

**УДК 796**

*Комарова Ирина Геннадиевна,  
кандидат педагогических наук, доцент «Кафедры физического воспитания»,  
Белгородский государственный национальный исследовательский  
университет,  
Россия г. Белгород.*

*Гончарук Ярослав Алексеевич,  
кандидат социологических наук, доцент  
«Кафедры физического воспитания», Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет, Россия г. Белгород.*

*Гончарук Светлана Викторовна – кандидат социологических наук, доцент,  
«Кафедры физического воспитания», Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет, Россия г. Белгород.*

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Аннотация.* В статье проведен анализ источников научной литературы по проблеме физического воспитания и особенностях формирования у студентов мотивационных установок, необходимых для здорового, физически активного образа жизни. Понимание мотивов дает ключ к объяснению всех сфер деятельности, в том числе потребности совершенствования физической культуры. Большинство людей в состоянии поддерживать уровень своего здоровья на достаточно высоком уровне, если получают удовольствие от активного образа жизни. Рассмотрены различные аспекты формирования мотивации к физической культуре и спорту в современном обществе.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, спорт, здоровье.

**Abstract.** *The article analyzes the sources of scientific literature on the problem of physical education and the peculiarities of the formation of students' motivational attitudes, necessary for a healthy, physically active lifestyle. Understanding motives provides the key to explaining all areas of activity, including the need to improve physical culture. Most people are able to maintain their level of health at a sufficiently high level if they enjoy their active lifestyle. The article discusses various aspects of the formation of motivation for physical culture and sport in modern society.*

**Keywords:** *motivation, physical culture, sport, health.*

Актуальность темы исследования обусловлена в первую очередь изменениями, проходящими в постиндустриальном современном обществе. И важной проблемой является состояние здоровья представителей современного общества. В особенности это касается учащейся молодежи. Автоматизация производственных процессов, глобальная компьютеризация, преобладание в нашем обществе преимущественно умственного труда операторской направленности - все это приводит к малоподвижному образу жизни.

Что в свою очередь приводит к «омоложению» сердечнососудистых и легочных заболеваний и отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, значительное увеличение всевозможных аллергических реакций и другие негативные отклонения в развитии подрастающего поколения. Образ жизни становится интеграцией его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний.

Структура образа жизни выражается в тех отношениях, которые обусловлены разными видами жизнедеятельности. И эта доля времени личности, которая на них будет тратиться, каким видам жизнедеятельности отдает предпочтение в ситуациях, на какие виды жизнедеятельности личность расходует

свое свободное время, когда возможен выбор. И если образ жизни не будет содержать в себе творческих видов жизнедеятельности, его уровень жизни будет падать.

От ценностных ориентаций студента во многом зависит здоровый образ жизни.

Мировоззрение, социального и нравственного опыта. Восприятие студентами, как лично значимых, общественных норм, ценностей здорового образа жизни часто вовсе не совпадает с восприятием ценностей, который предопределены общественным сознанием

Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе средствами физического воспитания устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

В настоящее время формированием здорового образа жизни занимаются ученые из таких фундаментальных наук как: медицина и физиология (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С. Осадчук), экология (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогика (В.Г. Алямовская, Г.К.Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

И их интерес не случаен, потому что направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно кропотливый и в свою очередь противоречивый, ведь на него влияет огромный пласт общественных отношений. Таких как развития государства и общественное сознание, экологическая обстановка, методы и техники воспитательно-образовательного процесса, личность преподавателя, а также привитая система ориентиров семейного воспитания.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Образование является гарантом наследования культуры, социализации и развития личности. Ведь именно на образование возложена функция государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения. Ведь здоровый образ жизни является одним из составляющих национальной культуры здорового образа жизни.

Поэтому представляется важным рассмотрение направлений деятельности образования в этой сфере:

- Уточнение таких категорий как: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;
- рассмотрения состояния здоровья, позволяющих определить основные группы факторов, влияющих на формирование их здоровья;
- определение круг проблем в сфере формирования культуры здорового образа жизни;
- внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья студентов.

