8. Морогин В.Г., Мазилев В.А., Морогина К.В. Идентичность в контексте ценностно-потребностной сферы человека // Ярославский педагогический вестник - 2013 - № 4 - Том I (Гуманитарные науки).
9. Морогин В.Г., Мазилев В.А. Коррупция в современной России: от психодиагностики к профилактике // Ярославский педагогический вестник – 2014 – № 2 – Том II (Психолого-педагогические науки).
10. Федеральный закон от 25.12.2008 № 273-ФЗ «О противодействии коррупции». // Собрание законодательства Российской Федерации от 29 декабря 2008г. №52 (часть I) ст.6228, Система ГАРАНТ.

Литвина Г. А., Кульчицкий В. Е., Роговая Е.Я.

Развитие мотивации к здоровому образу жизни у студентов педагогического вуза

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

(Россия, Ставрополь)

doi: 10.18411/lj-05-2020-190

idsp: ljjournal-05-2020-190

Аннотация

В статье раскрыта проблема развития мотивации к здоровому образу жизни у студентов педагогического вуза, проблема формирования и развития интереса студентов к урокам физкультуры. Показаны препятствия студентов в ведении здорового образа жизни, которые приводят к отдалению от занятий спортом. Показана важность учителя физкультуры в формировании студенческой мотивации к занятиям спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, учитель физической культуры, спорт, здоровье сберегающее поведение, здоровье сберегающее образование.

Abstract

The article reveals the problem of developing motivation for a healthy lifestyle in students of pedagogical university, the problem of formation and development of interest of students in physical education lessons. The obstacles of students in conducting a healthy lifestyle, which lead to distance from sports, are shown. The importance of physical education teacher in formation of student motivation for sports activities is shown.

Key words: healthy lifestyle, motivation, teacher of physical culture, sports, health saving behavior, health saving education.

В настоящее время основной целью политики нашего государства в области физической культуры и спорта является оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, физически крепкого поколения и т.д. Но этому препятствуют такие факторы, как утеря престижа профессии преподавателя физической культуры, неэффективное использование возможностей спорта в решении экономических и социальных проблем общества.

Современный мир создает много разнообразных требований к каждому человеку. И сложность решения многочисленных задач требует от каждого принятия определенных направлений деятельности, которые помогают самореализоваться в сложных современных условиях. Формирование физической культуры личности - гуманистическое предназначение образования в России [5, с. 31].

Система физической культуры и спорта выступает тем важным феноменом, который способствует, с одной стороны, гармоничному развитию личности, с другой стороны – является важным компонентом социализации занимающихся [4, с. 56].

Формирование физической культуры личности студентов – цель физической культуры в вузе [6, с. 319].

Здоровый образ жизни зависит от того, насколько рано человек следует здоровым привычкам, ведь нездоровый образ жизни в молодости может перерасти в серьезные проблемы с самочувствием во взрослом возрасте. Поведение, связанное со здоровьем на ранних стадиях жизни, влияет на риски заболевания, связанные с образом жизни в более поздние периоды жизни. Хотя трудно изменить нездоровые привычки, принятые взрослыми в молодости, многие последствия факторов риска для здоровья среди взрослых можно избежать, если эти формы поведения определены и изменены на ранней стадии. Поэтому важно повышать уровень здорового образа жизни среди молодежи. Студенты университетов представляют основную часть зрелого населения. Они, как правило, вступают в динамичный переходный период, где они уже независимы от своих родителей, который характеризуется быстрыми, взаимосвязанными изменениями в теле, сознании и социальных взаимоотношениях. Молодые люди испытывают новую среду, которая, как правило, включает в себя повышенную рабочую нагрузку и стресс, измененные модели жизни, которые вносят значительный вклад в нездоровый образ жизни.

Однако студенты сталкиваются с определенными препятствиями и все больше отдаляются от занятий спортом. Среди этих трудностей можно выделить: нехватку свободного времени, связанную с увеличением учебной нагрузки; недостаточное владение необходимыми навыками ведения здорового образа жизни; проблемы, связанные с установлением контактов и общению с людьми [1, с. 19].

