О ВОПРОСЕ МОТИВАЦИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Сизова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент;

Соловьёва Н.Г., кандидат биологических наук, доцент

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Беларусь

Условия развития современного общества характеризуются негативным влиянием экологических факторов, малоподвижным образом жизни, интенсификацией труда, значительным психоэмоциональным перенапряжением, что обусловливает снижение адаптационных способностей организма и уровня здоровья населения. Современные темпы социально-экономического развития предъявляют повышенные требования, как к физическим, так и психическим качествам человека, его эмоциональной и психической устойчивости и лабильности, быстроте реакции и способности принимать ответственные решения, выносливости и др. Решающим фактором экономического, политического и социального развития страны является здоровье людей. Недостаточные физическая подготовка и физическое развитие трудоспособной части населения и его неспособность своевременно адаптироваться к изменяющимся условиям жизнедеятельности – выступают одними из факторов, замедляющих темпы роста устойчивого развития государства. В силу этого, социально значимой становится проблема состояния здоровья населения и поиск путей его сохранения и восстановления. Многочисленные исследования показывают, что увеличить резервы здоровья позволяет оптимальная, регулярная двигательная активность. Физическая культура выполняет важнейшую социальную функцию – воспитание всесторонне и гармонично развитой личности. Систематические занятия физическими упражнениями повышают тонус организма и уровень психического комфорта, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают силу мышц, подвижность суставов и плотность костной ткани, повышают иммунитет, задерживают инволюционные процессы снижения функциональных и адаптационных возможностей организма и др. Физическая культура является не только средством первичной и вторичной профилактики наиболее распространенных заболеваний, но и способом удовлетворения потребностей в активном отдыхе и рекреации [1]. В силу этого, формирование и сохранение здоровья подрастающего поколения, основного резерва и гаранта социально-экономического развития государства, является важной государственной задачей. Современная система образования направлена на поиск наиболее эффективных путей формирования здоровьесберегающей среды, первостепенное местов в которой занимает физическое воспитание подрастающего поколения. Последнее закреплено Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте Республики Беларусь» в форме обязательного физкультурного образования на всех уровнях и ступенях, а также физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий [2].

Важная роль в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения принадлежит физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности образовательного учреждения, которая способствует развитию физических, психических, личностных качеств и социальных потребностей учащихся [3, 4]. Среди наиболее эффективных воспитательно-образовательных средств в системе физического воспитания и здоровьесбережения и воздействующих на творческий, двигательно-активный и мобильный потенциал учащихся можно рассматривать и систему олимпизма. Национальная система олимпийского образования включает в себя тесно связанные между собой и при этом самостоятельные блоки, предполагающие формирование и совершенствование у учащихся, во-первых, определенной системы знаний в области олимпизма, спорта, физического воспитания и здоровьесбережения; во-вторых, определенной системы мотиваций (интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т.п.); в-третьих, определенной системы способностей, умений и навыков как в своем стиле жизни, так и в будущей профессиональной деятельности. В этой связи, в учреждениях образования Республики Беларусь целенаправленно проводятся акции «Олимпизм и молодежь», «Малые Олимпийские игры», тематические конкурсы «Олимпийская гордость Беларуси», «Я рисую Олимпиаду», «Подружись со спортом» и др. [2, 5].

Важнейшая роль в реализации здоровьесберегающих принципов также отводится и преподавателю физической культуры, который по своему предназначению обязан способствовать развитию здорового человека, воспитанию положительных жизненных ориентаций, формированию позитивных установок на жизнь и здоровье.

В силу специфики профессиональной деятельности учителей физической культуры, подготовкой которых занимается факультет физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», представляется необходимым не только обучение и овладение знаниями в области физической культуры и спорта, а также развитие свойств личности и характера будущих специалистов в данной области, позволяющих на личном примере демонстрировать значимость усилий по поддержанию физической активности и работоспособности в структуре здоровьсберегающей среды.

Не секрет, что в современных социально-экономических реалиях наблюдается переоценка мотиваций подрастающего поколения к самосохранению здоровья и физическому самосовершенствованию. Существует много различных причин изменения данных мотиваций у учащихся. Со стороны преподавателя причинами, снижающими заинтересованность учащихся к здоровьесберегающим мероприятиям и занятиям, являются: неправильный отбор содержания учебного материала, вызывающего перегрузку или недогрузку школьников, слабое владение современными методами физического воспитания и здоровьеразвивающей деятельности, их оптимальным сочетанием, неумение строить отношения с учащимися и организовывать их взаимодействия друг с другом. Причинами снижения мотивационной заинтересованности со стороны учащегося выступают: низкий уровень знаний и умений здоровьесозидающей деятельности; избыточное материально-техническое потребление и высокотехнологические условия жизни, ограничивающие и даже заменяющие у детей и подростков психосоциальные взаимоотношения.

