

УДК 378:37.037

Рочняк А.Ю.,
м. Харків, Україна

ФОРМИРОВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВДОЗДОРОВОГО- СПОСОБУ ЖИТТЯТА ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Студенты – это будущая элита страны, её квалифицированный трудовой ресурс. От качества усвоения ими знаний и умений зависит в дальнейшем успешность функционирования большинства отраслей жизни общества. Качественное выполнение в будущем рабочих функций нынешних студентов во многом будет определяться отсутствием заболеваний, физических недостатков, проблем функциональных систем организма, эмоциональных, социальных и психологических расстройств, то есть состоянием «полного физического, душевного и социального благополучия», что отвечает определению понятия здоровья Всемирной организации здравоохранения. Только при таком условии человек способен полностью раскрыть свой потенциал.

По данным Всемирной организации здравоохранения можно выделить 4 группы факторов влияющих на состояние здоровья:

- наследственность – 20 %;
- экологически благоприятная среда – 20 % (со временем вклад этого фактора будет увеличиваться);
- медицинское обеспечение – 10 % (со временем вклад этого фактора будет уменьшаться);
- образ жизни человека – 50 %.

Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения, в частности такого слоя как студенчество – одна из насущных *проблем* в педагогической теории, поскольку образ жизни является определяющим фактором в состоянии здоровья будущего нации. Насколько внутренне молодые люди будут нацелены на соблюдение определенных правил и принципов в поведении, мышлении и общении, и будут соблюдать эти принципы, настолько будет положительным их состояние.

Нынешние условия образования в ВУЗе являются далеко не благоприятными для сохранения и улучшения здоровья студентов. Современными тенденциями высшего образования являются: предельное повышение нагрузок на умственную и психоэмоциональную сферу, и понижение двигательной активности и значимости физической культуры и спорта. Интенсификация учебных нагрузок, повышение роли персональных компьютеров в обучении на фоне снижения двигательной активности приводит к понижению сопротивляемости организма влиянию негативных факторов, и повышению заболеваемости студенческой молодежи. Как показывают многие

исследования, число здоровых первокурсников с каждым годом становится все меньше. Количество студентов отнесенных по состоянию здоровья к спец. мед.группе неуклонно растет. На протяжении обучения в ВУЗе число студентов с нарушением в состоянии здоровья с каждым годом увеличивается.

Повышение физической подготовленности и работоспособности через занятия физической культурой и спортом способны не только значительно повысить уровень здоровья студенческой молодежи, но и способствовать повышению работоспособности студентов на занятиях[1]. Но в нынешней ситуации к занятиям физическим трудом студенты относятся небрежно, зачастую даже избегая и игнорируя их, оправдываясь различными причинами, среди которых основной является, как показывает большое количество социологических исследований, отсутствие свободного времени. Поскольку в годы обучения наличие каких-либо отклонений в состоянии здоровья не сильно ощущаются студентами, у них отсутствуют побудители к ведению здорового образа жизни. Стоит отметить, что среди преподавателей также существуют тенденции к проявлению неправильного отношение к физическому воспитанию, когда приобретение знаний и умений по специальности ставится на первое, второе и третье место, а вопросы сохранения здоровья не учитываются.

Анализ современных тенденций понижения уровня здоровья студенческой молодежи, их недооценка важности этого состояния, говорит о необходимости более тщательного отношения к формированию у студентов мотивации к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Проблема здорового образа жизни студентов была исследована многими авторами (А.В. Попова, О.С. Шнейдер; Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев; М.Я. Виленский, А.Г. Горшков). Но, не смотря на большое количество теоретических исследований, проблема остается не решенной. Недостаточно изученными являются методы и средства формирования мотивации студентов к здоровому образу жизни и занятиям спортом. Существует большой процент студентов незаинтересованных в ведении здорового образа жизни и занятиях спортом, количество студентов с недостатками в состоянии здоровья повышается.

Поэтому **целью статьи** является обоснование методов и средств формирования мотивации студентов к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Студенчество, как жизненный этап человека, характеризуется увеличением самостоятельности, появлением все большего количества ситуаций, в которых им необходимо делать выбор. Начиная с этого периода, более определяющим фактором поведения становится внутренняя направлен-

ность человека, а не внешнее влияние. Поэтому мотивация студентов к здоровому образу жизни и занятиям спортом является особенно важной.

