, вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Большое значение в связи с этим приобретает поиск новых организационных средств, форм и методов, которые позволяют более результативно осуществлять должное направление. Они должны выступать инициаторами и организаторами целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества [2].

В содержании мотивации здоровьесбережения могут быть выделены следующие мотивационные компоненты: оздоровительный, психофизический, познавательный, социально-нравственный и профессиональный.

Каждый из выделенных компонентов мотивации базируется на определенных мотивах:

1. Оздоровительный компонент мотивации, базируясь на мотивах физического самовоспитания, предполагает общее улучшение физической подготовленности, реализацию возможности управлять собой, ощущать удовлетворение от деятельности;

2. Психофизический компонент мотивации здоровьесбережения основывается на мотивах реализации (гармония, согласие, порядок, красота, эстетика внешнего вида) и получения удовольствия (ощущение здоровья приносит радость; чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым). Сегодня практически никто не оспаривает того факта, что физическая активность, физические упражнения могут улучшить как физическое, так и психическое здоровье, что побуждает к максимизации двигательной активности, а значит – к развитию мотивации здоровьесбережения;

3. Познавательный компонент составляет особый тип деятельности, действий и отношений личности к здоровьесбережению, где ведущими мотивами являются мотивы общения (стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью – к самопознанию и самооценке), означающие, что человек чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

4. Социально-нравственный компонент (мотивы подчинения и избегания неудачи) позволяет выделить важность социальных функций среди других мотивов. Человек подчиняется требованиям общества потому, что хочет быть равноправным его членом и существовать в гармонии с другими его членами или не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни, что отражает сформированность общественного мнения, престижность в обществе, популярность технологии оздоровления у различных категорий, желание больше узнать об уровне подготовленности, отклонение от нормы и контроль за динамикой данных показателей, а главное, желание и готовность студентов к постоянному развитию и совершенствованию своего потенциала;

5. Профессиональный компонент, состоящий из мотивов достижения, которые выражаются в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы. [3]

Задача работы. Проведен анализ современной научной литературы, анализ по вопросу о мотивациях, побуждающих студентов заниматься здоровьем. Рассмотрены основные компоненты мотивации здоровьесбережения и проведен синтез анкет по мотивации, побуждающей молодежь заниматься физической культурой и спортом.

Метод исследований. Исследования проводились на базе государственного учебного учреждения «Балтское профессионально-техническое аграрное училище» г. Балты Одесской обл. В анкетировании принял участие 31 учащийся, не занимающийся спортом.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований. В ходе эксперимента получены данные, с помощью которых можно с легкостью проследить, какие именно мотивы побуждают учащихся заниматься физической культурой и спортом (см. рис. 1.):

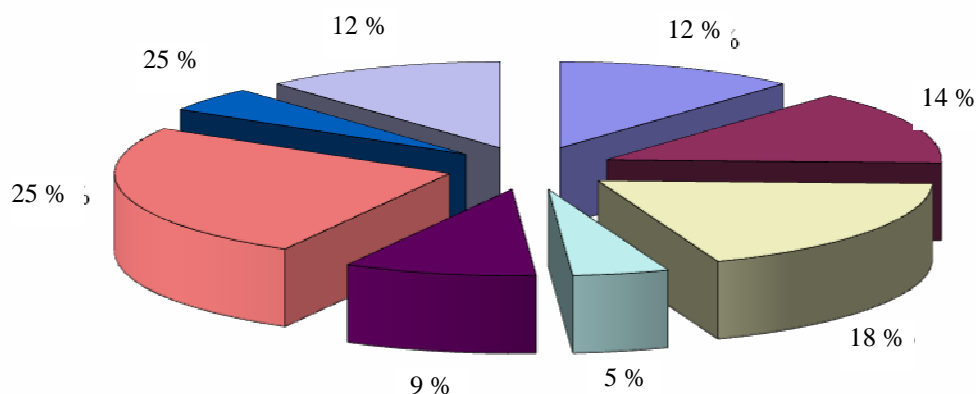


Рис. 1. Результаты опроса о мотивации, побуждающей заниматься физической культурой и спортом

- потребность самоутверждения и достижение успеха;
- установка преподавателей и родителей на соблюдение ЗОЖ;
- намерение получить хорошую оценку по физическому воспитанию;
- стремление соответствовать требованиям будущей профессии к уровню здоровья и физической подготовленности;
- стремление получить высокооплачиваемую работу после окончания учебы;
- желание следовать моде на ЗОЖ;
- намерение быть сексуально активным.

