

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА К ФОРМИРОВАНИЮ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Т.А. Игнатова\*, Е.В. Мамаева\*, В.Н. Авакова\*, Е.А. Кузят\*\*

\*ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

\*\* ГОУ СПО ЛНР «Луганское высшее училище физической культуры»

[fisvos1962@mail.ru](mailto:fisvos1962@mail.ru)

**Аннотация.** Выделены теоретические аспекты к изучению здоровья и формированию мотивации к укреплению здоровья и здорового образа жизни студентов. Определены основные факторы, влияющие на здоровый образ жизни в студенческой среде. Представлены материалы опроса студентов методом анкетирования. Раскрыта сущность процесса формирования мотивации к укреплению здоровья в студенческой среде.

**Ключевые слова:** *здоровье, физическая культура, спорт, мотивация, студент.*

**Введение.** Проблематика укрепления здоровья все чаще признается одной из приоритетных отраслей научного знания, и по своей практической значимости и актуальности является одной из сложнейших проблем современных наук: медицины, психологии, педагогики. Учащиеся студенты в высшем заведении не физкультурного профиля, основным родом деятельности которых является обучение в университетах, оказываются наиболее уязвимой категорией населения любого города, где их повседневный быт связан с обучением. И большая часть учебного времени отводится на пассивную фазу жизнедеятельности. Это существенно отражается на физическом развитии студентов и приводит к ухудшению состояния здоровья. Недостаток двигательной активности снижает функциональные возможности организма. Для предупреждения развития данной негативной тенденции недостаточно эффективно организовать урочные формы организации физической культуры и спорта в высшем учебном заведении, а необходимо прививать студентам культуру и традиции формирования здорового образа жизни в повседневности. Одной из таких форм является внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьес-

берегающих технологий, направленных на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью и формирование у них мотивации к укреплению здоровья.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Анализ литературных источников показал, что отношение человека к своему здоровью находится в прямой зависимости от уровня знаний об особенностях строения и физиологии его организма [7; 182].

Как отмечает С. П. Евсеев, первоочередными задачами высших учебных заведений по формированию у студентов мотивации к укреплению здоровья должны быть [1, с. 159]: формирование у студентов приверженности к здоровому образу жизни; вооружение их знаниями по правильному питанию, двигательной активности, закаливанию, физиологии и гигиены человека и выработка на их основе убеждений в необходимости систематически соблюдать ЗОЖ; привитие навыков ЗОЖ; практическое обучение студентов каждый день самостоятельно придерживаться принципов ЗОЖ; проведение массовых спортивных соревнований по различным видам спорта, туризма и проч.

В то же время, как подчеркивает Л. В. Захарова, еще не создано совершенных универсальных теорий, которые можно было бы положить в основу организации воспитательной работы в вузе по формированию у студентов мотивации к укреплению здоровья [2, с. 265]

Формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья по мнению Л.К. Серовой определяется, как процесс приложения усилий для содействия улучшению здоровья и повышению благополучия вообще, создание соответствующих ус-

ловий, которые могут поддержать и улучшить состояние здоровья, результатом которых выступает формирование ценностей здоровья, физической культуры и развития личности, стремление к физическому и личностному самосовершенствованию. [5, с. 69]

Ю. П. Кобяков доказывает взаимосвязь образа жизни и здоровья человека, что является своеобразным правилом для воспитания молодого поколения [3, с. 47].

А.Д. Паутов указывает, что актуальным направлением всестороннего воспитательного процесса является создание у студентов устойчивой мотивации к активным занятиям разными видами физической культурой, стремлению к здоровому образу жизни, поддержанию хорошей физической формы, совершенствованию своей профессиональной подготовки [4, с. 7].

С точки зрения С. В. Алексеева культура физическая – это уровень сформированности правильного отношения человека к своему здоровью и физическому состоянию, обусловленный образом жизни, системой сохранения здоровья и физкультур-

но-спортивной деятельностью, знанием о единстве гармонии тела и духа, о развитии духовных и физических сил [7, с. 248].

**Цель исследования.** В связи с этим целью данной статьи является раскрытие сущности процесса формирования здорового образа жизни в студенческой среде и психологических аспектов мотивации; формирование структуры мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой и спортом; апробация результатов исследований на конкретном примере в соответствии со сформированной структурой мотивов.

Проблема укрепления здоровья студентов может быть решена при условии формирования соответствующей мотивации. Мотивы определяются знаниями, убеждениями, потребностями и интересами, совокупное воздействие которых способствует формированию мотивационной деятельности личности.