В понятии мотивации к здоровому образу жизни и занятиям спортом можно выделить три взаимосвязанных компонента:

- внутренняя мотивация, связанная с получением удовольствия от самих занятий спортом и соблюдения правил здорового образа жизни;
- внешняя положительная мотивация, связанная со стремлением получить от результатов деятельности определенные блага;
- внешняя отрицательная мотивация, связанная с желанием избежать негативных последствий от не соблюдения здорового образа жизни и игнорирования занятий спортом. В нашем обществе мотивация к здоровому образу жизни и занятиям спортом носит больше негативную направленность. Побуждения к такому образу жизни вызывается осознанием возможности неприятных последствий не соблюдения такого поведения. Поэтому действия студентов по сохранению здоровья носят принудительный характер, как защита от неблагоприятного последствия.

Наибольшей устойчивостью и силой проявления обладает первый компонент. Гогунев Е.Н. и Мартьянов Б.И. пишут, что "к спорту человек испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней" [2].

Внешняя мотивация в первую очередь связана с результатами деятельности, что в рассматриваемом вопросе может быть: хорошее самочувствие, отсутствие болезней, душевное равновесие, хорошее телосложение, общий тонус мускулатуры тела и т.д. Но тут возникает противоречие: согласно теории двух факторов Герцберга, перечисленные результаты – это внешние факторы и, в отличие от факторов "удовлетворителей", они не является мотивирующими. Они лишь толкают человека избавиться от неудовлетворенности, через занятия спортом.

Внутренняя и внешняя мотивации взаимосвязаны. Внутренняя мотивация может актуализироваться под влиянием внешней мотивации [3]. И наоборот, внутреннее желание заниматься спортом и добиваться определенных успехов может способствовать появлению внешней мотивации.

Мотивационная деятельность в образовательном процессе связана с созданием благоприятных условий для формирования убеждений, мотивов и побуждающих внутренних сил человека.

Формирование мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни в соответствии с перечисленными компонентами осуществляется по двум аспектам:

1. Формирование у студентов представления о здоровом образе жизни и занятиях спортом, как о важной, неотъемлемой составной части успешной жизнедеятельности. Этот аспект включает в себя две составляю-

щие: пробуждение интереса у студентов к изучаемой проблеме, посвященной вопросам сохранения здоровья и формирование знаний, умений, навыков здорового образа жизни и убеждения важности занятий спортом.

2. Непосредственно организация спортивно-физкультурных мероприятий (спортивных занятий, праздников, соревнований) с целью пробуждения интереса у студенческой молодежи к физической активности и здоровому образу жизни. Важной составной частью этого аспекта является формирование у студентов в процессе обучения знаний и умений соблюдения правил здорового образа жизни и обучение самостоятельным приемам улучшения физической подготовленности и уровня развития функциональных систем.

Формирование представлений о здоровом образе жизни и важности занятий спортом осуществляется теоретически, что требует активизации познавательного интереса к данной проблеме у студентов. С этой целью важным становится использование методов и средств: поощрения и наказания, создание ситуации эмоционального переживания, игровых ситуаций.

Чтобы использование различных методов и форм мотивации студентов было более эффективно, необходимым условием является использование активного и интерактивного методов, как основных форм организации взаимодействия учащихся и педагога. Вопрос здоровья для каждого человека является важным, каждый имеет свои взгляды и представления о нем, которые педагог должен учитывать при мотивации к здоровому образу жизни. При использовании пассивного метода, учесть особенности студентов не возможно.

Для воздействия на разум студентов, с целью формирования у них необходимых мотивов и убеждений, применяется метод убеждения. Среди его приемов можно выделить следующие: беседа, лекция, диспут, пример.

Целью беседы является активное вовлечение студентов к оценке важности сохранения здоровья и на этой основе формирование у них необходимого отношения к здоровому образу жизни и занятиям спортом. С помощью этого приема необходимо узнать особенности отношения студентов к вопросам о здоровье.

С помощью лекций необходимо обобщать знания сущности, принципов, правил здорового образа жизни, применяя конкретные факты.

Диспут является актуальным приемом для потребностей возраста студенчества, поэтому его применение способствует их активному включению в размышления над проблемой, что приводит к формированию устойчивых, высоко осознаваемых знаний.

Особенно ценным приемом убеждения является пример. Приглашение на занятия спортсменов, которые добились определенных результатов, способно возбудить потребность у студентов к занятиям спортом. Что-

бы заинтересовать студентов, преподаватель должен сам соответствовать образцу человека, соблюдающего принципы здорового образа жизни, иначе его воздействие будет безрезультативным.