Здоровый образ жизни - категория эко биосоциальная, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью человека, начиная с раннего детства, но и от влияния экологических факторов, от степени

гармонизации взаимоотношений каждого из нас с внешней социальной и экологической средой.

Процесс социализации индивида во многом обусловлен формированием здорового образа жизни. Ведь саморазвитие и социализация индивида обусловлено определенной социальной средой. Так как она и является регуляцией его поведения. В проводимых исследованиях Н.В. Бордовской, В.П.Озерова, С.Ю. Толстовой, О.Л. Трещевой, С.О. Филипповой определяется, что социум занимает основополагающую роль в формировании у человека определенного образа жизни. Формирования здорового образа жизни также возможно проследить и в работах В.П. Петленко и Н.Г.Веселова. Культуре формирования правильного образа жизни в педагогическом процессе посвящены труды С.В.Васильева, Г.К. Зайцева, Н.Б. Захаревич, Е.Е. Луниной.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие молодежи, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место. В наше время в условиях возрастания объемов учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие юношей и девушек невозможно без физической активности.

Однако анализ литературных источников показывает, что эффективности процесса физического воспитания в учебных учреждениях недостаточен. Как отмечает З.И. Тюмасева, экологическое воспитание и образование является основным в формировании здорового образа жизни, поскольку здоровье, по ее мнению, выступает критерием, который определяет взаимоотношение человека и природы. По многочисленным мнениям ученых (Е.Г. Кушнина, О.А. Овсянникова, Т.В. Поштарева), экологический аспект, способствует раскрытию взаимосвязи среды и организма человека и закреплению в сознании человека ощущения своей неразрывности с природой.

Здоровье в первую очередь — это биологический потенциал или же наследственными возможности такие как: физиологический резерв жизнедеятельности, общепринятые психические состояния, социальными возможностями реализации человеком своих потребностей.

Выделяют три типа здоровья:

- 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность);
- 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»);
- 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное) [5].

В соответствие с типом здоровья выработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика.

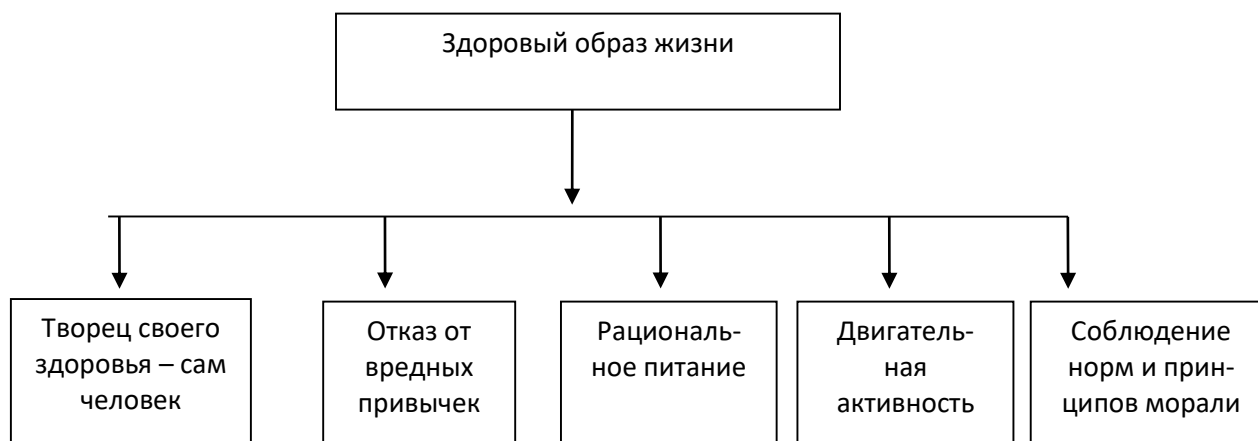
Необходимо так же выделить такую категорию, как и психическое здоровье, определяющее душевное, эмоциональное благополучие человека.

