

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов  
Республиканского научно-практического семинара  
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк  
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,  
г. Новополоцк  
Тел.: 59-37-39, 39-40-46  
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна  
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна  
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ  
МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Додонова Е.А., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета*

*Мысливчик А.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета*

*Мысливчик И.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета*

Развитие мотивации студентов к занятиям физической культурой на современном этапе становится одной из главных психолого-педагогических проблем учебного процесса в высшем учебном заведении (далее – ВУЗ).

С педагогической точки зрения на современном этапе перед преподавателями кафедр физической культуры вузов ставятся важные задачи по поиску средств и методов повышения физической культуры, их внедрения в физкультурно-оздоровительную работу и стиль жизни студентов, поскольку для последних здоровье представляет собой «...особую ценность – чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение...» [1, с. 20]. В то же время, сформировать, сохранить и укрепить здоровье каждого студента за период получения вузовского образования, на который приходится «пик» функционального созревания организма, является важной задачей для каждого вуза [там же, с. 36].

С психологической точки зрения преимущества организации системы физического воспитания в вузе заключаются именно в том, что профессиональная деятельность преподавателя должна сбалансировать физическую нагрузку и отдых студентов таким образом, чтобы в процессе обучения достигался максимальный эффект от воздействия физических упражнений на организм. В свою очередь, это способствует достижению максимальной степени физически-умственной деятельности студентов и позволяет подготовить их к плодотворной профессиональной деятельности. В этом случае невозможно переоценить главные принципы изменений в физическом воспитании студенческой молодежи – формирование у студентов потребности в укреплении здоровья средствами физической культуры и спорта, разработка и реализация эффективного дидактического на-

полнения содержания физического воспитания, увеличение объема двигательной активности студентов в зависимости от психофизиологической потребности в движениях, повышения качества учебного процесса.

Реализация этих принципиальных положений не возможно без учета степени мотивации главных сторон учебного процесса – преподавателей и студентов.

В то же время, об отсутствии консенсуса между этими двумя сторонами учебного процесса и, соответственно – одинаково-равной степени мотивации к укреплению здоровья последних, свидетельствует следующее мнение современных ученых: - «За годы учебы в вузах молодежь не умножает, а в значительной степени теряет резервные возможности своего организма, что существенно влияет на ее дееспособность, снижает творческий потенциал и репродуктивные возможности» [1, с. 7].

Природа противоречий между двумя сторонами учебного процесса (преподавателями и студентами) кроется как во внутренней среде вуза, так и во внешней – социуме, формирует отношение студентов к занятиям физической культурой и желанием (не желанием) укреплять свое здоровье. Разделяя само понятие «здоровье» на его три вида (психическое, которое характеризует состояние психической среды, физическое, которое характеризует текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма, и социальное, которое характеризует систему ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде) [2, с. 13], можно выделить приоритетную роль именно последнего в отношении студентов к занятиям физической культурой и их желанию укреплять свое здоровье. Это утверждение обосновывается нами не только на основе того, что мотивы поведения формируются в социуме, но и исходя из приоритетности такого фактора обеспечения здоровья, как «стиль жизни (или – рациональность организации жизнедеятельности)», степень воздействия которого, по данным исследований Всемирной организации здравоохранения, составляет от 50 до 55%, что значительно больше, чем влияние трех других факторов – генетического (15-20%), экологии (20-25%) и медицинское обеспечение (10-15%) [1, с. 42-76].

Возникновение природы противоречий в социуме обостряется тем, что в современных условиях, связанных со сменой экономических и социальных отношений, существующая система физического воспитания, физической культуры и спорта оказалась в кризисном состоянии, которое не способствует удовлетворению потребностей большей части населения в физическом развитии и поддержке здоровья за счет активных занятий физической культурой и спортом. Происходит коммерциализация системы.

Это приводит к росту заболеваний, неудовлетворительной физической подготовки, росту инвалидности, увеличению случаев наркотических проявлений у все большего количества молодежи. Рост количества перечисленных негативных признаков из года в год происходит с уменьшением количества молодежи, активно занимающейся физической культурой и спортом, что является следствием коммерциализации системы. Таким образом у молодежи снижается уровень мотивации к социальной адаптации, самоопределению и самореализации в контексте здорового образа жизни.

