

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 37.037.1:378

А. И. Берташ, А. И. Самусик, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПОБУЖДАЮЩИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время жизнь проходит очень стремительно, постоянная спешка, нервные перегрузки делают человека уязвимым для заболеваний, могут приводить и к нетрудоспособности. О появлении проблем со здоровьем могут сигнализировать головные боли, бессонница, утомляемость и появление лишнего веса [1].

Здоровье признаётся приоритетной ценностью и необходимым условием успешной деятельности любого образовательного учреждения. Для студента факультета педагогики и психологии культура здоровья является не только залогом успешного обучения, но и тем условием, которое позволит в дальнейшем строить свою успешную профессиональную деятельность с позиций здоровьесбережения. Поэтому изучение мотивации студенческой молодёжи к занятиям физкультурой и спортом весьма актуально [2].

Основная часть. Неправильный образ жизни — основная причина неблагополучия в здоровье человека. Способствовать сохранению здоровья должен определённый образ жизни, формирование потребности в его соблюдении, воспитание у молодёжи правильной системы ценностных ориентаций.

В студенческом возрасте ещё возможен отказ от вредных привычек — основы будущих заболеваний и именно в этом возрасте заканчивает формироваться ценностная структура личности, которая может явиться основой процессов саморазвития и самооздоровления, так и процессов саморазрушения личности [3].

На формирование здоровья населения влияют следующие внешние факторы: организация правильного питания; использование незаменимых компонентов питания; отказ от вредных привычек — курения, употребления алкоголя, спайсов, наркотических веществ; достаточная физическая активность; стремление к нравственной чистоте; умение наслаждаться общением, качеством выполняемой работы.

В Республике Беларусь государство признаёт охрану здоровья населения как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей. Ещё в 20-х годах XX века была заложена основа массовой физкультурно-оздоровительной работы, проведения разнообразных спортивных мероприятий. В те годы активно боролись с пьянством и алкоголизмом белорусского населения [4].

Одной из важных частей формирования всесторонне развитой личности является физическое воспитание. Физическая культура и спорт — это часть общей культуры личности.

Л. Д. Глазырина считает, что «если рассматривать физическую культуру во взаимосвязи с другими видами культур, а физическое воспитание с другими видами воспитания: умственным, нравственным, духовным, эстетическим, трудовым, то можно говорить о физической культуре как явлении, которое воздействует на природу человека, изменяя её в соответствии с закономерностями всестороннего развития личности» [5]. Приобщение к физической культуре детей и молодёжи способствует организации их здорового образа жизни, вызывает у них интерес к процессу движений. В процессе физического воспитания решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Физические упражнения стимулируют рост костей, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, развитию органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц, изменению характера с позитивным отношением к физическим упражнениям, развитию физической силы, уравновешиванию нервных процессов возбуждения и торможения. Физические упражнения способствуют развитию умений держаться естественно, думать о красивой осанке, развивают организованность, дисциплину, способность терпеть невзгоды, развивают внимание, проявление нравственных норм в конкретных ситуациях. Очень эмоционально воспринимаются детьми и взрослыми спортивные виды физических упражнений. Помогает закалке организма, развитию волевых качеств, активному восприятию природы, ориентации в окружающей среде и физическому развитию катание на санках, ходьба на лыжах, катание на коньках, которые способствуют развитию мышц стопы, ног, туловища, вестибулярного аппарата и связочного аппарата голеностопного сустава, координации движений.

Координация движений, умение сохранять равновесие, решительность, смелость, уверенность в своих силах вырабатывается при скольжении по ледяным дорожкам.

Поэтому мотивацией к занятиям физкультурой и спортом может стать и плохая конституция своего тела, негативное отношение к физкультуре ещё со школьных времён, просто желание кому-либо понравиться [6]. Таких мотиваций может быть большое количество. Некоторых вдохновляет занятие в спортивных залах, другим больше нравятся водные виды спорта, кого-то радуют танцы, а кого-то аэробика. Занимаясь спортом, человек выглядит стройным, подтянутым, красивым, а главное — уверенным в себе. Он совершенствует своё тело, а вместе с ним и дух. Занятия физкультурой и спортом — лучший способ справиться со своими комплексами, а значит, повысить самооценку и побороть стресс, есть возможность научиться быстро реагировать на смену ситуации и применить свои новые знания в обычной жизни [7].