По мнению подрастающего поколения (на основании анкетирования учащихся 8-11 классов общеобразовательных учреждений г. Минска) к основным здоровьесберегающим компонентам относятся: здоровое питание (29% респондентов), отказ от вредных привычек (33%), занятия физическими упражнениями (36%). По мнению школьников, физическое здоровье человека на 35% зависит от наследственности, на 24% от качества питания, на 13% от гигиенических условий жизни в семье и на 11% от экологии окружающей среды. Лишь 9% учащихся указывают на роль двигательной активности в поддержании здоровья и 8% – на влияние образа жизни и режима дня на качество и состояние здоровья. Доминирующими мотивами, побуждающими учащихся заниматься физическими упражнениями и соблюдать здоровый образ жизни, являются: стремление иметь красивую фигуру – 45%, снижение заболеваемости – 29%, нравится побеждать и быть первым – 17%, хотят стать смелыми и решительными – 16,4% и 9,5% респондентов – занимаются физкультурой или спортом, т.к. хотят быть похожими на родителей [6]. Основными предопределяющими мотивационными критериями к активным занятиям физической культурой среди молодежи (на основании анкетирования студентов 1-4 курсов БГПУ, кроме студентов факультета физического воспитания) выступают: эмоциональная разрядка – 70%, улучшение внешнего вида – 60%, стремление улучшить свое здоровье – 50%, похудение – 40%, смена обстановки и времяпрепровождения – 40%, повышение устойчивости к физическим нагрузкам – 21%, развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты) – 20% и улучшение работы систем организма – 19% респондентов [1].

В отношении вопроса о том, что следует изменить в образовательной системе и сделать так, чтобы занятия по физической культуре стали более привлекательными и интересными для учащихся, были получены следующие результаты: 43,6% респондентов высказались за создание привлекательных условий для занятий, 24,5% – за совершенствование форм и методов информационно-просветительской работы, в том числе и за больший профессионализм преподавателей, 31,9% – воздержались от ответа.

В целом, полученные результаты указывают на то, что побуждающими мотивами к здоровьесберегающей деятельности у подрастающего поколения является не осознанная ими потребность к сохранению и укреплению здоровья, а лишь внешние эффекты и желание выделится (утвердится). Кроме того, у них слабо сформирована готовность взять на себя ответственность за сохранение и формирование своего здоровья. Отсутствует преемственность процесса формирования здорового образа жизни в структуре «семья–школа».

В этой связи, формирование здоровьесберегающей среды, реализуемой в образовательном процессе подрастающего поколения, должно осуществляться по трём взаимосвязанным векторам:

* социальному – пропаганда и проведение мероприятий, направленных на популяризацию физической культуры и здорового образа жизни, программы и акции на различных уровнях образовательного процесса и социальной сферы, реклама в СМИ и социальных сетях;
* инфраструктурному – конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени у взрослых, детей и молодежи, наличие материальных средств по месту учебы, по месту жительства), достаточное количество оздоровительных и профилактических учреждений, осуществление экологического и медико-биологического контроля;
* личностному – сложившаяся система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Каждое из этих направлений в определенной мере способствует формированию устойчивой мотивации на здоровьесохранение – побуждению подрастающего поколения к активному и осмысленному действию.

Необходимо отметить, что те правила здорового образа жизни, которые относительно легко выполнялись в младшем школьном возрасте, повзрослевшими школьниками могут совершенно игнорироваться. Поэтому важно с самого раннего возраста мудро подходить к реализации данных вопросов, действуя гибко и стараясь индивидуализировать образ жизни ребенка. Смысл воспитания здорового образа жизни у школьников и студенческой молодежи сводится к эффективной мотивации, причем конечной целью должен становиться не столько текущий благоприятный образ жизни, сколько формирование самомотивации – понимания, «прочувствования» необходимости ведения здорового образа жизни.

Мотивация на физическое воспитания и здоровьесбережение должна строиться на особенностях конкретного возраста школьника, подростка и их личностных особенностях. При формировании мотивации важной является актуальность проблемы, которая для подрастающего поколения существенно ограничена коротким промежутком времени. Риск развития в зрелом возрасте инфаркта или инсульта не может мотивировать ребенка на самоограничение – выгода от здорового образа жизни должна находиться в пределах одного-двух, максимум трех лет; все, что уходит по времени далеко вперед, для ребенка кажется таким далеким, что не представляет никакой субъективной важности.