Для Республики Беларусь перечисленные проблемы являются актуальными, что подтверждается результатами научных исследований таких ученых, как Г.А. Боник и С.М. Березовская, Д.Н. Гаврилов, В.И. Григорьев и А.Г. Комков, М.П. Желобкович, Т.А. Глазько и Р.И. Купчинов [3; 4; 5]. Так, по результатам проведенных исследований этими учеными, можно констатировать, что количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья увеличивается с каждым годом. В Республике Беларусь по разным данным от 20 % до 40 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, и число их в процессе обучения в вузе неуклонно растет. Низкий уровень физического здоровья наблюдается более, чем у 80 % молодых людей.

В свою очередь, по результатам других исследований, возникновение природы противоречий между преподавателями и студентами по достижению одинаковой степени мотивации к укреплению здоровья последних кроется во внутренней среде Вуза при организации учебного процесса: средний балл теоретической подготовленности студентов по предмету «Физическое воспитание» составляет всего 3,36 балла; 67% студентов недостаточно владеют информацией относительно критериев современной классификации физических упражнений; более 54% студентов не могут четко объяснить физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки [6, с. 56-81].

На наш взгляд, для решения проблем укрепления здоровья студентов на современном этапе, который характеризуется отрицательным воздействием ряда перечисленных факторов, формируемых в социуме, требуется на уровне вуза исследовать и дифференцировать структуру мотивов, которые побуждают студентов к занятиям физической культурой и, при этом, определить роль преподавателя в этом процессе. Для этого необходимо рассмотреть систему физического воспитания студенческой молодежи с точки зрения повышения уровня мотивации главных действующих субъектов этой системы – преподавателей и студентов.

Для достижения поставленной цели исследования и, соответственно, решения поставленных задач, наряду с использованием общенаучных методов для выявления внешних факторов, влияющих на уровень мотивации, применены методы социологических исследований, анкетирования, эксперимента и группировки – для выявления резервов развития мотивации студентов на основе их классификации по разработанной структуре, и при поиске путей повышения уровня мотивации преподавателей.

Согласно утвержденной тематике с направлением научных исследований по проблемам педагогики высшей школы кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета завершен первый этап исследования процесса формирования у студенческой молодежи культуры здорового образа жизни, по результатам которого в сжатом виде проводится ознакомление в данной статье.

Обосновывается, что с психологической точки зрения проблемы развития мотивации студентов рассматриваются нами как формирование у них внутреннего вербального поведения, направленного на выбор мотивов к занятиям физической культурой с целью укрепления здоровья. В процессе исследования определено, что мотивация, прежде всего, зависит от самоосознания студентом своего места в коллективе, выступает как механизм, с помощью которого формируются новые идеалы, нормы, ориентации, является регулятором поведения, потребностей, интересов [7, с. 116].

Если представить коллектив, в котором формируется система физ. воспитания, в виде единого механизма взаимодействия между преподавателем и студентами, то можно определить главные факторы, снижающие уровень мотивации этих двух сторон взаимоотношений.

Негативное влияние оказывают сугубо мотивационные факторы, которые снижают уровень мотивации труда научно-педагогических кадров в вузах, что подтверждено в исследованиях харьковских ученых Института бизнеса и менеджмента, которые с помощью метода «Саати» среди других определили пассивность отдельной части преподавателей в сфере научной деятельности; формализм в планировании работы; оценку труда по нагрузке, а не по качеству, что не способствует созданию стимулов к освоению прогрессивных методик преподавания. Среди демотивирующих факторов, которые дестимулируют труд преподавателей, дополнительно выделено: необъективность и формализм системы аттестации научно-педагогических кадров, отсутствие условий для реализации научного потенциала работников высшей школы; отсутствие средств для издания монографий, учебных пособий, участия в международных конференциях [8, с. 315].

Перечисленные проблемы, связанные с педагогическими аспектами по укреплению здоровья студентов к занятиям физической культурой, становятся демотиваторами для преподавателей и, одновременно, влияют на их психологическое состояние в процессе проведения своей воспитательной и педагогической деятельности. Это, бесспорно, не может не влиять на качество организации учебного процесса в вузе и работу со студентами.

Укрепление здоровья студентов должно быть управляемым процессом, где субъектом управления становится преподаватель, а объектом - студент. В данном случае преподаватель обязан влиять на психику студента с целью развития у последнего положительных мотивационных установок к укреплению собственного здоровья средствами физической культуры. В этом процессе особую роль играет мотивация студентов. В связи с этим, преподаватель обязан понять поступки студента и его поведения, начиная с поиска причин соответствующих действий - мотивов.

