

**Королёв Владимир Владимирович**

канд. пед. наук, доцент

**Чистякова Елена Геннадьевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный

университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОК ВУЗА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ**

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние гимнастики на формирование мотивационных установок к здоровому образу жизни студенток. Цель работы: определить фактическое состояние здоровья студенток, занимающихся гимнастикой. Выявить сформулированность установок на здоровый образ жизни. Проанализировать статистические данные и изучить специальную литературу по данной проблеме, сформулировать основные мотивационные установки на здоровый образ жизни.*

***Ключевые слова:** Студентки, здоровье, гимнастика, мотивация, здоровый образ жизни, самосовершенствование.*

### **Введение**

Здоровый образ жизни – неотъемлемая часть каждого человека, а в частности, студента. Спорт, правильное питание, соблюдение режима, отказ от вредных привычек – это есть важнейшие компоненты качественного обучения и жизни молодого поколения. Занятия гимнастикой позволяют увеличить работоспособность и выносливость, помогают избавиться от стресса и других неблагоприятных факторов, способствуют развитию и укреплению не только физиологических особенностей организма, но и личностных качеств, таких как настойчивость, выдержка и решительность. Многие студентки утверждают, что залогом здоровья является питание. Из-за излишнего переедания, недостатка полезных веществ и витаминов, большое количество жителей РФ страдают ожирением,

проблемами с желудком и артериальным давлением. Несмотря на занятия гимнастикой и тенденцию к здоровому образу жизни, студентки все равно имеют проблемы со здоровьем.

Цель исследования: определить фактическое состояние здоровья студенток, занимающихся гимнастикой и сформировать установки на здоровый образ жизни.

#### Методы и организация исследования

Для формирования мотивационных установок на здоровый образ жизни и исследования состояния здоровья студенток использовались следующие методы: педагогическое наблюдение; анализ научно-исследовательской и методической литературы по исследуемой проблеме; опрос, анкетирование. В исследовании приняли участие 42 респондента.

#### Результаты исследования и их обсуждение

Определимся, что мы понимаем под значением «здоровье». Известный профессор А.Г. Щедрина формулирует его так: «Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции». Аршавский И.А. считал, что организм в течение всей своей эволюции не пребывает в состоянии равновесия или уравновешенности с окружающей средой. Напротив, формы своего взаимодействия он постоянно меняет в связи с условиями окружающей среды. «Здоровье – это самый сложный процесс, связанный с разными факторами и показателями» [2, с. 214].

Цели и проблемы здоровья часто являются источниками мотивации людей. Например, если студент желает прожить долгую и счастливую жизнь, то его интерес к здоровому питанию и спорту вероятнее всего будет больше, чем у человека, который живет «сегодняшним» днем. По такой же системе работает мотивация от проблемы. Так при возникновении сбоя в организме или любого иного

осложнения, индивид, который получил уже такой жизненный опыт, будет более разумнее относиться к своему телу.

У каждого человека может быть своя определенная мотивация. Безусловно, редко бывает, чтобы все мотивации встречались у одного человека, но они могут присутствовать все на разных этапах жизни личности. Важно отметить, что проблема мотивации у студенток встречается достаточно часто. Мотивация очень ценна для каждого из нас. Таким образом, мотивация является важнейшим фактором при достижении какой-либо цели, а в особенности при формировании у человека культуры здоровья [4, с. 157]. Для приобщения студенток к ведению здорового образа жизни, необходима цель. Важно отметить, что она должна оцениваться мозгом, как достижимая и стоящая усилий. Эти два основных фактора, которые помогают намного эффективнее достичь своей цели.

Эффективным приемом считается нахождение преимуществ в установках на решение конкретной задачи. Например, благодаря правильному питанию мой мозг будет оперативно работать, что позволит лучше усваивать информацию. Благодаря занятиям гимнастикой мое тело будет сильнее, крепче, меньше болеть. Не секрет, что в условиях постоянно меняющихся жизненных ситуаций, необходимости постоянной адаптации к переменчивости окружающей среды, способность взаимодействующих систем работать функционально снижается. Студентка, осознавшая эту основу, всегда будет более эффективна и трудоспособна, чем другие.

Тема здоровья была актуальна всегда. Для построения педагогического процесса при занятиях гимнастикой, решая задачи образовательной направленности, надо иметь сведения о состоянии здоровья, физические, психические и личностные особенности [1, с. 35].

Уровень и состояние занимающегося, определяются его двигательными возможностями, которые могут значительно варьироваться. Для того чтобы грамотно построить систему тренировок, часто измеряют модельные характеристики занимающегося (тесты, прогнозирующие потенциал и т. д.).

Невозможно представить эффективную работу студенток без педагогического контроля, так как именно тренер осуществляют контроль над такими важными компонентами, как:

- тренировочные нагрузки;
- состояние занимающегося;
- спортивная техника и тактика;
- спортивные результаты;
- поведение на соревнованиях.

