

Корчанова Ксения Евгеньевна
Латыпов Алексей Михайлович
Лагутин Артем Алексеевич
Юндунова Александра Дыньжановна
студенты

Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

Конева Дарья Михайловна,
преподаватель кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: Мотивация - сложное психологическое явление и, с точки зрения разных авторов, охватывает в себя несколько понятий. Чаще всего в научной литературе под мотивацией понимается совокупность психологических причин, объясняющих поведение, ориентацию и деятельность человека. Преподаватель высшей школы должен выявить и показать причины, которые должны повлиять на выбор ученика в пользу активной деятельности для сохранения и укрепления его здоровья.

Ключевые слова: физкультура, мотивация, студенты, здоровый образ жизни.

**Korchanova Xenia Evgenevna,
Latypov Aleksei Mikhailovich,
Lagutin Artem Alexseevich,
Undonova Alexandra Dunganova
students Chita state medical Academy
Ministry of health of the Russian Federation, Chita
Koneva Darya Mikhailovna,
teacher of the Department of physical culture Chita
state medical Academy
Ministry of health of the Russian Federation, Chita**

The problem of motivating students to a healthy lifestyle

Abstract: Motivation is a complex psychological phenomenon and, from the point of view of various authors, covers several concepts. Most often in the scientific literature, motivation is understood as a set of psychological reasons that explain a person's behavior, orientation, and activity. A high school teacher should identify and show the reasons that should influence the student's choice in favor of active activities to preserve and strengthen their health.

Keywords: physical education, motivation, students, healthy lifestyle.

Выделим три основные группы мотивов, которые помогут студентам определить необходимость регулярных занятий спортом.

Физиологическим считается стремление улучшить собственные функциональные возможности и устранить недостатки фигуры.

Психологические - воспитание характера и силы воли, самообразование и самосовершенствование.

Социальные - успех и признание друзей, ощущение собственного достоинства и самоутверждение.

Проблема мотивации обучающихся к здоровому образу жизни и физической активности оказалась чрезвычайно сложной из-за широкого использования различных видов оборудования и машин для облегчения и замены физического и умственного труда, а также широкого использования всевозможных «сидячих» средств отдыха, отдыха и развлечений, несмотря на огромное количество данных, указание на пользу физической активности.

Здоровый образ жизни не складывается сам по себе, в зависимости от обстоятельств, а формируется сознательно и непрерывно на протяжении всей жизни. Важно понять взаимосвязь между условиями формирования и реализации образа жизни, обозначить пути и средства его организации.

Известно, что в последние годы неуклонно приумножается количество первокурсников с разнообразными отклонениями в состоянии здоровья, хроническими заболеваниями, различными видами физических и психических нагрузок, травмами. В результате количество студентов-первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе, составляет 10-30%, а в процессе обучения количество таких групп множится до 50%. Данной категории молодежи желательно заниматься физической реабилитацией, средства, методы и формы которой тесно связаны с лечебной физической культурой.

Дефициты в организации и методике обучения физической культуре в вузе приводят к негативному отношению к предмету «Физическая культура» и низкой мотивации к здоровому образу жизни.

Знакомство студентов с проблемой сохранения и укрепления здоровья - это, безусловно, образовательный процесс, направленный на осознание огромной роли физической культуры в жизни каждого человека.

В вузах традиционными теоретическими формами повышения уровня мотивации к занятиям спортом являются лекции, беседы о здоровом образе жизни, конференции, проводимые кафедрой физического воспитания.

Практические формы включают участие в массовых спортивных мероприятиях, спортивных мероприятиях и фестивалях, организуемых университетом, занятия в спортивных секциях, а также помощь в организации спортивно-оздоровительных мероприятий.

Перед высшим образованием встает непростая задача - обеспечение благоприятных условий для учебной деятельности, дополнение содержания учебных материалов знаниями, навыками и умениями с целью формирования у студентов подхода, ориентированного на здоровый образ жизни, мотивация сохранять и укреплять свое здоровье.

Сохранение и укрепление здоровья студентов как педагогический процесс определяется сложными, множественными и разнонаправленными факторами, которые затрудняют нахождение в нем регулярных связей.

