

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00 . Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

*И. А. Степанюк, кандидат педагогических наук, МГТУ им. Г. И. Носова,
Магнитогорск, Российская Федерация*

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Можно констатировать, что в последние годы среди молодёжи, включая школьников и студентов, учащихся колледжей и лицеев, отмечаются серьёзные просчёты в организации и практической реализации программ физического воспитания. Если раньше врачи выявляли такой фактор риска, как гиподинамия, в основном среди взрослого населения (40 лет и старше), то в настоящее время сниженная физическая активность в большом количестве случаев наблюдается среди молодёжи, в том числе среди рабочих, студентов и школьников старших классов. Как пишет Н. М. Амосов, необходимая доза двигательной активности для девочек старших классов составляет 4—9 часов организованных занятий в неделю, для мальчиков — 7—12 часов [1]. При таком количестве занятий физкультурой отмечается наивысший уровень нервно-психического и полового развития, а также наиболее крепкое здоровье. Увеличение числа уроков физкультуры повышает эффективность усвоения знаний, умножает резервы здоровья, способствует гармоничному развитию детей и подростков. Практика показывает, что в школьных программах на занятия физкультурой отводится времени в несколько раз меньше — всего 2 часа в неделю. Недостаток движений стал одной из причин нарушения здоровья школьников, он ограничивает их психическое развитие, что проявляется в снижении памяти и, вследствие этого, успеваемости [2]. Изучение степени физической активности среди студентов, поступивших на первый курс, показало, что низкая физическая активность составила в среднем среди юношей — 53,0%, среди девушек — 72,5%, что является подтверждением исследований Н. М. Амосова и И. В. Муравова.

В работах многих учёных за рубежом и в нашей стране было убедительно доказано, что у людей с недостаточно развитой мускулатурой, слабых физически, в 5 раз чаще, чем у лиц тренированных и имевших развитую мускулатуру тела, встречались случаи психических срывов, тяжёлых неврозов, резкого снижения работоспособности. Это свиде-

тельствует, что регулярные занятия физической культурой являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряжённому ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде, в целом способствовать ведению здорового образа жизни.

Учёными установлена прямая зависимость между успеваемостью школьников и студентов и их физическим развитием: те, кто имели пропорционально развитую мускулатуру за счёт регулярных тренировок, гораздо лучше учились, больше успевали сделать на занятиях, скорее справлялись с домашним заданием, меньше уставали на занятиях, быстрее восстанавливали способность усваивать новый материал. Это связано с тем обстоятельством, что только 10% нервных клеток коры головного мозга участвуют в процессах умственной деятельности человека. Остальные нейроны отвечают за работу других органов, в том числе управляют работой мышц. С периферии, т. е. от всех органов и систем, особенно от мышц и всего опорно-двигательного аппарата, в кору головного мозга поступает множество импульсов, значение которых исключительно велико для обеспечения процессов, связанных с мышлением и устойчивой аналитической деятельностью мозга. Если головной мозг лишит этой периферической импульсации, то все процессы, обеспечивающие мыслительную деятельность, затухают, кора головного мозга как бы отключается и человек просто засыпает. Следовательно, движение, вообще любое мышечное напряжение — необходимое условие для успешной, плодотворной и, что самое главное, продолжительной и устойчивой работы мозга. Утомление, которое испытывает каждый человек после напряжённого трудового дня, связано, прежде всего, с усталостью коры головного мозга в результате снижения потока импульсов с периферии, понижения уровня глюкозы и кислорода в крови, накопления в организме остаточных продуктов обмена веществ — метаболических шлаков. Снять напряжение можно несколькими неравноценными способами: во-первых, длительным пассивным отдыхом (путь, который выбирает большинство людей); во-вторых, употреблением специальных медикаментозных средств, как бы подстёгивающих клетки головного мозга, что, в конечном счёте, приводит к их истощению и, наконец, физическое напряжение в любом виде (бег, плавание, гимнастика, занятия на тренажёрах и т. д.), что является самым эффективным и безопасным. Физическая культура является лучшим «лекарством» от утомления потому, что импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус коры головного мозга за счёт улучшения в них обменных процессов. Одновременно резко возрастает выброс в кровь гормонов эндокринными железами, что также усиливает обменные процессы во всех органах. Наконец, при активной

работе мышц быстро улучшается кровообращение, а с ним и дыхание, работа печени и почек по выведению из крови токсичных шлаков, угнетающе действующих на нервные клетки.

Таким образом, самый верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству, красоте, здоровью (физическому и психическому), долголетию — высокая физическая активность.

Основная часть. Мы рассматриваем проблему развития мотивации к здоровому образу жизни средствами физкультуры, что, с нашей точки зрения, является наиболее оптимальным путём, и считаем, что развитие мотивации приводит к актуализации потребности, обеспечивающей направленность личности на ведение здорового образа жизни. Рассмотрим ключевые дефиниции «мотивация», «актуализация».

Мотивацию как приведение доводов для обозначения чего-либо, системе взаимосвязанных и соподчинённых мотивов деятельности личности, сознательно определяющих линию её поведения рассматривает В. И. Загвязинский [3]. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод, что мотивация: а) совокупность мотивов; б) побуждения, вызывающие активность организма и определяющие её направленность. По своим проявлениям и функции в регуляции поведения мотивирующие факторы могут быть разделены на три относительно самостоятельных класса: 1) анализ проявления потребностей и инстинктов как источников активности; 2) исследование проявления мотивов как причин, определяющих выбор направленности поведения; 3) исследование проявления эмоций, субъективных переживаний (стремлений, желаний и т. п.) и установок в поведении субъекта [4]. Таким образом, мы видим, что понятие мотивации тесным образом сопряжено с понятием «мотив».

