

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ И КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И.А. Ковачева

*Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация*

e-mail:kovacheva56@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с формированием навыков и компетенций здорового образа жизни. Выявлены мотивационные проблемы. В исследовании применялись следующие основные методы: теоретический анализ и синтез, социологические опросы, педагогический эксперимент, моделирование результатов исследования. Проведено анкетирование студентов вуза по вопросу отношения к здоровому образу жизни и своему физическому здоровью. В университете уже несколько лет осуществляется проект «Территория здоровья», где преподаватели кафедры физической культуры проводят оздоровительные секционные занятия по видам спорта в свободное от учебных занятий время. Немаловажную роль в формировании здорового образа жизни студента играет и личность преподавателя, который должен быть не только убеждённым сторонником принципов ЗОЖ, но должен владеть технологией формирования у своих подопечных практических навыков профилактического направления. 2023г. год педагога и наставника, в нашем университете проведено ряд соревнований: «Преподаватели ГСГУ наш спортивный ориентир», где предлагалось студентам улучшить результаты преподавателей в нормативах ГТО, а также давалась информация о выдающихся спортсменах и их тренерах.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, навыки, компетенции, мотивация.

MOTIVATION OF STUDENTS TO DEVELOP SKILLS AND COMPETENCIES OF A HEALTHY LIFESTYLE

I.A. Kovacheva

State Social and Humanitarian University of Kolomna, Russian Federation

Abstract. The following main methods were used in the study: theoretical analysis and synthesis, sociological surveys, pedagogical experiment, modeling of research results. A survey of university students was conducted regarding their attitude to a healthy lifestyle and their physical health. The University has been implementing the "Territory of Health" project for several years now, where teachers of the Department of Physical Education conduct a variety of health-improving activities and classes, within various sections, in sports in their free time from classes. An important role in shaping a student's healthy lifestyle is played by the personality of the teacher, who must not only be a staunch supporter of the principles of a healthy lifestyle, but must also master the technology of developing practical preventive skills in his students. 2023 r. the year of the teacher and mentor, a number of competitions were held at our university: "Teachers of the SSU are our sports landmark", where students were asked to improve the results of teachers in the standards of the TRP, and information was also given about outstanding athletes and their coaches.

Keywords: students, healthy lifestyle, skills, competencies, motivation.

В рабочей программе нашего вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт», написано - цель дисциплины формирование физической культуры личности и способности овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; формирование установки на здоровый стиль жизни; созда-

ние основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В связи с этим можно сделать вывод, что забота о здоровье студентов является одной из основных задач учебного учреждения, а формирование компетенций здорового образа жизни одна из главных целей образовательного процесса.

Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи, так как студенческий возраст относится к числу наиболее социально не защищенных групп населения, специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Учебная деятельность обучающихся студентов сопряжена с высокими нагрузками, что определяет необходимость учитывать состояние здоровья. Согласно данным, проведенным Центром студенческого здоровья, к началу обучения в институте более чем у 50% студентов-первокурсников отмечаются функциональные отклонения в состоянии здоровья и лишь только не более 20% из них могут считаться практически здоровыми. Изучая данные медицинского осмотра в нашем университете можно сказать, что практически здоровых студентов у нас 51%, имеющих специальную медицинскую группу 14%, подготовительную группу 25%, полностью освобожденных от физической культуры 10 % студентов.

Анализируя состояние здоровья студенческой молодежи за время обучения в нашем вузе, можно сказать, что здоровье студентов практически не меняется и даже немного улучшается на 7% к концу обучения, и лишь в нескольких случаях ухудшается, особенно это относится к первокурсникам [3,4].

Цель исследования: сформировать у студентов навыки и компетенции здорового образа жизни, повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом во время учебы в университете.

Материал и методы. В нашем исследовании применялись следующие основные методы: теоретический анализ и синтез, социологический опрос, педагогический эксперимент, моделирование результатов исследования, метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В университете уже не первый год проводятся подобные исследования. Для определения отношения студенческой молодежи к принципам здорового образа жизни и мотивации их к занятиям физической культурой и спортом нам мы использовали метод опроса и анкетирования. В анкетировании приняли участие 218 человек, 108 девушек и 110 юношей, в возрасте от 18 до 21 лет, студенты первых-третьих курсов. Им было предложено ответить на несколько вопросов:

1. Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?