Здоровье закладывается в юном возрасте. Многие ученые приводят такое процентное соотношение:

- 50% - образ жизни;
- 20% - наследственность;
- 20% - состоянием окружающей среды и примерно;
- 10% - возможностями медицины и здравоохранения.

Здоровый образ жизни — это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья». Здоровый образ жизни — это гарант развития всех сторон жизнедеятельности человека. Он помогает в достижении активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни [6]:



***Рис1. Основные принципы здорового образа жизни***

Субъектом формирования здорового образа жизни является человек, определяющийся как существо деятельное в биологическом и социальном отношении.

Хочется подчеркнуть, что состояние здоровья в настоящее время становится национальной проблемой. А значит формирование здорового образа жизни студентов должно оставаться важной государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в конкретном образовательном учреждении.

Г.П.Аксенов, В.К.Бальсевич, М.Я.Виленский, Р.Дитлс, И.О.Матынюк, Л.С.Кобелянская и др. здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

Мотивация является основополагающим фактором в регулировании поведения и деятельности человека и группы, их индивидуальной и коллективной деятельности. Вот почему она представляет особый интерес в научном плане. Прежде чем дать определение, отметим, что существует несколько определений самого понятия. Они отражены в различных психологических концепциях. Различные исследователи рассматривали интерпретацию мотивации и ее сущность, в частности: Платонов, А. Леонтьев, В.

Ковалев, С. Рубинштейн, А. Гребенюк, А. Файзулаев, Э. Кузьмин, П. Якобсон и др. В различных школах психологии и различных подходов к определению этой концепции, к интерпретации понятия «мотивы». Некоторые ученые под мотивом понимают *психическое явление, которое вызывает действие* (Платонов), другие - *осознанный разум, лежащий в основе выбора действий и действий личности* (А. Леонтьев, С. Рубинштейн). [1]

Основными мотивами, основанными на социальных потребностях, являются следующие: *мотив достижения* (стремление достичь высоких результатов в своей деятельности, проверить себя и свои способности, оправдать социальные ожидания, субъективные стандарты достижения, в том числе социально неприемлемые или противоречивые); *мотивы самоутверждения* (стремление получить или подтвердить определенный социальный статус (например, официальный или неофициальный лидер), утверждать себя в обществе, реализовывать в честолюбивых мотивах; *мотивы саморазвития* - развитие (стремление к самореализации в новых сферах деятельности, проверка способностей окружающей среды и своих способностей, собственные возможности в рискованных ситуациях, знание чего-то нового, иногда запрещенного (в том числе алкоголь, наркотики, секс, азартные игры), *мотив самоидентификации* (стремление отождествлять себя с лучшими (сверстники, значимые «авторитеты») - на этой основе сохраняются уверенность и смелость, самодостаточность); *мотив сопричастности* (стремление к социальным контактам, стремление установить и поддерживать отношения с другими людьми.

Мотивы принадлежат объектам и явлениям объективной реальности. Именно этот подход лег в основу теории мотивации, согласно которой мотив следует понимать как *объективную деятельность*. А. Леонтьев отметил, что



субъект деятельности, действуя как мотив, может быть как объективным, так и идеальным, но самое главное, что за ним всегда стоит необходимость. [4, с. 39].

По нашему мнению, целесообразно сказать, что мотив - это *внутренняя мотивация индивида для определенного вида деятельности*, например, деятельность, общение, поведение, связанное с удовлетворением определенной потребности. Тогда логично утверждать, что идеалами, интересами, убеждениями, социальными установками могут служить мотивы. Тем не менее, ими, несомненно, являются разнообразные потребности личности, обусловленные процессами жизни и опыта - от естественных первичных (связанных с основными потребностями жизни), до моральных и социальных.

