

цесса, но и способствует выработке алгоритмического репродуктивно-го мышления. С помощью фреймовых схем-опор формируются понятное мышление учащихся, дискурсивные и коммуникативные речевые умения (логическое построение изложения учебного материала), так как каждая из них содержит четкий сценарий ответа.

### Список использованных источников

1. Фреймовые опоры [текст]: методическое пособие / Р. В. Гурина [и др.] / под ред. Р. В. Гуриной. – М. : НИИ школьных технологий, 2007. – 96 с.
2. Сяницын, И. С. Обучение решению расчетных географических задач с использованием фреймовых опор [текст] / И. С. Сяницын, С. Е. Купцов // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 1. – С. 105–108.

---

## КОМПОНЕНТЫ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ И АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н. Г. Соловьёва<sup>1</sup>, В. И. Тихонова<sup>1</sup>, Т. В. Девдера<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, [tbofv@bspu.by](mailto:tbofv@bspu.by);

<sup>2</sup> Государственное учреждение образования «Средняя школа № 215 г. Минска»

Сохранение здоровья подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных задач современной педагогической науки как в силу его значимости в решении задач экономического, политического и социального развития страны, так и его ценности в иерархии потребностей человека. Увеличить резервы здоровья позволяет оптимальная и регулярная двигательная активность посредством систематических целенаправленных занятий физической культурой, которые являются одним из компонентов системы здоровьесбережения. Физическая культура выступает не только средством первичной и вторичной профилактики ряда заболеваний, но и выполняет социально-прикладную функцию – является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, способом удовлетворения потребностей в активном отдыхе и рекреации, позволяет сформировать всесторонне развитую и гармоничную личность и реализовать ее потенциальные возможности [1].

В современных реалиях наблюдается переоценка мотиваций подрастающего поколения к самосохранению здоровья и физическому самосовершенствованию. Отмечены разнообразные причины, опосредующие изменение данных мотиваций. Со стороны преподавателя причинами, снижающими заинтересованность к здоровьесберегающим мероприятиям и занятиям у обучающихся, являются: неправильный отбор содержания учебного материала, недостаточное владение современными методами физического воспитания и здоровьеразвивающей деятельности, их оптимальным сочетанием, неумение организовывать взаимодействия с обучающимися в ходе физкультурно-оздоровительных занятий. 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 молодежи психосоциальные взаимоотношения, недостаточно еще воспринятая необходимость личности в сохранении здоровья на фоне отсутствия его нарушений [2].

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. Доминирующими мотивами, побуждающими учащихся заниматься физической культурой 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 – 17 % и 10 % респондентов занимаются физкультурой / спортом, так как хотят быть похожими на родителей [3].

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 ра-

рядка – 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, быстрой реакции) – 20 % и улучшение работы систем организма – 19 % респондентов. Девушки-студентки характеризуются более низким уровнем мотивационной сферы к занятиям физической культурой: 20 % респонденток регулярно занимаются физической культурой, 80 % – время от времени. При этом среди последних 25 % имеют низкий уровень самочувствия и физической активности согласно экспресс-диагностике интегративного показателя уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко (2000) и 75 % – средний уровень [2].

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 организационно-методической работы, в том числе и за больший профессионализм преподавателей, 31,9 % – воздержались от ответа [2].

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 выделиться (утвердиться). Кроме того, у них слабо сформирована готовность взять на себя ответственность за сохранение и формирование своего здоровья. Отсутствует также и преемственность процесса формирования здорового образа жизни в структуре «семья–школа».

В этой связи формирование здоровьесберегающей среды и активация физической культуры в образовательном процессе подрастающего поколения должны осуществляться по трем взаимосвязанным векторам: социальному (пропаганда и проведение мероприятий, направленных на популяризацию физической культуры и здорового образа жизни с учетом нового информационного формата жизни общества); инфраструктурному (достаточность и доступность оздоровительных, профилактических и спортивно-массовых учреждений); личностному (сформированность личностной потребности к здоровьесбережению как основы ценностных ориентиров человека).

Смысл воспитания здорового образа жизни у учащихся 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. Кроме того, следует помнить, что процесс формирования мотивационных потребностей к физкультурно-оздоровительным занятиям и здоровьесбережению – многоступенчат и длителен и должен быть ориентирован на сохранение здоровья с учетом мотивационных стратегий, которые являются доминирующими для той или иной возрастной группы детей и молодежи.

### Список использованных источников

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: материалы X Междунар. науч.-практ. конф., 3–4 окт. 2013, Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины. – Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – Ч. 1. – С. 129–132.
2. Сизова, Н. В. Использование инновационных технологий в здоровьесбережении личности / Н. В. Сизова, Н. Г. Соловьёва // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки ров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 2. – С. 383–386.
3. 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.