В результате получены следующие данные: всегда соблюдаю принципы ЗОЖ - 48%, скорее соблюдаю правила ЗОЖ чем нет – 22%, правила ЗОЖ не соблюдаю никогда – 10%, никогда не задумывался над данным вопросом 20%.

Изучив данные ответов студентов, можно сделать вывод, что почти половина студентов соблюдают правила ЗОЖ, остальная половина не задумывается над этим вопросом.

2. Что вы подразумеваете под здоровым образом жизни?

41 % студентов считает, что здоровый образ жизни – это комплекс различных мероприятий по сохранению и поддержанию своего здоровья. Однако 15% студентов считают, что это только жизнь без вредных привычек, 25% считают, что это только спорт и активная жизнедеятельность и 19% это только здоровое регулярное питание.

3. Как часто вы обращаетесь в медицинские учреждения?

На основании полученных ответов можно говорить о том, что в основном опрашиваемые обращаются к медицинским специалистам в случае возникновения болезненных ощущений 52 %, либо делают это очень редко 23 %, а медицинские обследования

ния перед началом учебного года проводят лишь 13% студентов и ходят на прием к врачу почти каждый месяц 12%.

Каковы же причины недостаточного внимания к своему здоровью? По нашим данным, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [4, с. 227-228].

Среди причин отсутствия должного отношения к поддержанию своего здоровья отмечается отсутствие свободного времени 32%, недостаточно развитые волевые качества 15%, нет близко площадки для занятий 21%, дорогая спортивная форма для занятий 20% и стоимость абонеента на занятия.

Помимо недостаточной двигательной активности к факторам риска здоровью среди студентов относят низкий уровень знаний о своём здоровье и способах его сохранения [3, с. 75].

Поэтому, создавая необходимые условия для обучения и воспитания, наш университет формирует, свою особую «территорию здоровья», которая способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и развитию приверженности принципам здорового образа жизни [4, с 229]. В нашем университете уже несколько лет осуществляется проект «Территория здоровья», где преподаватели кафедры физической культуры проводят разнообразные оздоровительные мероприятия и занятия, в рамках различных секций, по видам спорта в свободное от учебных занятий время. В университете работают следующие секции: волейбола, баскетбола, мини-футбола, общей физической подготовки, фитнеса, уроки самообороны и единоборств. В университете есть беговой клуб. Немаловажную роль в формировании здорового образа жизни студента играет и личность преподавателя, который должен быть не только убеждённым сторонником принципов ЗОЖ, но и должен владеть технологией формирования у своих подопечных практических навыков профилактического толка. В год педагога и наставника в нашем университете проведено ряд соревнований: «Преподаватели ГСГУ наш спортивный ориентир», где предлагалось студентам улучшить результаты преподавателей в нормативах ГТО, также преподаватели вместе со студентами участвуют в различных забегах.

Необходимым условием для развития личности студента становятся инновационные педагогические подходы, позволяющие осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья, как ценности. Поэтому образовательное учреждение особенно нуждается в создании комплексного, системного здоровьесберегающего подхода, осуществление которого будет способствовать воспитанию не только здоровых, но и профессионально и социально активных специалистов, способных к творческому и эффективному преобразованию окружающей среды в плане её оздоровления. Развивая учебно-познавательную компетенцию, в сфере самостоятельной деятельности на третьем курсе, согласно учебной программе наши студенты создают свои программы для работы со школьниками различного возраста и для своего самосовершенствования, проводят занятия с сокурсниками. Знания и умения организации физкультурных занятий, планирования, анализа, самооценки состояния своего здоровья помогают студентам в учебной практике в оздоровительном лагере и школе.

Студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов и каникул, более благополучно для своего здоровья проходят эти сложности студенческой жизни и не имеют задолженностей по учебным предметам. У студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом помимо учебных занятий и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный режим дня, повышается уверенность поведения, улучшается физическая подготов-

ка. Такие студенты в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к участию в различных соревнованиях и конференциях, проводимых в нашем университете и за его пределами, часто занимают призовые места. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность, ответственность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянного, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается контролировать себя и своих учеников во время практики в школе [3].

Исследование некоторых составляющих ЗОЖ показало, что: у большинства студентов первокурсников отсутствует положительный опыт занятий физической культурой, низкий уровень знаний теории и методики физической культуры и спорта, не привита потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкая физическая подготовка [5].