С современной точки зрения многими учёными-исследователями дефиниция «мотив» рассматривается как: 1) сумма определенных составляющих — потребность, побуждение, влечение, склонность, стремление (В. П. Беспалько); 2) образ, побуждающий к определённому поведению и отражающий объект удовлетворения потребности (Ю. М. Орлов); 3) направленность индивида на отдельные стороны жизни, связанная с внутренним отношением личности к ней (А. К. Маркова).

Весьма интересным, с нашей точки зрения, представляется взгляд Е. П. Ильина на данное понятие. Автор рассматривает мотив как «сложное интегральное психологическое образование, включающее в себя потребность, намерение, побуждение, свойство личности и т. д.» [5]. *Мотив как побуждение.* Стимул — внешние факторы, которые также могут быть побудителями действия, поступка. Но, с другой стороны, подчёркивает автор, мотив — это внутреннее осознанное побуждение. *Мотив как потребность.* По мнению Е. П. Ильина, это имеет смысл с рядом замечаний:

а) потребность не полностью объясняет поступок; б) принятие потребности за мотив ведёт к тому, что говорят об удовлетворении мотива, а это неверно; в) это приводит к тому, что деятельность становится не целенаправленной; г) исходя из этой точки зрения, мотивы начинают делить на наследственные и приобретённые, что неверно. *Мотив как намерение.* Намерения возникают на базе потребностей, которые не могут быть удовлетворены прямо и требуют выполнения промежуточных звеньев, не имеющих своей собственной побудительной силы. *Мотив как свойство личности.* Нередко свойство личности, характер, как считает автор, имеет самое прямое отношение к мотивам.

Психология определяет мотив (от лат. *movere* приводить в движение, толкать) как связанные с удовлетворением потребностей субъекта побуждения к деятельности; совокупность внешних или внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих её направленность; побуждающий и определяющий выбор предмета (материальный или идеальный), ради которого она осуществляется; осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности [6].

Мотив — побудительная причина действий и поступков человека; исходным побуждением человека к деятельности являются потребности. По форме отражения содержания мотивы могут выступать в форме чувства, представления, мысли, понятия, идеи, нравственного идеала. Мотив является причиной постановки той или иной цели [7].

Заключение. Обобщая, можно сказать, что мотив — непосредственная побудительная сила, непосредственная причина поведения. В психологии выделяют несколько этапов формирования мотивов: 1) осознание побуждения — побуждение осознаётся и начинает выполнять направляющую функцию; отсутствие этого этапа ведёт к слепому поиску, импульсивному поведению; 2) принятие мотива предполагает преобразование осознанного побуждения в личностный мотив; при этом происходит соотнесение и включение побуждения в иерархию субъективно-личностных ценностей; если мотив внутренне не принимается, возникает чувство раздвоенности, неопределённости, нерешительности; 3) реализация мотива — происходит насыщение мотива содержанием; невозможность реализации мотива вызывает фрустрацию побуждения; 4) закрепление мотива — многократное повторение мотива ведёт к преобразованию его в черту характера, в постоянную побудительную потенцию; если же закрепления не произошло, то формируется нецельность характера, возникает ощущение социально-ролевой неадекватности; 5) активизация побуждения закладывается в чертах характера человека, отсюда может начаться новый этап формирования мотивационных образований.

Потребностно-мотивационная сфера характеризует направленность личности лишь частично, являясь как бы исходным её звеном, фундаментом, на котором фундаменте формируются жизненные цели личности. Следует отметить, что если мотив побуждает к деятельности, то цель «конструирует» конкретную деятельность, определяя её характеристики и динамику. Мотив относится к потребности, побуждающей к деятельности, цель — к предмету, на который направлена деятельность и который должен быть преобразован в ходе её выполнения в продукт. В ходе решения задачи на личностный смысл происходит пересечение мотивов в нескольких плоскостях: 1) в отношении мотива и преодолеваемым личностью внешним и внутренним преградам; 2) по сравнению с другими мотивами к той же деятельности (борьба мотивов); 3) по оцениванию мотива в его отношении к принятым личностью нормам и идеалам; 4) по соотношению мотивов с реальными возможностями; 5) с соотнесением своих мотивов с мотивами других людей в той же деятельности.

Список цитируемых источников

1. Амосов Н. М., Мурахов И. В. Сердце и физические упражнения. Киев : Здоровье, 1985. 244 с.
2. Там же.
3. Загвязинский В. И. Методология и методика дидактического исследования. М. : Педагогика, 1982. 64 с.
4. Бедный М. С. Демографические факторы здоровья. М. : Медицина, 1985. 228 с.
5. Ильин Е. П. О сущности и структуре мотива // Психол. журн. 1995. № 2. С. 27—42.
6. Краткий психологический словарь / сост. Л. А. Карпенко ; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М. : Политиздат, 1985. 431 с.
7. Педагогическая энциклопедия : в 4 т. / гл. ред. И. А. Каиров, Ф. Н. Петров. Т. 2. 910 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016