Таким образом, в рамках мотивационной сферы правомерно выбирать набор устойчивых мотивов, на личном или групповом уровне признания и деятельности, иметь определенную иерархию и отражать направление индивидуального и группового сознания и деятельности. [2]

Известно, что занятия спортом имеют много общего с концепцией «игры». Мотивы игры самоценны. Человека привлекают не внешние обстоятельства, такие как работа, обстановка, ведь часто работа человека лишь косвенно обслуживает его жизненные потребности, предоставляя ему средства, которые он может использовать для удовлетворения тех или иных своих потребностей, но непосредственно почувствовать удовлетворение он может, только связав собственные действия с участием в игре. [5]

Постоянное стремление человека удовлетворить потребности в движении, развитии физических качеств способствовало тому, что физические упражнения постепенно превращались в современные виды спорта и изолировались в отдельном виде человеческой деятельности - в спортивных мероприятиях, соревнованиях, физическом самосовершенствовании, физической культуре, в которой человек задействует ряд конкретных мотивов. [6].

Мотивы, побуждающие человека развивать физическую культуру, имеют свою структуру. Непосредственные мотивы спортивной деятельности - потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, скоростью, гибкостью, ловкостью; желание проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; стремление добиться рекордных результатов, доказать свои спортивные навыки и добиться победы; потребность в самовыражении, самоутверждении, стремлении к общественному признанию, славе.

Опосредованные мотивы формирования физической культуры - желание стать сильным, здоровым. Для большинства людей существует тесная взаимосвязь между направлением и интенсивностью усилий. Например, студенты и спортсмены, которые редко пропускают занятия и тренировки, всегда приходят заранее, обычно прилагают больше усилий во время занятий и тренировок. И наоборот, те, кто постоянно пропускает занятия и тренировки и часто опаздывают, обычно прикладывают небольшие усилия, их эффективность на соревнованиях оказывается иногда крайне низкой.

Так Е. П. Ильин отмечает, что на начальном этапе важнейшими составляющими формирования навыков физической культуры (независимо от вида деятельности) могут быть: [3]

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из этих причин имеет большую или меньшую эффективность для конкретного человека в связи с его ценностными ориентациями. Мотив внутригрупповой симпатии, к примеру, выделяется как исходный мотив для

занятий спортом - его суть выражается в стремлении детей и подростков заниматься каким-то видом спорта, чтобы постоянно находиться среди их товарищей и сверстников. Они находятся в спортивной секции не столько из-за стремления к высоким результатам и даже не от интереса к этому виду спорта, а от симпатии друг к другу и общей потребности в общении между ними [7].

Сегодня уже общепризнано, что в перспективной системе высшего образования должны доминировать информационные компоненты. Ведь система образования должна не только давать необходимые знания о новой информационной среде общества, а и формировать новое мировоззрение. Исследования последних лет свидетельствуют, что одной из причин возникновения столь плачевной ситуации является отсутствие у студентов достаточной информации, знаний о важности здорового образа жизни, роли двигательной активности в укреплении соматического здоровья и элементарных навыков самоконтроля за своим физическим состоянием. Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания убедительно свидетельствуют о том, что знания, как система научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности человека, являются определяющим фактором и главной гарантией успешного формирования физической культуры личности и общества. Специалисты едины во мнении, что заполнение данного информационного вакуума возможно на основе использования в процессе физического воспитания возможностей информационных технологий.

Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него компьютерных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности, обеспечивают распространение информационных потоков в обществе, образуя глобальное информационное пространство. Вопрос о роли современных информационных, а в последнее время и

коммуникационных технологий в деле совершенствования и модернизации сложившейся образовательной системы является актуальным на протяжении последних двух десятилетий. Вопрос о роли современных информационных, а в последнее время и коммуникационных технологий в деле совершенствования и модернизации сложившейся образовательной системы является актуальным на протяжении последних двух десятилетий.

Однако, наибольшую остроту он получил в ходе внедрения в практику учебного процесса относительно недорогих и поэтому доступных персональных компьютеров, объединенных как в локальные сети, так и имеющих выход в глобальную сеть Internet. Внедрение мультимедийных систем в процесс физического воспитания студентов рассматривается как важнейшее направление научно-технического прогресса в области интенсификации и индивидуализации обучения, вооружения студентов системой валеологических знаний.