Организация тренировочного процесса, является критически важной деятельностью, так как по результатам статистических данных медосмотра студенток (НовГУ занимающихся гимнастикой) в 2019 года: основная группа здоровья – 31 человек; подготовительная группа – 11 человека; Вывод статистических данных удивляет, ведь такому большому количеству студенток необходимо максимально эффективно и практически индивидуально построить программу тренировок. Вследствие чего, правильная организация тренировочного процесса является важнейшим компонентом обеспечения здорового образа жизни.

Каждая студентка, принявшая участие в эксперименте, осознает, что для полноценной и гармоничной жизни, необходимо ценить свое физическое и психологическое здоровье. Именно зрелая и здоровая личность может правильно расставлять приоритеты, проявлять способность к осознанию своих собственных потребностей, разумному ходу работы и умению приспосабливаться к изменяющимся условиям.

Непосредственную ценность для этой работы являют факторы, которые влияют на здоровье: наследственность (20%); экология (20%); образ жизни (50%); уровень развития здравоохранения (10%). Наибольшее влияние на здоровье студенток и любого другого человека оказывает образ жизни [2, с. 215].

Учебная деятельность занимает в жизни студенток большое количество времени, а это означает – сидение за партой и получение знаний, а в следствие практически низкая физическая активность. Помимо этого, подготовка к контрольным

ной и промежуточной аттестации, выполнение контрольных, проверочных и диагностических работ приводит к стрессу, недостаточному сну и восстановлению. Если студентка получает негативный опыт на постоянной основе, то она может пристраститься к пропускам занятий, «болеутоляющим», табакокурению и т. д.

На данный момент, по информации Всемирной организации здравоохранения, молодые люди составляют 30% населения земного шара. Более того, именно молодежь от 14 до 29 лет составляет 76% занятости в общественном производстве нашей страны, таким образом, молодежному контингенту отведена важнейшая роль по формированию трудового потенциала страны.

Изучив вопрос и статистические данные [1–4,], можем говорить о спаде в состоянии здоровья. По оценкам психологов медиков и педагогов, состояние здоровья, как физического, так и психологического, вызывает опасение. Статистика указывает на то, что после окончания среднего учебного заведения (школа) около 50% молодых людей имеют более 2–3 хронических заболевания. Более 30% мужчин не могут быть привлечены на воинскую службу из-за отклонений в состоянии здоровья.

Как показывает опрос студентки, 64,8% посещающие занятия по физической культуре в вузе, по гимнастике в спортивной секции – занимаются подготовкой к занятиям и выполнению домашних заданий именно днем так как вечером необходимо посетить тренировку или занятие. 33,2% посещающих спортивную секцию гимнастики выполняют эту работу вечером после тренировки, подтверждают, что это ведет к нарушению биоритмов сна, бессоннице.

Более 85% девушек, посещающих спортивную секцию гимнастики, участвуют в спортивных мероприятиях, занимаются физической активностью. Именно спорт помогает справиться с гормонами стресса, укрепить иммунитет и ускорить циркуляцию крови в организме.

Результаты выполнения нормативных требований комплекса ГТО VI ступени студентками, занимающимися гимнастикой с нормативным требованием по оценке скоростных способностей, справились на золотой знак 11 участников,

что составляет – 26,1%. С нормативом на серебряный знак справились 24 студентки, что составляет в процентном соотношении – 57,2%. На уровень бронзового знака отличия справились 5 человек, что соответствует – 11,9%. Всего не справившихся с требованиями в испытании по оценке скоростных способностей 2 студентки, что соответствует – 4,7%. Всего справились с нормативом, оценивающим уровень скоростных способностей 40 человек, что соответствует – 95,2%.

У студенток университета, занимающихся гимнастикой, норматив на испытании силовых способностей выполнили 38 человек, что соответствует 90,4%. На золотой знак 29 студентов – 69,4%. На серебряный знак отличия 5 студенток – 11,9%. На бронзовый знак отличия 4 студентки 9,5%. Не выполнивших данное испытание 4 студентки – 9,5%.

Проверка выносливости у студенток, занимающихся гимнастикой, показала, что данный норматив выполнили 41 человек или 97,6%. На золотой знак 9 студенток – 21,4%. На серебряный знак отличия 11 студентов – 26,1%. На бронзовый знак отличия 21 студентка – 50%. Не выполнивших данное испытание 1 студентка – 2,4%.

Всего справившихся с нормативом по проверке гибкости у студенток, занимающихся гимнастикой, составило 42 участника, что соответствует – 100%. На золотой знак выполнил 39 участник, что составляет – 92,8%. С нормативным требованием на получение серебряного значка справились 3 человека, что составляет – 7,1%.

С требованием по проверке скоростно-силовых способностей у студенток, занимающихся гимнастикой, справилось 42 участника или 100%. На золотой знак 22 студента – 52,3%. На серебряный знак отличия 15 студенток – 35,7%. На бронзовый знак отличия 5 студентов 11,9%.