Нами были выявлены критерии и сделан анализ сформированности у студентов мотивации к формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья (табл.1).

*Таблица 1.*

**Критерии и показатели сформированности у студентов мотивации к укреплению здоровья**

№ п/п	Название и содержание критерия	Показатели
1	Когнитивный критерий позволяет определить информированность, осведомленность студентов в области здоровья и способов его укрепления	Общие знания о здоровье человека и особенностях его укрепления (критерии здоровья, сущность, виды и др.); знания о факторах, негативно и позитивно влияющих на состояние здоровья человека; знания о способах укрепления здоровья
2	Поведенческо-деятельностный критерий позволяет определить соответствие действий и поступков имеющимся знаниям о способах укрепления здоровья	Осознанность собственных действий по укреплению здоровья; соответствие действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни (отсутствие вредных привычек, систематическая физическая активность и др.); осуществление активных действий по укреплению здоровья
3	Эмоционально-ценностный критерий позволяет определить особенности отношения человека к собственному здоровью	Переживания за собственное здоровье, стремление к укреплению собственного здоровья; признание ценности и роли здоровья для активной и продолжительной жизни; интерес к состоянию собственного здоровья, активность по его укреплению

**Методы и организация исследований.** В опросе приняли участие 790 сту-

дентов I-III курсов Луганского государственного университета имени Владимира

Даля. Эксперимент начался с проведения анкетирования по определению студентами состояния собственного здоровья. На основе комплексного учета показателей определен и охарактеризован уровень сформированности у студентов мотивации к укреплению здоровья (высокий, средний и низкий).

**Экспериментальная часть исследования.** Также для определения сформиро-

ванности мотивации студентов к укреплению здоровья по когнитивному критерию в начале проведения эксперимента был сделан срез знаний студентов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп относительно их информированности знаний о здоровье человека. Определение уровня знаний о здоровье осуществлялось во время проведения занятий по учебной дисциплине «Физическое воспитание» (табл. 2).

**Таблица 2**

**Уровень знаний студентов о здоровье, %  
(констатирующий эксперимент)**

Виды знаний о здоровье	Экспериментальная группа (398 человек)						Контрольная группа (392 чел.)					
	высокий		средний		низкий		высокий		средний		низкий	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Общие знания о здоровье	30	7,5	220	55,3	148	37,2	26	6,6	221	56,4	145	37,0
Знания о факторах, влияющих на здоровье	27	6,8	218	54,8	153	38,4	24	6,1	219	55,9	149	38,0
Знания о способах укрепления здоровья	24	6,0	215	54,1	159	39,9	21	5,3	221	56,5	150	38,2
Среднее арифметическое		6,7		54,7		38,6		6,0		56,3		37,7

Проведенный констатирующий эксперимент по определению существующего уровня знаний о здоровье показал, что:

- наиболее сформированными у студентов экспериментальной группы являются общие знания о здоровье человека. Определено, что 7,5% студентов имеют высокий уровень знаний о здоровье, 55,3% – средний уровень и 37,2% – низкий уровень знаний по этому вопросу. У студентов контрольной группы также определено, что они наиболее информированы по общим вопросам о здоровье человека. Высокий уровень знаний имеют 6,6% исследуемых, 56,4% показали средний уровень, 37% – низкий уровень;
- процент студентов экспериментальной группы, имеющих высокий уровень зна-

ний о факторах, влияющих на физическое здоровье человека, ниже – 6,8% (в сравнении с предыдущим показателем), соответственно, меньшее количество студентов показали средний уровень знаний по этим вопросам – 54,8% и большее количество студентов обнаружили низкий уровень знаний – 38,4%. У студентов контрольной группы по данному показателю получены следующие результаты: высокий уровень знаний имеют 6,1%, средний уровень – 55,9%, низкий – 38% исследуемых;

- количество студентов экспериментальной группы, владеющих на высоком уровне знаниями о способах укрепления здоровья, составляет 6%, на среднем уровне владеют такими знаниями 54,1% студентов и низкий уровень знаний по

этим вопросам показали 38,6% опрошенных. Полученные результаты по данному показателю ниже, чем по двум предыдущим показателям как в экспериментальной, так и в контрольной группах (высокий уровень знаний – 5,3%, средний – 56,5%, низкий – 38,2%).