Анализ анкетирования среди учащихся по вопросу о мотивациях, побуждающих заниматься физической культурой и спортом, показал, что наиболее важным фактором мотивации оказалось, желание следовать моде на здоровье, что подтвердили 25 % испытуемых. По нашему мнению, данный показатель достаточно высок, благодаря пропаганде и популяризации спорта в различных сферах жизнедеятельности человека, в первую очередь, таких как СМИ, Интернет, социальные сети и т. д. На втором месте среди мотивов, студентки выбрали намерение получить хорошую оценку по физическому воспитанию (18 %). По нашему мнению, такой выбор обусловлен поверхностным подходом к рассмотрению поставленного вопроса и заинтересованностью в достижении ближайшей цели в учебе. Эта и следующая группы подтверждают наше мнение о незрелости, что свидетельствует, скорее, о юном возрасте испытуемых. Их мотивом является установка преподавателей и родителей на соблюдение ЗОЖ (и таких девушек – 14 %). Что же касается следующих двух равных в процентном соотношении групп студенток по 12 %, которые ответили, что мотивом являются потребность самоутверждения и достижения успеха, а мотивом – желание воспроизвести полноценное потомство, можно отметить, что эти студентки уже имеют сформированные жизненные ценности. Небольшой процент получил мотив «намерение быть сексуально активным» (5 %), что свидетельствует, скорее, о скромности испытуемых. Что же касается будущей трудовой деятельности, знания и интерес к профессиональной прикладной физической подготовке проявил, к сожалению, наименьший процент учащихся. Низкими оказались показатели стремления получить высокооплачиваемую работу после

окончания учебы (9 %) и соответствовать требованиям будущей профессии к уровню здоровья и физической подготовленности (5 %).

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Данные эксперимента констатировали тот факт, что современная молодежь не осознает всю важность и глубину проблемы потребности к занятиям физической культурой, не заботится о сохранении своего собственного, единственного здоровья, и не представляет, что именно физическое состояние человека, в первую очередь, обеспечивает его успешность, как в личной, так и в профессиональной деятельности. Лишь здоровый человек может стать высокооплачиваемым специалистом, и иметь перспективы профессионального роста по служебной лестнице. Мотивацией к занятиям спортом и сохранению здоровья должна служить сама жизнь и ее потребность – жить полноценной жизнью.

Источники и литература

1. Алексеев В. С. Безопасность жизнедеятельности : конспект лекций / В. С. Алексеев, О. И. Жидкова, И. В. Ткаченко. – М. : Проспект, 2008.
2. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – №. 2. – С. 6–9.
3. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, А. В. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2012. – Т. 5. – С. 50–58.
4. Молодченко Т. Г. Анализ развития физической культуры и спорта в Харьковской области программно-целевым способом / Т. Г. Молодченко, Е. А. Гайдаренко. – Харьков : [б. и.], 2014.

Аннотации

Вопрос мотивации молодежи к здоровому образу жизни является одной из основных проблем работы с молодежью уже не первый десяток лет. Несмотря на свою историю, данный вопрос не теряет своей актуальности. В статье проведен анализ теоретических и практических данных об основных понятиях мотивации к здоровому образу жизни, ее проблематики и мотивационных компонентов. Задача работы – проанализировать данные современной специальной научной литературы, составляющие мотиваций, побуждающих учащихся вести здоровый образ жизни (ЗОЖ), рассмотреть основные подходы к формированию ЗОЖ. Результаты исследований – проведен анализ современной научной литературы, анализ по вопросу о мотивациях, побуждающих студентов заниматься здоровьем. В анкетировании принял участие 31 студент 18–21 года, не занимающийся спортом. Можно сделать вывод, что для студенческой молодежи особо актуальным остается вопрос необходимости формирования правильных взглядов на здоровый образ жизни и повышение мотиваций к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: мотивация, молодежь, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, физическое воспитание, физическая культура.

Наталія Голованова. До питання про мотивацію, що спонукає займатися фізичною культурою й спортом молоді, котра навчається. Питання мотивації молоді до здорового способу життя вже не перший десяток років, незважаючи на свою немалу історію, не втрачає своєї актуальності. У статті проаналізовано теоретичні та практичні дані про загальні поняття мотивації до здорового способу життя, її проблематики та мотиваційних компонентів. Завдання роботи – виконати аналіз даних сучасної спеціальної наукової літератури, розглянути складники мотивації, які спонукають студентів займатися спортом, та проаналізувати основні підходи до формування здорового способу життя. Результати досліджень – здійснено аналіз сучасної наукової літератури, питання про мотиви студентів, що спонукають їх займатися спортом і покращувати своє здоров'я. В анкетуванні взяв участь 31 студент 18–21 року, котрі не займаються спортом. Отже, для студентської молоді особливо актуальним залишається питання необхідності формування правильних поглядів на здоровий спосіб життя, підвищення мотивації до занять із фізичної культури.

Ключові слова: мотивація, молоді, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, фізичне виховання, фізична культура.

Natalia Golovanova. To the Question about Motivation Inducing Young Students to Engage in Physical Culture and Sports. The question about motivation of young people to a healthy lifestyle is one of the main problems in working with youth. Despite the considerable history, the question stays very relevant. In the article the analysis of the theoretical and practical information about the basic concepts of for the healthy lifestyle motivation, its problems and motivational components are considered. The task of the work – to analyze the data of modern special scientific literature, the components of motivation, which induce students to the healthy lifestyle, to consider the main approaches to the formation of healthy lifestyles. The results of research – there were conducted analysis of modern scientific literature, the analysis of the motivations that encourage students to engage in health. In the survey 31 students at the age of 18–21 years old not involved in sports were attended. Conclusion. For young students the question about the need to form a correct concept of the healthy lifestyle and the motivation increase to the physical training remains particularly relevant.

Key words: motivation, youth, healthy lifestyle, health preservation, physical education, physical culture.