Учебный материал о ЗОЖ в нашем университете представлен посредством взаимодействия педагога и студента и осуществляться в виде лекций-бесед на занятиях, диспутов, круглых столов, конференций, посвященных основам здорового образа жизни. Так ежегодно проходит конференция «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире», где студенты на равне с преподавателями выступают со своими докладами.

Также в университете проходит неделя науки, где студенты делятся своими достижениями и выступают с научными докладами в области физической культуры и спорта. Проводится диагностика здорового образа жизни студенческой молодежи на основе применения анкетирования, и обследования организма с помощью различных приборов и тестов, а также на аппарате Inbody, с помощью которого определяется мышечная масса и можно выявить какие мышцы недостаточно развиты, и сколько процентов жировой массы в организме. Диагностика позволяет повысить мотивацию к занятиям физической культурой, а следовательно, формирует у студентов положительное отношение к здоровому образу жизни.

Заключение. Формирование компетенций и умений здорового образа жизни студенческой молодежи, а также мотивация студентов – достаточно сложный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного человека. В последние годы в университете формируется активный интерес к здоровому образу жизни, возникает новый социальный феномен, выражающий в острой экономической заинтересованности студентов в сохранении здоровья как основы учебного и материального благополучия. Все больше студентов приходят к идее поддерживать свое здоровье собственными усилиями, то есть заниматься различными программами для поддержания физической формы.

Студенты подвержены воздействию негативных факторов сильнее, чем другие социальные группы, поэтому понять важность и приступить к ведению здорового образа жизни им намного тяжелее.

В целом, так или иначе, какие-либо составляющие здорового образа жизни представители студенческой молодежи применяют, однако ЗОЖ – это стиль жизни, а не просто диета или занятие спортом. В последние годы молодежь все больше становится увлечена спортивными занятиями и правильным питанием.

Таким образом после полного анализа данной темы можно сделать вывод, чтобы способствовать образованию мировоззрения в сфере физической культуры, требуется не только наличие различных спортивных сооружений, но и использование различных методов мотивации, проведение различных спортивных мероприятий, информирование о полезности соблюдения здорового образа жизни. Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психофизические, экономические, экологические факторы, а также социальные условия, влияющие на здоровье студенческой молодежи.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.) Текст: электронный // ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал. – URL: <https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9baf6c6e0/>
2. Аникин, А.А., Аникина Т.С. Исследование мотивации к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности студентов ГСГУ. // Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» «Международная академия наук педагогического образования» г. Москва, - 2021г. -№3. С 143-146.
3. Ковачева И.А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни среди студенческой молодежи // Вестник Коломенского института (филиала) Московского политехнического университета: сборник научных трудов. – Москва: Московский Политех, 2023. С.226-230
4. Перова, Г. М. Оптимизация двигательного режима студентов вуза/ Г.М. Перова, А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 116-120.
5. Чайченко, М.В., Ковачева И.А. Содержание и организационные формы проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе. //Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» «Международная академия наук педагогического образования» г. Москва, -2021г.-№2. С.87-91.

УДК 796.032.2:94:378.147

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Е.И. Лагош, Д.А. Азарко, Д.И. Забаровский

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

e-mail: mininata@mail.ru

Аннотация. Основной задачей Национального олимпийского комитета является подготовка и участие белорусских атлетов в олимпийских соревнованиях. Считается, что неофициальный командный зачет позволяет делать выводы о реальном положении стран в мировом спорте. Как показывает анализ выступлений сборной Республики Беларусь на Олимпийских играх практически с каждым годом отмечается снижение количества и качества завоеванных медалей.

Ключевые слова: Олимпийские игры, спортивные достижения, студенты.

ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF THE TEAM OF THE REPUBLIC OF BELARUS AT THE OLYMPIC GAMES AS ONE OF THE ASPECTS OF THEORETICAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS IN THE ACADEMIC DISCIPLINE “HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS”

E.I. Lagosh, D.A. Azarko, D.I. Zabarovsky

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

Abstract. The main task of the National Olympic Committee is the preparation and participation of Belarusian athletes in Olympic competitions. It is believed that the unofficial team standings allow one to draw conclusions about the real position of countries in world sports. As an analysis of the performances of the national team of the Republic of Belarus at the Olympic Games shows, almost every year there is a decrease in the number and quality of medals won.

Keywords: Olympic Games, sporting achievements students.