**Выводы.** Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что количество студентов, владеющих знаниями о здоровье человека на высоком уровне, является недостаточным (в среднем составляет в ЭГ – 6,7% и в КГ – 6%). Соответственно значительное количество студентов показали низкий уровень знаний по вопросам физического здоровья, о факторах, влияющих на него, и способах его укрепления (в среднем в ЭГ – 38,6%, в КГ – 37,7% студентов).

На основании полученных результатов можно сделать вывод о необходимости целенаправленного и организованного формирования у студентов знаний по вопросам здоровья человека, факторов риска для здоровья и способов его укрепления. Различия, которые были зафиксированы, по нашему мнению, свидетельствуют о необходимости изменения отношения студентов к здоровью и формированию у них мотивации к его укреплению. Полученные данные свидетельствуют о том, что сегодня крайне необходимо: во-первых, придавать приоритетное значение в учебно-воспитательном процессе формированию у студентов вузов мотивации к укреплению здоровья, для чего скоординировать работу всех участников; во-вторых, определить и эксперимен-

тально проверить педагогические условия формирования у студентов вузов мотивации к укреплению здоровья, что требует дальнейшего изучения и внедрения в систему высшего образования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Евсеев С.П.** *Теория и организация адаптивной физической культуры.* учебник. С.П. Евсеев. Изд. 2-е стереотип. Москва : Спорт, 2020, 616 с.
2. **Захарова Л.В.** *Физическая культура.* Учебник. Л.В. Захарова, Н. В. Люлина. Красноярск: СФУ, 2017, 612 с.
3. **Кобяков Ю.П.** *Основы здорового образа жизни современного студента.* Учебное пособие. Ю. П. Кобяков. М.: Академический Проект, 2020, 115 с.
4. **Паутов А.Д.** *Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие.* Сост. А.Д. Паутов, Л.Г. Пушкарева. Омск : СибГУФК, 2020, 144 с.
5. **Серова, Л.К.** *Мотивация в спортивной деятельности:* монография. Серова Л.К. Москва : Спорт, 2020, 144 с.
6. **Серова Л.К.** *Психодиагностические методики в спортивной деятельности.* учебное пособие. Серова Л.К. Москва : Спорт, 2021, 384 с.
7. *Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России.* монография. Алексеев С.В., Виленский М.Я., Гостев Р.Г. и др. М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж ; ООО «Издательство РИТМ», 2017, 500 с.

## BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN TƏLƏBƏLƏRİN SAĞLAMLIĞINI YAXŞILAŞDIRMAQ ÜÇÜN MOTİVASİYASINI FORMALAŞDIRMAQ VASİTƏSİ KİMİ

T.A. İqnatova\*, E.V. Mamaeva\*, V.N. Avakova\*, E. Kuzyat\*\*

\* GOU VO LPR "Luqansk Dövlət Universiteti Vladimir Dalıya adına",

\*\* GOU SPO LPR "Lugansk Ali Bədən Tərbiyəsi Məktəbi"

[fivos1962@mail.ru](mailto:fivos1962@mail.ru)

**Annotasiya.** Sağlamlığın öyrənilməsinin və tələbələrin sağlamlığının və sağlam həyat

tərzinin möhkəmləndirilməsi üçün motivasiyanın formalaşmasının nəzəri aspektləri işlən-

dırılır. Tələbə mühitində sağlam həyat tərzinə təsir edən əsas amillər müəyyən edilmişdir. Sorğu üsulu ilə tələbələrin sorğusunun materialları təqdim olunur. Tələbə mühitində sağlamlığın möhkəmləndirilməsi üçün motivasi-

yanın formalaşması prosesinin mahiyyəti açılır.

**Açar sözlər:** *sağlamlıq, bədən tərbiyəsi, idman, motivasiya, tələbə.*

## PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A MEANS TO FORM STUDENTS' MOTIVATION TO IMPROVE HEALTH

**T.A. Ignatova\*, E.V. Mamaeva\*, V.N. Avakova\*, E.A. Kuzyat\*\***

\* *GOU VO LPR "Lugansk State University named after Vladimir Dahl",*

\*\* *GOU SPO LPR "Lugansk Higher School of Physical Culture"*

[fisvos1962@mail.ru](mailto:fisvos1962@mail.ru)

**Annotation.** The theoretical aspects of the study of health and the formation of motivation for strengthening the health and healthy lifestyle of students are highlighted. The main factors influencing a healthy lifestyle in the student environment have been determined. The materials of the survey of students by

the questionnaire method are presented. The essence of the process of formation of motivation for health promotion in the student environment is revealed.

**Keywords:** *health, physical culture, sports, motivation, student.*