По нашему мнению, необходимо обратить внимание, в первую очередь, на следующие ценностные мотивы:

* мотив самосохранения – действует преимущественно при наличии существенной проблемы со здоровьем или при опасных обстоятельствах. Так, аллергик, перенесший анафилактический шок, вряд ли будет, есть шоколад, если отчетливо помнит, что именно этот продукт стал причиной угрожающего для жизни состояния. Именно мотив самосохранения может стать решающим для отказа от употребления наркотиков, если ребенок с детства знает о частоте «молодых» смертей у наркоманов. В наших исследованиях также показано, что качественная структура мотивационной заинтересованности к физической активности у подрастающего поколения, имеющих нарушения в репродуктивной сфере, ориентирована, в первую очередь, на стремление улучшить свое здоровье (80% респондентов) и улучшение работы систем организма (60%), и в меньшей степени на развитие физических качеств (30%) и повышение устойчивости к физическим нагрузкам (38%) [1]. Биологическая потребность в самосохранении при отсутствии недомоганий и дисфункций часто отодвигается у индивида на «второй план» в его побудительных мотивациях к сохранению здоровья. Также следует помнить, что мотивация самосохранения у детей относительно невысока: дети часто «носят розовые очки» и уверены, что с ними ничего страшного произойти не может;
* мотив подчинения правилам общества – благодаря мотивации такого типа, окружение ребенка может оказать существенное влияние на его образ жизни. Это становится наиболее значимым в подростковом возрасте, когда школьники, общаясь тесными компаниями, перенимают друг у друга привычки и предпочтения. В этом отношении компания с выраженными спортивными установками может стать отличной базой для формирования здорового образа жизни школьника;
* мотив удовольствия – удовольствие от здорового тела является сильным стимулом соблюдения правил здорового образа жизни. Больной ребенок не может вволю побегать и поиграть, а это мотивирует его к правильному поведению, нацеленному на скорейшее выздоровление. Удовольствие от использования оригинальных предметов гигиены, красивой спортивной одежды и аксессуаров, от полезной, вкусной и внешне привлекательной пищи, от занятий в физкультурно-оздоровительных центрах с современным оборудованием – всего, что красиво, приятно для глаз, слуха и на ощупь может стать дополнительным (но не основным) стимулом к занятиям физической культурой и здоровьесбережению;
* мотив социализации – стремление занять в обществе более высокую ступень может иметь двоякое значение. В компании асоциального типа подросток начинает курить и пить пиво только для того, чтобы быть «своим». А вот в ситуации позитивного общения подросток стремится к достижению наилучшей физической формы и самосовершенствованию.

Таким образом, процесс формирования мотивационных потребностей к физкультурно-оздоровительным занятиям и здоровьесбережению – многоступенчатый и длительный процесс, который должен быть ориентирован на сохранение здоровья с учетом мотивационных стратегий, являющихся доминирующими для той или иной возрастной группы детей и молодежи. В силу этого, следует:

* осуществлять формирование потребностей в тесно скоординированной деятельности общества, семьи, учреждения образования и воспитания;
* совершенствовать формы и методы информационно-просветительской работы с использованием инновационных педагогических технологий, ориентированных на здоровьесбережение и физическое воспитание участников образовательного процесса;
* систематично осуществлять повышение мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни и одновременно по всем взаимосвязанным векторам (социальному, инфраструктурному и личностному).

1. Молочко, Е.А. К вопросу о современных проблемах в структуре формирования физической культуры / Е.А.Молочко, В.И.Тихонова, Н.Г.Соловьёва // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: матер. Х Междунар. научн.-практ. конфер., 3-4 окт. 2013, Гомель, ГГУ им. Ф.Скорины. – Гомель, ГГУ им. Ф.Скорины, 2013. – Ч. 1. – С. 129–132.
2. Хроменков, Л.Я. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс как средство решения задач физического воспитания и олимпийского образования детей и молодежи Республики Беларусь / Л.Я.Хроменков, Е.В.Хроменкова, Р.Л.Хроменков // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. – Вып. 2. – Минск: РИВШ, 2015. – С. 257–260.
3. Долгая, О.В. Использование инновационных технологий в здоровьесбережении личности / О.В.Долгая, Н.В.Самусева // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. – Вып. 2. – Минск: РИВШ, 2015. – С. 90–92.
4. Сизова, Н.В. Инновационная методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентками / Н.В.Сизова, С.С. Козлов, Е.П.Врублевский // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. – Вып. 2. – Минск: РИВШ, 2015. – С. 90–92.
5. Кобринский, М. Е. Основы олимпийских знаний / М.Е.Кобринский // Физическая культура и здоровье. – 2008. – № 2. – С. 35–44.
6. Тихонова, В.И. Формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой в системе становления личной культуры учащихся / В.И.Тихонова, К.Г.Парфянович, Т.В.Девдера //Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. – Вып. 2. – Минск: РИВШ, 2015. – С. 218–220.