Чтобы понять, как формируется потребность в сохранении и укреплении здоровья у студентов высших учебных заведений, необходимо знать, кто больше всего влияет на формирование правильной мировоззренческой позиции студентов на их здоровье.

Это сам студент, его семья, его окружение, преподаватели вуза, тренеры и организаторы массового спорта, работающие в университете.

Теоретическая часть дисциплины «Физическая культура» предлагает традиционные формы занятий, повышающие мотивацию студентов к укреплению здоровья. Сюда входят лекции и консультации о здоровом образе жизни, беседы о предотвращении вредных привычек, лекции, семинары о пользе физических упражнений и повышении физической активности для студентов.

Практическая часть дисциплины «физическая культура» включает не только практические занятия, но и участие в различных спортивных мероприятиях, организуемых вузом, занятия в спортивных секциях, помощь в организации спортивных мероприятий и фестивалей.

Приобщение обучающихся студентов к проблеме сохранения и укрепления здоровья - еще один важный момент в процессе обучения и воспитания, который закладывается в юном возрасте и остается на всю жизнь.

Сегодня образовательное учреждение высшего образования имеет огромное влияние на сознание и подсознание студента, на формирование его личностных качеств. Университеты имеют возможность правильно направлять, помогать и управлять действиями студента в отношении здорового образа жизни и здоровья в целом. Здоровый образ жизни человека формируют социальные проявления и сам человек.

Физическая культура и спорт - одна из основных составляющих здорового образа жизни студента. Основная особенность физической культуры - воздействие на эмоциональное состояние человека, которое выражается в появлении чувства бодрости, радости, удовлетворения, оптимистичного и бодрого настроения.

В настоящее время увеличилось количество сердечно-сосудистых заболеваний. Многие исследователи обратили внимание на эмоциональный стресс и его влияние на кровообращение в организме человека.

Систематическая физическая работа, высокий уровень физических нагрузок снижают риск негативного воздействия эмоционального напряжения на сердечно-сосудистую систему.

Длительное ограничение двигательной активности (гипокинезия) изменяет регуляцию кровообращения, ухудшает состояние сердечной мышцы и сосудов, что увеличивает риск гипертонии и дисфункции сердца во время стресса.

Регулярные упражнения связаны с уменьшением тревожности и депрессии. В большинстве исследований, посвященных взаимосвязи между упражнениями и психическим благополучием, использовались аэробные упражнения. Было установлено, что только нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности могут привести к положительному психологическому воздействию. Привлечение учеников к регулярным физическим упражнениям поможет им преодолеть негативные последствия перенапряжения, улучшить их здоровье и избавиться от вредных привычек.

Организация учебного процесса по физической культуре в вузе должна предоставлять студентам возможность овладения знаниями и умениями в использовании физических упражнений для улучшения своего физического развития и физической подготовленности в соответствии с индивидуальными способностями, личными отношениями, потребностями и интересами.

Для поддержания мотивации нужна целенаправленная работа по пропаганде физической культуры, здорового образа жизни среди студентов. Необходимо вовлекать студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность с помощью нахождения новых форм занятий и интересных соревнований, где студенты смогут реализовать свои собственные потребности в движении.

На основе анализа научной и учебно-методической литературы, анкетирования и анкетирования студентов различных специальностей и курсов нефизкультурных вузов выявлены основные группы мотивов физического воспитания в вузе: двигательные, оздоровительные, соревновательный, эстетический, познавательный-развивающий, коммуникативный, творческий, профессионально ориентированный, культурный, статусный, образовательный, административный и психологически значимый.

Оздоровительные-мотивы. Самая сильная мотивация молодежи заниматься физическими упражнениями - это возможность поправить здоровье и предотвратить болезни. Благоприятное влияние физических упражнений на организм известно очень давно и не вызывает сомнений, и в настоящее время его можно рассматривать в двух взаимосвязанных направлениях: формирование здорового образа жизни и снижение вероятности заболеваний, в том числе профессиональные заболевания; лечебный эффект физических упражнений при многих типах заболеваний.

