

Пахомов Алексей Геннадьевич
аспирант, ассистент кафедры
ФГБОУ ВО «Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого»
г. Великий Новгород, Новгородская область

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: на сегодняшний день наблюдается возрастающая потребность в продвижении здорового образа жизни среди студенческой молодежи. При наличии множества негативных и отравляющих факторов, которые отрицательно сказываются на здоровье, вопрос о важности его бережения встает на первый план. Одним из положительно воздействующих факторов на формирование здорового образа жизни может выступать мотивационное управление.

Ключевые слова: мотивационное управление, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, спорт.

Основой социальной сферы человека является здоровый образ жизни (ЗОЖ). Здоровый образ жизни способствует индивидуальному и общественному здоровью человека, является основой профилактики различных заболеваний.

Еще до появления научного термина данного феномена философы XVI–XIX веков, в работах Ф. Бэкона и Р. Декарта, определяли здоровье как одно из главных человеческих благ и основанием всех других сфер жизни. Это высказывание не потеряло своей актуальности и спустя время [1]. В современном мире здоровье также является фундаментом для нормального функционирования организма человека. Здоровый образ жизни включает соблюдение некоторых важных составляющих, среди которых систематические занятия спортом, грамотная организация распорядка дня, налаженный режим сна и гигиена труда. Несмотря на очевидную значимость поддержания собственного здоровья на должном уровне, не

малая часть молодёжи не считает важным соблюдение принципов ЗОЖ и зачастую не проявляет потребности в регулярных занятиях двигательной активностью во время досуга и отдыха, а также на занятиях в рамках дисциплины «Физическая культура» [6].

Уровень подвижности у студенческой молодежи из года в год идет к снижению. Длительное нахождение за компьютером и мобильными устройствами, высокие учебные нагрузки – факторы, которые приводят к планомерному сокращению двигательной активности, провоцируют негативные последствия для физического и психологического здоровья, способствуют возникновению эмоционального перенапряжения и стресса. В связи с чем необходимо всеми доступными способами донести до студентов значимость ценностного отношения к своему здоровью, приобщать молодых людей к соблюдению всех компонентов ЗОЖ. Популяризация отказа от вредных привычек и ведение здорового образа жизни – важная задача воспитания здоровых членов общества. Среди которых важную роль играет достаточная двигательная активность в период обучения в образовательном учреждении [4].

В связи с этим возникает необходимость изучения интереса студентов к занятиям физической культурой в рамках формирования привычек здорового образа жизни. Важнейшим аспектом здесь можно обозначить мотивационный компонент.

Мотивация – это динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, запускает, направляет и поддерживает активность и устойчивость поведения для достижения определенной цели.

Исследование мотивации активно ведутся многими учеными в разных направлениях на протяжении последних пятидесяти лет. Существует несколько теорий, объясняющих мотивацию. К ним относятся:

Теория потребностей А. Маслоу – заключается в утверждении о существовании иерархии потребностей. Согласно данной теории, человек удовлетворяет свои потребности последовательно, начиная с базовых физиологических, заканчивая потребностями более высокого уровня (самореализация).

Теория самоопределения Д. Райана и Э. Дези – данная теория считается одной из наиболее влиятельных концепций современной психологии и фокусируется на значимости внутренних источников мотивации и потребностях индивида, которые способствуют психологическому благополучию и личностному росту человека.

Теория ожиданий В. Врума – базируется на предположении, что мотивация состоит из ожиданий успеха от реализуемой деятельности. Ожидание при этом основано на предыдущем опыте, уровне уверенности в своих силах и степени удовлетворения от выполнения поставленной задачи [5].

Мотивация играет ключевую роль в формировании устойчивого интереса студентов к физической активности и здоровому образу жизни и достижению поставленных целей. При этом мотивация может быть внутренней и внешней. Внутренняя мотивация обусловлена личными предпочтениями индивида, желаниями и стремлениями человека, в свою очередь внешняя мотивация формируется под влиянием внешних предпосылок (положительная оценка, поддержка и признание успеха со стороны других людей) [3].

Мотивационное управление позволяет сформировать у студентов устойчивую привычку к занятиям спортом и поддержанию здорового образа жизни. Она выступает в качестве основной движущей силы, мотивируя студентов к занятиям физической культурой и ведению активного образа жизни.

Ключевая роль мотивации по формированию принципов ЗОЖ на занятиях по физической культуре состоит в следующем:

- организация регулярной физической активности. Систематические занятия физкультурой и поддержка оптимального уровня активности в течение дня положительно сказывается на состоянии здоровья и самочувствия;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью. Данный аспект позволяет студентам осознать и осмыслить значимость физической культуры для общего благополучия и сохранения здоровья на протяжении всей жизни;

– психологическое благополучие. Занятия физической культурой при наличии желания и интереса со стороны студентов улучшают настроение, снижают стресс и повышают самооценку учащихся.

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости формировать у воспитанников жизненную позицию, в рамках которой здоровье является первостепенной ценностью и важнейшим ресурсом нации и каждого отдельного человека. Занятия физической культурой должны давать студентам представление и знания о здоровом образе жизни, формировать навыки, которые позволит им сделать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни [1].

Итак, занятия физической культурой влияют на повышение культуры студенческой молодежи, в частности, физической, утверждая в их сознании решающее значение физической активности и осознанного отношения к своему здоровью, благотворно воздействуя на формирование потребностей к систематическим занятиям спортом, готовности к организации оптимального режима труда и отдыха, а также информируя студентов о путях сохранения и укрепления здоровья в рамках формирования навыков здорового образа жизни для их гармоничного развития. Именно мотивационное управление на занятиях по физической культуре занимает немаловажную роль, поскольку студенты, понимающие значимость ЗОЖ в своей жизни, имеют меньше проблем со здоровьем, успешнее справляются со стрессом, показывают лучшие результаты в учебе.

Список литературы

1. Воротилкина И.М. Современные тренды здорового образа жизни студентов / И.М. Воротилкина, Н.Г. Баженов // Мир науки. Социология, филология, культурология, 2022. – Т. 13. №4. – С. 1–15. DOI 10.15862/59SCSK422. EDN HXNVXV
2. Дударенко Е.А. Тенденции развития представлений о здоровом образе жизни среди молодого поколения / Е.А. Дударенко, Д.А. Цевенко, И.В. Половодов // Наука-2020. – 2021. – №7 (52). – С. 159–165. EDN WQSPVA

3. Запоева В.А. Особенности мотивации здоровьесберегающего поведения / В.А. Запоева // Актуальные проблемы управления здоровьем населения. – Н. Новгород: ПИМУ, 2025. – С. 50–54. EDN NXKOYX
4. Физическая культура как основа здорового образа жизни студентов / В.Н. Рязанов, В.А. Клименко, С Н. Смоляр, А.А. Хохлов // Современное педагогическое образование. – 2025. – №1. – С. 214–218. EDN XQBZUG
5. Павлютина Л.Ю. Мотивы студентов в учебно-тренировочном процессе по физической культуре и спорту технического вуза / Л.Ю. Павлютина, М.Ю. Славнова // Культура физическая и здоровье. – 2023. – №4 (88). – С. 99–102. DOI 10.47438/1999-3455_2023_4_99. EDN PCWJPH
6. Шамхалова З.А. Формирование здорового образа жизни студентов / З.А. Шамхалова // Автономия личности. – 2022. – №1 (27). – С. 21–27.