Структура здорового образа жизни должна представлять собой принципиальное единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека. Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, психофизиологическую регуляцию, половую культуру, отсутствие вредных привычек, валеологическое самообразование.

Перспективы дальнейших исследований мотивации средствами физического воспитания видим только в комплексе с разработкой и реализацией идеологии и политики сбережения здоровья студентов как главной составляющей национального богатства.

Современные специалисты в области психологии спорта и физической культуры придерживаются той точки зрения на мотивацию, согласно которой мотивация не является следствием только таких индивидуальных характеристик,

как личность, потребности, интересы или цели. Понять суть мотивации можно только на основе изучения взаимодействия наборов этих факторов. Формирование мотивации в процессе физической деятельности различных форм и типов может быть осуществлено путем воздействия на эмоционально-когнитивную сферу и сферу деятельности.

В первом случае формируются убеждения, интересы и положительные эмоции, меняется система ценностей и отношение к реальности. Во втором - через специально организованные условия деятельности, удовлетворяющие определенные потребности. В обоих случаях необходима стимуляция, целью которой является то, что внешний импульс должен стать внутренним, убеждение должно трансформироваться в собственную точку зрения, отчего его значимость, естественным образом вырастет.

Формирование у студентов представлений о здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если:

- определено содержание понятия "здоровый образ жизни", включающего как биологические и социальные представления, так и экологические и раскрывающего зависимость здорового образа жизни от состояния окружающей экологической среды;

- спроектирована педагогическая технология физического воспитания, включающая формы, методы, условия, принципы, этапы формирования представлений о здоровом образе жизни: "здоровье" и "образ жизни человека", "зависимость здоровья и образа жизни от состояния окружающей социальной и экологической среды", «здоровый образ жизни - основа сохранения и укрепления здоровья» - и диагностику определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни;

- разработана модель взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса, предполагающая подготовку педагогов к решению

задач формирования у студентов здорового образа жизни, к методическо-просветительской работе и непосредственное воздействие педагогов на их воспитанников собственным примером.

Таким образом следует учитывать, что формирование убеждений, изменение системы ценностей, как правило, сопровождаются психологическим сопротивлением. Известно, что представление и субъективные отношения человека отражаются в стратегии поведения, являясь средством удовлетворения его потребностей и достижения целей. Таким образом, человек будет восприимчив к попыткам изменить свою существующую систему стратегий и технологий поведения только в двух случаях: если он считает, что его существующих стратегий и технологий поведения недостаточно для удовлетворения потребностей, а дополнительные - необходимы; если он считает, что существующие стратегии неэффективны для удовлетворения возникающих потребностей. Это означает, что успешная работа с мотивацией средствами физического воспитания является безусловной гарантией эффективности формирования физической культуры.

#### **Список литературы:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. // 4-е изд. - М.: Академический проспект, 2003. - 704 с.
2. Гошек В., Ванек М., Свобода Б. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности // В кн.: Психология и современный спорт. М.: Физкультура и спорт, 1973.- С.100-121.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы // СПб.: Питер, 2008.
4. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. Конспект лекций. -М.: МГУ, 1975.- 39с.
5. Макклелланд, Д. Мотивация человека. — СПб.: Питер, 2007.

6. Нагорная С.А. О мотивах, побуждающих детей 10-11 лет заниматься гимнастикой: Тез. докл. 6-20 Всесоюз. совещания по психологии физической культуры и спорта. Тбилиси .: 1967. - 4.2-5. - С.38-40.
7. Неймарк М.С. О вопросах осознаваемых и неосознаваемых мотивов в поведении, характеризующих направленность личности подростка // Вопросы психологии. 1968. - № 5.- С.56-62.
8. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1966. - № 8. - С.33-37.
9. Barker, L. "Psychology." (Upper Saddle River: Prentice Hall, 2002), 151-74
10. Baechle, TR and Roger, EW. "Essentials of Strength and Conditioning Third Edition." (Illinois: Human Kinetics, 2008), 166-67