В случае физического труда отмечается снижение производительности труда, что происходит из-за его однообразия, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к снижению процента восприятия информации и большему количеству профессиональных ошибок и

обозначают двигательно-деятельностные мотивы. Выполнение определенных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно увеличивает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого упражнения. Физические упражнения в организме человека связаны с изменением активности всех систем, особенно сердечно-сосудистая и дыхательная система.

Познавательная-развивающая мотивация тесно связана с желанием человека познать свое тело, свои способности, а затем улучшить их с помощью физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, своей лени, а не соперника в соревновании. Представленная мотивация состоит в желании максимально использовать физические возможности своего тела, улучшить свое физическое состояние и повысить свою физическую форму.

Вся история человечества, процесс эволюции строился на духе соперничества, на соревновательном духе отношений. Вид мотивации основанный на желании человека улучшить собственные спортивные достижения и стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в соревновании соперника - один из мощных регуляторов и значимая мотивация для активных физических упражнений и обозначают соревновательно-конкурентные мотивы.

Занятия с группой единомышленников, например, в кружках по интересам (бег трусцой, пешие прогулки, езда на велосипеде, спортивные игры и т. д.), являются одним из важных мотивов посещения спортивных объектов и обозначают коммуникативные мотивы. Общие занятия физической культурой и спортом помогают улучшить общение между социальными и гендерными группами.

Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатлений, производимых на окружающих (улучшение телосложения, подчеркивание «выигрышных» черт фигуры, повышение пластичности движений) и обозначают Эстетические мотивы. Эта группа тесно связана с развитием «моды» на физкультуру и спорт.

Мотивация связана с развитием на занятиях физической культурой, ориентированной на профессионально важные качества студентов различных специальностей, с целью повышения их уровня подготовки к следующей трудовой деятельности и означают профессионально-ориентированные мотивы. Профессионально применяемая физическая подготовка студентов способствует развитию психофизической готовности студентов к будущей профессии.

Физическая культура и спорт предоставляют неограниченные возможности для развития и воспитания творческой личности у студентов и означают творческие мотивы. Через познание огромных ресурсов собственного тела во время занятий физическими упражнениями человек начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

Физические упражнения положительно влияют на психическое состояние молодежи, особенно студентов: приобретают уверенность в себе; устранение эмоционального напряжения; предотвращение развития стрессовых состояний;

отвлечение от неприятных мыслей; снять умственное напряжение; восстановление умственной работоспособности и означают психологически значимые мотивы. А определенные виды физических упражнений - незаменимое средство нейтрализации негативных эмоций в человеке.

Уроки физкультуры обязательны в высших учебных заведениях России. Для получения результатов контроля введена система зачетных единиц, в том числе по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача теста по данной дисциплине, предотвращение конфликтов с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физкультурой административные мотивы.

Благодаря развитию физических качеств у молодого поколения увеличивается их жизненный тонус. Повышение личного статуса в случае конфликтных ситуаций, которое разрешается физическим воздействием на другого человека, а также повышение потенциала сопротивляемости в крайних личных конфликтах, активизирует участие молодежи в занятиях физкультурой и спортом и обозначают статусные мотивы.

Культурологическая мотивация приобретает у молодого поколения под влиянием средств массовой информации, общества, социальных институтов на формирование потребности человека в физических упражнениях. Для него характерно влияние на личность культурной среды, законов общества и законов «группы».

Физическое воспитание и спорт развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля и обозначают воспитательные мотивы. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют развитию нравственных и волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности.

От успешности формирования и закрепления в сознании принципов здорового образа жизни, зависит вся последующая деятельность человека.

Список литературы:

1. Антипова, Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами// Теория и практика физической культуры.- 2010.-№3.-с.48-50.

2. Букин В.П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В. П. Букин, А. Н. Егоров // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2011. – № 2 (18). – С. 105-113.

3. Кидинов А.В. Психологическое моделирование конфликтных отношений / Дискуссия. 2012. № 3. С. 123.

4. Мунгалова Н.В., Шойдокова Б.Б., Жамбалова С.Б., Мирошникова А.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА В сборнике: Поколение будущего. сборник избранных статей Международной студенческой научной конференции. Санкт-Петербург, 2020. С. 33-36.

5. Чашин В.В., Мирошникова А.Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ /В сборнике: Наука. Исследования. Практика. сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2020. С. 45-48.