

постуральных программ для удержания равновесия.

Система Пилатес. Пилатес – система упражнений, основанная на принципах йоги, отличающаяся от традиционных комплексов силовых упражнений, в которых изолированно прорабатывается та или иная мышца. В процессе занятий по системе Пилатес задействовано большинство компонентов избранной группы мышц, плохо поддающихся тренировке в обычном режиме. Тренировки состоят из плавных, неспешных движений, чем-то напоминающих танцевальные и направленные на растяжение, укрепление мышц и достижение согласованной работы мышечно-связочного аппарата. Причем задействованы не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые плохо поддаются тренировке упражнениями традиционной гимнастики. А между тем, именно внутренние мышечные слои являются опорой для позвоночника и суставов. От их состояния зависит гармоничное развитие тела и то, насколько стойким окажется результат.

Таким образом, проведенное исследование студентов показало, что именно с помощью несложной методики миотонометрии можно оценить функциональное состояние мышц и более дифференцированно подойти к выбору мероприятий по коррекции нарушений.

УДК 378.172

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Гончарова Е.О., магистрант кафедры педагогики;
Артемёнок Е.Н., кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры педагогики

Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,
Республика Беларусь

The article analyzes the theoretical foundations necessary for developing a methodic aimed at increasing students' motivation for health-improving physical culture. Key psychological concepts of motivation, including those derived from sport psychology research are discussed. The foundations include integrative, activity and health-saving approaches. Special attention is given to the operationalization of the 'Health-improving physical Motivation' concept for effective pedagogical diagnostics, which serves as a mandatory basis for targeted methodological interventions.

Актуальность разработки методики повышения мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой (ОФК) у студентов

обусловлена современными условиями жизни, которые характеризуются большими стрессовыми нагрузками, возрастающими объемами информации и сидячим образом жизни. В таких условиях физическая активность становится особенно важным элементом для поддержания здорового образа жизни и сохранения здоровья. Общеизвестно, что умеренная двигательная активность существенно улучшает здоровье, положительно влияет на качество и продолжительность жизни, а также снижает риск возникновения заболеваний. Физкультурно-оздоровительная деятельность занимает особое место в образовательной политике, но усилий только со стороны государства недостаточно; ключевую роль играет мотивация, побуждающая человека к двигательной активности.

Вопросы изучения мотивации к занятиям физической культурой сохраняют свою актуальность в области научного знания. Термин "мотивация" широко используется во всех гуманитарных областях: педагогике, психологии, социологии, где они со своего ракурса изучают причины, механизмы целенаправленного поведения человека.

Любая целенаправленная деятельность человека обусловлена определенными мотивами. Мотив представляет собой тот предмет (материальный или идеальный), посредством которого удовлетворяется потребность. Мотивация - это система факторов, детерминирующих поведение, или побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Основными составляющими мотивационной сферы личности являются потребности, мотивы и цели.

В контексте ОФК, мотивация представляет собой особое состояние личности, которое направлено на достижение оптимального уровня физической подготовленности, улучшение работоспособности, укрепление здоровья (физического и психического), а также повышение резервных возможностей организма.

Основой для проявления других видов естественных и большинства вторичных потребностей является *базовая потребность в движении*. Процесс формирования у студентов (будущих педагогов) интереса к занятиям ОФК является многоступенчатым и включает формирование ценностного отношения к своему здоровью, получение знаний и, собственно, сами занятия.

Мотивация студентов будущих-педагогов к занятиям ОФК представляет собой особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности, улучшение работоспособности, укрепление здоровья (как физического, так и психического), а также повышение резервных возможностей организма. Нами было проведено анкетирование студентов-будущих педагогов с учетом структуры доминирующего параметра исследования. Представим кратко его результаты. На мотивацию студентов к занятиям физической активностью и ОФК влияют как положительные (побуждающие) факторы, так и отрицательные (сдерживающие) факторы.

Положительные (побуждающие) факторы

Среди предложенных вариантов ответов, связанных с положительной мотивацией, наибольшей популярностью пользовались:

1. Привлекательная фигура как результат физической активности.
2. Эффект оздоровления и укрепление здоровья.
3. Эмоциональная разрядка.
4. Повышение работоспособности организма.

5. Самосовершенствование и повышение уровня физической подготовленности (этот фактор занимает особое место, особенно у девушки).

Прочие положительные мотивы, влияющие на активность:

улучшение самочувствия,
«мышечная радость»,
стремление к общению с единомышленниками,
стремление познать свой организм и свои возможности (желание победить себя и свою лень),
случайные мотивации, которые имеют узкую специфическую направленность, например, желание сбросить лишний вес,
позитивное отношение к ЗОЖ (преобладает у большинства студентов),
осознание здоровья как непостоянной величины и необходимость прикладывать усилия для его сохранения,
повышение продуктивности ума и успеваемости, а также снижение тревожности и помочь в совладании со своим нервным перенапряжением, которые компенсируют негативные факторы студенческой жизни (учебные перегрузки, малоподвижный образ жизни).