Эффективным методом для пробуждения интереса к вопросам здоровья у студентов является метод познавательных игр. Сама по себе игра обладает огромнейшим потенциалом воздействия на личность человека, в том числе на его потребностно-эмоциональную сферу. Правильно организованная познавательная игра способна разжечь интерес у студентов к любому вопросу, а к такому ценному компоненту их жизнедеятельности, как собственное здоровье тем более.

Метод эмоционального стимулирования. Для повышения мотивации студентов важно создать условия для проявления у них положительных эмоций. Поэтому стоит применять метод создания эмоционально-нравственных ситуаций, среди приемов которого стоит отметить создание ситуаций нравственных переживаний, ситуации занимательности, удивления.

Создание ситуаций познавательного спора. Особенностью этого метода является столкновение мнений, что формирует знания, отличающиеся высокой степенью обобщенности, гибкости и устойчивости. Кроме пробуждения интереса этот метод способен сформировать более глубокие познания в сфере сохранения здоровья, более глубоко проанализировать понятия, доводы и принципы здорового образа жизни.

Рассмотрение такого широкого вопроса, с которым человек постоянно сталкивается в повседневной жизни, как сохранение здоровья требует применение метода анализа жизненных ситуаций.

Но нельзя эффективно формировать мотивацию к здоровому образу жизни одним лишь словом. Для того чтобы воспитательное воздействие слова приняло действенность, необходимо применять методы упражнения и приучение. Это могут быть элементарные физические упражнения, для формирования у них потребности и привычки выполнять хотя бы незначительные по нагрузке специфические движения.

Также важным типом упражнений является режимный. Соблюдения режима в учебно-воспитательном процессе будет служить формированию потребности в его соблюдении студентами. А соблюдение правильного режима работы-отдыха, питания, сна является основой здорового образа жизни.

Эффективность применения выше перечисленных методов мотивации к занятиям спортом будет возможно только в том случае, если должным образом будет организована физкультурно-спортивная работа со студентами. Спорт и физическая культура обладают огромным потенциалом формирования потребности в здоровом образе жизни. Занятия спортом в ВУЗе должны быть так организованы, чтобы у студентов формировались устой-

чивые потребности в занятиях физическим трудом. Использование различных форм и методов на занятиях физической культурой и спортом должно быть направленно на пробуждение интереса к спорту. Повысить мотивацию к занятиям спортом можно с помощью:

- разнообразия средств и методов на занятиях;
- использования соревновательного и игрового методов;
- возможности выбора альтернатив занятий студентами;
- учитывая уровень подготовленности студентов, давать соответствующий уровень нагрузок;
- периодически осуществлять измерения сдвигов в развитии физических качеств и умений для показа результатов работы;

К формам воспитательной работы, которые способны мотивировать студентов к здоровому образу жизни и занятиям спортом относятся: семинары, факультативные занятия по валеологии, домашняя работа, присутствие при показательных тренировках, спортивные праздники.

Потенциал семинарных занятий заложен в проявлении достаточно высокой самостоятельности и активности в изучении студентами вопросов здорового образа жизни. На таких занятиях актуальным является использование такого приема, как диспут.

На факультативных занятиях по валеологии возможно более глубокое и обширное рассмотрение различных вопросов касающихся здоровья здорового человека.

Формирование мотивации у студентов к здоровому образу жизни гораздо осложняется, если не использовать домашних заданий. Эта форма мотивации, выполняя функцию самообразования, может возыметь стимулирующий эффект при правильном разнообразии предлагаемых заданий.

Показательные тренировки позволяют наглядно продемонстрировать студентам достоинства занятий спортом. Пример хорошего физического развития спортсмена может послужить толчком для пробуждения мотивов к занятиям спортом. Тем более эстетическая красота выполнения различных упражнений и действий в игре, способно пробудить интерес к спорту.

Спортивные праздники могут организовываться в соревновательной, показательной форме. Мотивационный потенциал заложен в эстетической зрелищности мероприятий и привлечении большого количества студенческой молодежи.

Выводы:

1. Современными тенденциями в ВУЗах являются: повышение интеллектуальных нагрузок при предельном понижении физической активности студенческой молодежи, что приводит к понижению уровня здоровья данного слоя населения.