Проведенные эксперименты [7] доказывают, что у студентов поведение чаще всего определяется одновременным наличием нескольких мотивов. Говоря о мотиве, как об осознанном побуждении к формированию здорового образа жизни, следует иметь в виду, что сам по себе мотив не является причиной целенаправленных действий – он лишь результат отражения в психике потребностей организма, вызванных внешними или внутренними объективными явлениями.

С целью определения и обоснования потребностей к занятиям физической культурой в среде студентов, согласно структуры мотивов проведено исследование (эксперимент) на 1-3 курсах юридического факультета Полоцкого государственного университета. В результате выявлены наиболее сильные мотивы, а именно: потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; потребность в самовыражении, самоутверждении; стремление стать сильным, здоровым; стремление через физические упражнения подготовить себя к практической жизни; чувство долга («стал заниматься физическими упражнениями, потому что нужно было посещать занятия по физкультуре»). Мотивы представлены от более сильного к более слабому в порядке убывания их значимости для физического воспитания студентов.

Среди рассматриваемых видов мотивов выявлены стабильные те, что не меняются в течение всего периода обучения. Это потребность в эстети-

ческом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью, стремлением проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях, стремлением стать сильным, здоровым.

В то же время, исходя из результатов исследования, можно утверждать что до окончания периода обучения в вузе значительно уменьшается процент студентов с преобладанием опосредованных (обязательных) мотивов, вызванных чувством долга посещать занятия по физкультуре (с 70 до 5 % в группе опрошенных). При чем, за этот же период значительно возрастает процент студентов с потребностью в самовыражении и самоутверждении, стремлением через физические упражнения подготовить себя к практической жизни, потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности.

Проведенные исследования на конкретном примере позволяют сделать вывод о том, что организация процесса психологического воздействия на мотивацию студентов к занятиям физической культурой должна быть эффективной, поскольку возрастает потребность в самовыражении и самоутверждении, при одновременном уменьшении обязательности в занятиях физическими упражнениями. При обратной же тенденции, или же при росте только процента опосредованных мотивов, необходимо вносить коррективы в данный процесс.

Полученный результат позволяет говорить о том, работа преподавателей кафедры «Физической культуры и спорта» Полоцкого государственного университета позволяет повысить уровень мотивации экспериментальной группы – студентов юридического факультета. Эффект от психологического воздействия на развитие мотивации студентов к укреплению здоровья значительно возрастает, не смотря на наличие исследованных внешних факторов, гипотетически негативно влияющих на качество педагогического процесса.

Таким образом, можно констатировать, что уровень мотивации преподавателей кафедры с педагогической точки зрения превалирует над влиянием исследованных негативных факторов – внешних демотиваторов. Очевидно, что в данном случае решается важная проблема развития мотивации студентов к занятиям физической культурой с психолого-педагогической точки зрения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Раевский Г.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов: монография / Г.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. Г.Т. Раевского. – Одесса, изд-во «Наука и техника», 2008. – 556 с.

2. Казин Е.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пос. / Е.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
3. Боник, Г.А. Определение медицинской группы учащихся и студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию : метод. рекомендации / Г.А. Боник, С.М. Березовская. – Минск, 1999. – С. 5.
4. Гаврилов, Д.Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях / Д.Н. Гаврилов, В.И. Григорьев, А.Г. Комков // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 3. – С. 27–30.
5. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов. – Минск: МГЛУ, 1997. – С. 112.
6. Билогур В. Е. Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях / Билогур Влада Евгеньевна. Диссертация на соискание наук. степени канд. наук физ. воспитания и спорта по спец. 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Ровенский государственный гуманитарный университет, Ровно, 2002. – 187 с.
7. Додонова Е.А. Этапизация процесса развития мотивации студентов к занятиям физической культурой // Е.А. Додонова / Вестник Полоцкого государственного университета, Серия Е: Педагогические науки, физкультура и спорт. – Новополоцк, УО «ПГУ», №7, 2016. – С. 115 – 117.
8. Скибицкая Е.В. Проблемы стимулирования труда преподавателей в контексте Болонского процесса // В.В. Скибицкая. Формирование рыночной экономики: сб. науч. трудов / Спец. вып. К 100-летию КНЭУ. – К.: КНЭУ, 2005. – С.314-319.