

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

4. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе : учеб. пособие для вузов. М. : Школа Пресса, 2000. 416 с.

5. Веремеева Н. П. Формирование установок молодёжи современной Беларуси на здоровый образ жизни // Социология. 2005. № 4. С. 61—67.

6. Толкачёв В. А. Решение проблемы оздоровления населения через формирование здорового образа жизни // Здоровы лад жыцця. 2006. № 1. С. 4—8.

7. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений. Минск : ИВЦ Минфина, 2004. 211 с.

8. Тимошенко В. В. Основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи Беларуси и Польши : моногр. / под общ. ред. В. В. Тимошенко, Ю. Татарчука. Минск : БИП, 2006. 73 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 371.72:159.9-796/799

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. В процессе решения проблемы развития мотивации к здоровому образу жизни мы формируем у студентов специальные умения: владение комплексом статических и динамических упражнений; умение рационально организовать свой режим труда и отдыха, а также умственный труд; владение приёмами снятия психоэмоционального напряжения; владение способами гигиенически обоснованного питания; владение способами закаливания организма, умение оказать необходимую самопомощь в экстремальной ситуации; осуществление сбора и проведение анализа информации о состоянии здоровья, половозрастных и индивидуальных психофизиологических особенностях развития; постановку конкретных целей и задач формирования здорового образа жизни; отбор здоровьесберегающих приёмов, методов, технологий и средств учебной деятельности; создание положительного настроения, благоприятного эмоционально-психологического тонуса.

Основная часть. Нами определены три уровня развития мотивации к здоровому образу жизни.

Репродуктивный уровень выражается в проявлении размытых потребностей у студентов к ведению здорового образа жизни, несформированной системе знаний о здоровом образе жизни и умений его ведения, в неустойчивом отношении к видам деятельности, направленным на ведение здорового образа жизни, отсутствии ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни, частичном выполнении рекомендаций по ведению здорового образа жизни.

На эвристическом уровне студенты обладают полным представлением о здоровом образе жизни, его компонентах, системой знаний и умений ведения здорового образа жизни, устойчивым положительным отношением к видам деятельности, направленным на ведение здорового образа жизни, выполняют рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Креативный уровень характеризуется наличием индивидуальной концепции здорового образа жизни, знания о здоровом образе жизни, формах и методах его ведения представляют собой целостную систему, налицо устойчивое ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, которое проявляется в жизни студентов повседневно в качестве сформированных умений ведения здорового образа жизни; студенты не только выполняют все рекомендации преподавателя о ведении здорового образа жизни, но и постоянно расширяют поле видов деятельности, направленных на ведение здорового образа жизни; занимаются пропагандой здорового образа жизни среди своих сверстников [1].

Интерес — форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на сознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке, ознакомлению с новыми фактами, более полному и глубокому отражению действительности, формированию ценностных ориентаций (в нашем случае на ведение здорового образа жизни). Удовлетворение интереса, что чрезвычайно важно для нашего исследования, не ведёт к его угасанию, а вызывает новые интересы, отвечающие более высокому уровню определённой действительности.

Очевидно, что перед образовательными учреждениями всех типов стоит задача на основе уже имеющихся у личности интересов побуждать, актуализировать, формировать и развивать как новые социально-ценные интересы, так и наиболее соответствующие индивидуальным возможностям и способностям каждого отдельно взятого индивида.

В ходе занятий физической культурой мы осуществляем деятельность, направленную на создание особого эмоционального фона в целях формирования ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни: а) связанную с гуманизацией образовательного процесса; б) ориентированную на введение в образовательный процесс приёмов развития мотивации к здоровому образу жизни через использование специальных методов.

Следует отметить, что гуманизацию образования нельзя свести к конкретным технологиям или методам обучения. Это ценностная ориентация, в основе которой лежит перестройка личностных установок педагога. Если традиционная система обучения основывается на универсальности учебных программ, фронтальном общении, стандартных оценках знаний, умений и навыков, принудительности, трансляционной передачи информации учителем и пассивным восприятием обучающихся, то гуманистическая дидактика ориентируется на индивидуализацию и дифференциацию. Все вышесказанное в полной мере относится и к физической культуре в условиях высшей школы как целостному педагогическому процессу. В своей практике в целях гуманизации образовательного процесса мы используем индивидуализированные нормативы, усиливаем положительную мотивацию, раскрываем механизмы самообучения с учётом индивидуальных способностей студентов, создаём комфортные условия за счёт положительных эмоций, утверждаем в системе «преподаватель—студент» стиль доверия, сотрудничества, усиления роли эмоций, эмпатии, создаём условия для самоактуализации личности и пр. В своей деятельности мы всегда помним о том, что интерес (а следовательно, и ценностные ориентации) в образовательном процессе возникает только в том случае, если этой деятельности сопутствует успех (для чего в ходе занятий создаются ситуации успеха для каждого студента), если каждый студент оценивается с учётом собственного темпа, собственных физических возможностей, если оценка в образовательном процессе не ограничивается лишь результатами продуктивной деятельности студента.

Наша практическая педагогическая деятельность показывает, что в контексте гуманного образования к деятельности педагога выдвигаются следующие требования: 1) понимание необходимости корректировки отдельных качеств и свойств студента с учётом общего положительного отношения к его личности; 2) открытость студенту, не ограниченная формальными обязанностями; 3) способность проявлять свои душевные качества, искренние эмоции и чувства; 4) способность становления в каждом студенте чувства собственного достоинства, самоуважения, эмпатии; 5) стремление обеспечить максимальный психологический комфорт для полноценного развития.

В своей практической деятельности мы используем специальные приёмы развития мотивации студентов университета к здоровому образу жизни средствами физической культуры в условиях учреждения высшего образования (таблица 1). Под приёмом в предлагаемом исследовании мы понимаем элемент метода, элемент взаимосвязанной деятельности педагога и студента на занятиях.

Т а б л и ц а 1 — Педагогические приёмы развития мотивации студентов университета к здоровому образу жизни средствами физической культуры в условиях высшей школы

| Приём | Краткая характеристика |
|--|---|
| Суггестивные приёмы воздействия | Самоосмысление, самооценка и саморегуляция своих действий; идеомоторное упражнение; эмоциональная самонастройка; аутогенная тренировка |
| Интегративные приёмы | Исполнительская самостоятельность, выраженная в умении самостоятельно выполнять операции по узнаванию действий, руководствуясь инструкциями педагога; самостоятельность действий в типичных и нетипичных ситуациях, связанных с ведением здорового образа жизни |
| Приёмы, создающие оптимистическую перспективу | Целенаправленное выдвижение перспективы деятельности как основа развития мотивации студентов университета к здоровому образу жизни в процессе занятий физической культурой |
| Педагогические приёмы самореализации личности в ситуациях успеха | Формирование адекватной самооценки, создание информационных условий и материально-пространственной среды студентам для ведения здорового образа жизни |

Реализация этих приёмов возможна при использовании специальных методов — игры, соревнования, методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения, методов вербального воздействия.

Заключение. В процессе занятий физической культурой можно внедрить комплекс педагогических условий, который будет способствовать более эффективному протеканию процесса развития мотивации студентов к здоровому образу жизни.

Список цитируемых источников

1. Степанюк И. А. Формирование здорового образа жизни студентов : метод. рекомендации для студентов вузов. МагНУ, 2005. 60 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016