2. Определяющим компонентом в состоянии здоровья человека является образ жизни. Не смотря на явные негативные тенденции понижения здоровья студентов, среди них остается большая часть, которые продолжают игнорировать соблюдение правил здорового образа жизни.

3. Одной из важнейших задач высшего образования должно быть создание условий для формирования у студентов мотивации к здоровому образу жизни и занятиям спортом. Для этого необходимо использование разнообразного арсенала методов (методы убеждения, метод познавательных игр, метод эмоционального стимулирования, методы упражнения и приучение, метод анализа жизненных ситуаций) и форм мотивации (семинары, факультативные занятия по валеологии, домашняя работа, присутствие при показательных тренировках, спортивные праздники).

4. Для актуализации внутренней мотивации к занятиям спортом необходимо повысить привлекательность, эмоциональную окраску и доступность сферы физического воспитания студентов путем реорганизации занятия физической культурой и внедрения инновационных технологий обучения.

Список литературы: 1. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнавский, С. К. Рябинина – М.: Изд-во Юрайт, 2013. – 424 с. 2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб заведений / Гогунев Е.Н., Мартъянов Б.И. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 118-119. 3. Маклаков А.Г. Общая психология : учебник для вузов / Маклаков А.Г. – СПб.: Питер, 2004.- 583 с.

Bibliography: 1. Muller A.B. Fizicheskaja kul'tura : uchebnik dlja vuzov / A. B. Muller, N. S. Djadichkina, Ju. A. Bogashhenko, A. Ju. Bliznevskij, S. K. Rjabinina – M.: Izd-vo Jurajt, 2013. – 424 s. 2. Gogunov E.N. Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta: Ucheb.posobie dlja stud. vyssh. ped. ucheb zavedenij / Gogunov E.N., Mart'janov B.I. - M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2000. – S. 118-119. 3. Maklakov A.G. Obshhaja psihologija : uchebnik dlja vuzov / Maklakov A.G. – SPb.: Piter, 2004.- 583 s.

Рочняк А.Ю.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ

В статье обосновываются методы, средства и формы, способствующие формированию мотивации студентов к здоровому образу жизни и занятию спортом. Выделено три взаимосвязанных компонента составляющих понятие мотивации к здоровому образу жизни и занятию спортом, в соответствии с которыми рассмотрено два аспекта процесса формирования выделенных компонентов.

Ключевые слова: мотивация, студент, здоровый образ жизни, спорт, формирование, метод, средство, форма.

Rochniak A.Y.

FORMING MOTIVATION OF STUDENTS TO A HEALTHY LIFE-STYLE AND SPORTS

In the article substantiates the methods, means and forms that contribute to the forming of students' motivation to a healthy lifestyle and sports. Allocated three interrelated components constituting the concept of motivation to a healthy lifestyle and sports, according to which examined two aspects of the forming of the selected components.

Key words: motivation, student, healthy lifestyle, sport, forming, method, means, form.

Рочняк А.Ю.

ФОРМИРОВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

У статті обґрунтовуються методи, засоби і форми, що сприяють формуванню мотивації студентів до здорового способу життя і заняттю спортом. Виділено три взаємопов'язані компоненти, що складають поняття мотивації до здорового способу життя і заняттю спортом, відповідно до яких розглянуто два аспекти процесу формування виділених компонентів.

Ключові слова: мотивація, студент, здоровий спосіб життя, спорт, формування, метод, засіб, форма.

Стаття надійшла до редакції 1.04.2014 р

УДК 316

*Байдак Т.М., Болотова В.О., Малявін С.В.
м.Харків, Україна*

ОЦІНКА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДЦЮ ДЕРЖАВНОЇ МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ

Постановка проблеми. Активним суб'єктом змін, які сьогодні мають місце в українському суспільстві є молодь. Молодим поколінням належить реалізувати започатковані в нашій державі реформи та розвинути їх до рівня системних соціально-економічних перетворень. Саме від здатності молоді бути активною, дієздатною та творчою силою залежать перспективи державорозбудовчого процесу в Україні. Молодь найбільш продуктивна і в соціально-демографічному відношенні. Вона є необхідною, незамінною складовою у природному процесі заміщення поколінь, забезпечення чисельного оновлення населення й досягнення, таким чином, його тривалого існування. Водночас молоді покоління відіграють важливу роль у процесі відтворення населення в широкому соціальному контексті: відтворення вже існуючих та набуття нових демографічних та соціальних ознак і характери-