При изучении в динамике отношения студентов учреждения образования «Барановичский государственный университет» к формированию здорового образа жизни Е. И. Пономарёвой и О. В. Кустинской установлено, что здоровье студенты считают важнейшей человеческой ценностью, однако их утверждения не подкрепляются практическими действиями. Авторы указывают на недостаточную сформированность мотивационных установок и потребности в систематических занятиях физической культурой, только 46,9% анкетированных студентов соблюдают режим труда и отдыха. Большинство юношей считают своё питание во время учёбы в университете несбалансированным. Не удивляет количество обратившихся в здравпункты и студенческую поликлинику — 68,1% юношей и 83,6% девушек. Анализ данных исследования свидетельствует о необходимости более эффективной работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни [8].

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты всех курсов, является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности. Было проведено анкетирование студентов I курса факультета славянских и германских языков учреждения образования «Барановичский государственный университет». На вопрос анкеты «Что больше всего побуждает вас заниматься спортом?» 58,3% респондентов указали желание укрепить здоровье. Почти половина (46,6%) анкетированных считают занятия физической культурой и спортом верным путём формирования красивой фигуры, по мнению 31,6% опрошенных, в условиях двигательной активности расширяются возможности для общения с друзьями. Студенты отметили, что с увеличением объёма двигательной активности воспитывается воля и характер (51,6%), приобретаются физические качества, необходимые в работе и быту (15,0%), вероятно проверка своих сил и возможностей (26,6%). Каждый десятый из числа анкетированных (11,6%) указал на получение новых знаний в области физической культуры, а 16,6% респондентов считают, что при серьёзном, упорном занятии спортом при достижении определённых результатов будет обеспеченность необходимым качественным спортивным инвентарём и одеждой, 10,0% указали, что мотивацией к серьёзным занятиям спортом является желание заработать денег, 3,3% — стать знаменитым.

Заключение. Более половины анкетированных студентов (58,3%) считают занятие спортом главным методом укрепления здоровья, 51,6% респондентов видят в занятиях спортом верный путь воспитания воли и характера. Двигательная деятельность способствует формированию правильной осанки, гармоничному физическому развитию. Физические занятия позволяют приобретать двигательные навыки, развивать физические качества, воображение, мышление, воспитывают смелость, решительность, целеустремлённость и трудолюбие [9].

Список цитируемых источников

1. Желобкович Е. Что такое здоровый образ жизни? // Здаровы лад жыцця. 2014. № 4. С. 3.
2. Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А. Физическая культура и здоровье : программа и темат. планирование занятий по физвоспитанию уч-ся нач. шк. Минск : БГПУ, 2004. 74 с.
3. Кряж В. Физическое воспитание — жизненная необходимость // Здаровы лад жыцця. 2014. № 1. С. 3—8.
4. Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А. Физическая культура и здоровье. 74 с.
5. Там же. С. 5.
6. Ножко И. А., Карпик О. С., Шило О. В. Реализация двигательной активности как условие формирования здорового образа жизни // Здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии и медико-биологические системы оздоровления : материалы I Междунар. науч.-практ. конф., 28 апр. 2014 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол. : А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. Барановичи : РИО БарГУ, 2014. С. 137—140.
7. Желобкович Е. Что такое здоровый образ жизни? // Здаровы лад жыцця. 2014. № 4. С. 3.
8. Пономарёва Е. И., Кустинская О. В. Аналитические данные по изучению отношения студентов Барановичского государственного университета к формированию здорового образа жизни : бюл. № 1. Барановичи : РИО БарГУ, 2007. 54 с.
9. Кряж В. Физическое воспитание — жизненная необходимость. С. 3—8.

Материал поступил в редакцию 10.05.2015 г.