Сохранение и укрепление здоровья студенчества с помощью занятий физической культурой позволит подготовить компетентных специалистов, готовых к продуктивной и продолжительной профессиональной деятельности. Чтобы повысить заинтересованность учащихся, преподаватели должны мотивировать студентов при помощи всевозможных средств – среди которых применять и мотивацию личным примером. Мотивация обучения – побуждение учащихся к продуктивной познавательной деятельности, активному освоению содержания образования. Мотивация зависит от личного примера воспитателя, его имиджа: манеры себя держать, отношения, взглядов на жизнь, профессионального мастерства, авторитета [2, с. 83].

Перед преподавателями по физической культуре в профессиональных учебных учреждениях стоит задача формирования сознательного отношения студентов к своему здоровью, развития потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формирования уверенности в своих силах и возможность преодолевать значительные физические нагрузки, особенно в условиях повышенной нервно-эмоциональной и психической напряженности. Нужно активизировать мотивы к обучению таким образом, чтобы целью студентов стало получение знаний, которые по вопросам здорового образа жизни, а также умению применять эти знания на практике. Мотивация студентов личным примером – это один из наиболее эффективных способов улучшить процесс и результаты обучения.

Процесс физического воспитания в вузе ориентирован на общее укрепление здоровья, полноценное физическое и двигательное развитие и подготовку к профессиональной деятельности, на формирование физической культуры личности студента. Поставленная цель конкретизируется в таких задачах как:

- 1) Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- 2) Всестороннее развитие физических качеств и формирование максимально возможной базы двигательных умений и навыков.

- 3) Формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков.
- 4) Формирование привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом (Л.А. Семенов, 2007).

Общая направленность использования современных педагогических программ выступает в качестве базы для необходимости образования физической культуры личности каждого студента, обосновывая при этом философско-культурологический подход в ходе организации единого учебного процесса физического воспитания. Однако стоит сказать, что на традиционном уровне процесс физического воспитания сводился только к развитию физических качеств и положений, двигательных навыков, умений. Современное положение дел говорит о том, что физическое воспитание и методики его построения имеют более широкие цели применения – общее воспитание личности при помощи анализа ценностного потенциала физической культуры. Благодаря этому мы можем сказать, что воспитание физической культуры у студентов – это процесс педагогического уровня [3, с. 28].

Таким образом, нужно использовать индивидуальность к возможностям подготовленности студентов:

2. Оздоровительный и двигательно-деятельностный. Самой сильной мотивацией для студентов является сохранить и укрепить здоровье, оказывая благоприятные физические упражнения на организм и улучшая физическое состояние.
3. Соревновательно-конкурентный. Принимать участие, в соревнованиях улучшая свои результаты, получая от этого внутреннее удовлетворения.
4. Творческий. Развитие творческой личности.
5. Эстетический. Улучшение своего внешнего вида, пластичности и произведение на себя внимания.
6. Коммуникативный. Общение с преподавателями и со сверстниками, в основе спортивных интересов и во время занятий.
7. Воспитательный и познавательно-развивающий. Познавать себя и организм, улучшать свои качества и достигать высоких результатов.
8. Психолого-значимый. Повышение уверенности в себе, снятие стрессов и получения удовольствия от физической активности.
9. Административный. Получение зачета или экзамена.

1. Кузьменко Г.А., Скобликова Т.В. Правовые аспекты формирования здоровья у студенческой молодежи в учреждениях профессионального образования // Здоровьесберегающее образование. 2012. № 6. С. 17-23.
2. Мормужева Н.В. Мотивация обучения студентов профессиональных учреждений // Педагогика: традиции и инновации: материалы IV Междунар. науч. конф., 2013.
3. Соснин В.П. Проблемы оптимизации педагогического процесса занятий физической культурой с учётом физического развития современных обучающихся ВУЗов // Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2018. Т. 20. №5. С. 26-31.
4. Физическая культура в образовании и науке / Артамонова Е.И., Виленский М.Я., Бегидова С.Н., Скобликова Т.В., Лотоненко А.А. и др. // Коллективная монография / Смоленск, 2018.
5. Физическая культура студентов - важный фактор их социализации / Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. // Культура физическая и здоровье. 2005. № 2. С. 31-32.
6. Формирование физической культуры личности студентов - цель физической культуры в вузе / Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. // Современные проблемы высшего профессионального образования Материалы IV Международной научно-методической конференции. 2014. №5. С. 317-320.