С испытаниями по проверке умений и навыков в плавании у студенток, занимающихся гимнастикой справились лишь 27 студенток, что составило 64,2%. На уровень золотого знака смогли выйти только 7 студенток, что составляет –

16,6%. На уровень серебряного знака вышел 19 студент, что составляет в процентном соотношении – 45,2%. На бронзовый знак отличия справилась 1 студентка, что соответствует – 2,3%. Хочется отметить, что не справились с данным заданием 15 студенток или 35,7%, из них отказались по причине неумения плавать 8 человек или 19,4%.

Таблица 1

Результаты выявления уровня физической подготовленности студенток, занимающихся гимнастикой.

Способности	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Не справившиеся
Скоростные способности	11 (26,1%)	24 (57,2%)	5 (11,9%)	2 (4,7%)
Силовые способности	29 (69,4%)	5 (11,9%)	4 (9,5%)	4 (9,5%)
Выносливость	9 (21,4%)	11 (26,1%)	21 (50%)	1 (2,4%)
Гибкость	39 (92,8%)	3 (7,1%)		
Скоростно-силовые способности	22 (52,3%)	15 (35,7%)	5 (11,9%)	
Плавание	7 (16,6%)	19 (45,2%)	1 (2,3%)	15 (35,7%)

Изучая состояние здоровья студенток, занимающихся гимнастикой, хочется отметить, что значительная доля имеют крепкое здоровье, и не имеют противопоказаний к физической культуре. Занятия по физической культуре в вузе и занятия гимнастикой, а также правильная организация занятий положительно отражаются на здоровье студенток. Они позволяют не только улучшить физические способности обучающегося, но и подавить стресс, беспокойства и волнение, что присуще жизни студенток вуза.

Результаты исследования сформированности мотивационных установок на соблюдение здорового образа жизни студенток, занимающихся гимнастикой  
(Методика Е. Головахи)

Мотивационные установки	высокая	средняя	ниже средней	низкая
В здоровом теле – здоровый дух	11,9%	57,2%	26,1%	4,7%
Если я буду здоров смогу успешно закончить престижный вуз	9,5%	69,4%	10,9%	10,5%
Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство	24,3%	47,1%	25,1%	3,4%
Если я буду здоров, найду себе более оплачиваемую работу	30,6%	59,4%	7,1%	2,8%
Усредненный показатель	19,2%	57,1%	25,31%	5,35%

### Выводы

В настоящее время ценность студента, как работоспособного и конкурентоспособного индивида, крайне важна. Заботясь о благополучии данного члена общества, государство обеспечивает себя постоянным возобновлением рабочих и профессиональных кадров, которые помогают укрепить мощь и силу страны.

В ходе педагогического анализа выяснилось, что влияние образа жизни на здоровье составляет более 69%. На здоровье влияет: питание; физическая активность; режим дня наличие или отсутствие вредных привычек (алкоголь, курение и наркомания).

В процессе исследования установлено, что здоровье неразрывно с социальной жизнью, то есть – нравственное здоровье (22,5%). Отличительным признаком такой связи является сознательное отношение к учебе и занятиям гимнастикой, социально-активное неприятие вредных нравов и привычек.



Влияние психологическое здоровья (отвечающего за память, внимание и мышление) составляет около 8,5%. Без этого элемента трудоспособность значительно снижается, ведь усваивание информации происходит благодаря этим процессам.

В ходе работы были сформулированы мотивационные установки на соблюдение здорового образа жизни: установка: «В здоровом теле – здоровый дух»; установка: «Если я буду здоров смогу успешно закончить престижный вуз»; установка: «Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство». установка: «Если я буду здоров, найду себе более оплачиваемую работу».

В итоге педагогического эксперимента и математического анализа определено: без здоровья невозможно быть успешным и счастливым человеком; важно укреплять и следить за всеми видами здоровья.

### ***Список литературы***

1. Особенности обучения предмету физическая культура студентов с ограниченными возможностями организма / Л.А. Кирьянова, Л.В. Морозова, П.К. Кузнецов [и др.] // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск, 2017. – С. 35–39.
2. Кирьянова Л.А. Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни студентов Северо-Западного института управления/ Л.А. Кирьянова, Л.В. Морозова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №3 (181). – С. 213–220.
3. Морозова Л.В. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход / Л.В. Морозова, О.В. Загрядская // Управленческое консультирование. – 2014. – №8 (68). – С. 155–162.
4. Морозова Л.В. Инновационный подход в организации занятий для студентов специальной медицинской группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №5 (123). – С. 128–135.

5. Кирьянова Л.А. Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни студентов Северо-Западного института управления / Л.А. Кирьянова, Л.В. Морозова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №3 (181) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsionnyh-ustanovok-na-zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-severo-zapadnogo-instituta-upravleniya> (дата обращения: 08.10.2021).