Отрицательные (сдерживающие) факторы

Отрицательными мотивациями считаются определенные неудобства и мешающие факторы, которые осознаны человеком и препятствуют реализации физической активности. Главными факторами, отрицательно влияющими на мотивацию студентов к занятиям двигательной активностью (согласно результатам анкетирования), являются:

1. Большая загруженность на учебе / на работе / дома.
2. Отсутствие свободного времени.
3. Лень.

4. Высокая стоимость занятий, абонементов, услуг тренера.

Прочие отрицательные мотивы, влияющие на активность:

наличие других интересов / хобби,
отсутствие подходящей компании,
состояние здоровья (медицинские противопоказания, травмы),
отсутствие или неудобное расположение спортивного зала / центра / спортивных объектов,
недостаточные знания правильной техники выполнения упражнений при самостоятельных занятиях,

отсутствие сиюминутного результата по укреплению здоровья или улучшению физической формы при систематических тренировках, что приводит к расстройству и прекращению занятий,

некорректно подобранная интенсивность физических нагрузок, которая может привести к обратному эффекту и потере мотивации.

Детальный анализ мотивационной сферы студентов (выявивший, что главными положительными мотивами являются привлекательная фигура, эмоциональная разрядка и эффект оздоровления, а главными отрицательными факторами - большая загруженность и отсутствие свободного времени), является основанием для целенаправленной разработки методики, которая будет включать комплекс методов и приемов *адресного педагогического воздействия (персонифицированного)*.

Первым основанием создаваемой методики явились следующие теоретические подходы. Для разработки эффективной методики повышения мотивации мы опираемся на общенаучные методологические подходы, конкретно-научные подходы и концепции.

Деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев) согласно которому, развитие личности и мотивации происходит в процессе активной деятельности, а в данном случае оздоровительной физической культурой. Методика должна фокусироваться на изменении характера деятельности студентов, что ведет к росту их внутренней мотивации и формированию потребности в ЗОЖ.

Системный подход в данном исследовании является не просто декларацией, а необходимым инструментом, позволяющим: отразить многомерность феноменов "здоровье" и "мотивация"; концептуализировать переход от разрозненных знаний к целостной, саморегулирующейся деятельности по сохранению здоровья студентов, будущих педагогов; создать систему методов, приемов и средств для обеспечения данного процесса; выстроить модель данного процесса и модель методики.

Интегративный подход, используя который методика рассматривается как целостная система, объединяющая различные элементы, такие как практикоориентированные и здоровьесберегающие задания, и мотивационные приемы, в единую структуру. Взаимосвязь всех компонентов обеспечивает мощный мотивационный эффект, предотвращая их механическое сложение.

Здоровьесберегающий (валеологический) подход (Э.Н. Вайнер, Н.К. Смирнов), который рассматривает здоровье (физическое, психическое, социальное) высшей ценностью и целью образовательного процесса. Использование методов, укрепляющих здоровье, делает занятия ОФК более осмысленными, безопасными и привлекательными, тем самым повышая мотивацию.

Работы в области психологии физической культуры и спорта, в частности, исследования Б.П. Яковлева [1], Б.Г. Ананьева [2], а также Дж. Кретти и Р.А. Пилоян, имеют фундаментальное значение для

понимания динамики и структуры мотивационной сферы личности студентов будущих педагогов.

Например, Б.П. Яковлев фокусируется на мотивации и эмоциях в спортивной деятельности. Понимание того, что мотивы представлены для субъекта деятельности в виде специфических переживаний (отрицательных эмоций от неполноты положения или положительных от ожидания достижения предмета), позволяет разрабатывать методики, основанные на управлении этими переживаниями и эмоциями. Положительные сильные эмоции (например, к спортивной деятельности) мобилизуют силы человека на достижение социально значимых целей. С точки зрения Б.П. Яковleva, мотивация к ЗОЖ наиболее эффективно формируется через практику целенаправленной двигательной активности (включая, но не ограничиваясь спортом), которая ведет к становлению «физического Я»-доминанты и развивает психическую надежность, превращая здоровьесберегающее поведение из внешней необходимости во внутреннюю потребность.

Согласно концепции Б.Г. Ананьева, здоровый образ жизни - это не набор предписаний, а «**сложная, осознанная деятельность, управляемая иерархической системой мотивов, ядром которой является внутренняя мотивация, основанная на личностных ценностях и потребности в самореализации**». [2, с. 24] Задача психологии здоровья - способствовать переходу человека от вынужденного соблюдения норм к осознанному и активному построению своей "системы здоровья". По исследованию Ананьева (в контексте психологии здоровья) можно выделить следующие ключевые идеи: системный подход к здоровью; мотивация к ЗОЖ не является однородной и рассматривается как иерархическая структура; «внутренняя картина здоровья» это ключевое понятие и от ее адекватности и сложности напрямую зависит тип и устойчивость мотивации; переход от "знаний о ЗОЖ ("знать, что полезно")" к "личностным смыслам" ("чувствовать, для чего мне это нужно") это основной барьер для формирования устойчивой мотивации; роль самодетерминации и осознанной саморегуляции.

В таком случае, учитывая данные основания разрабатываемая методика должна быть персонифицирована, а также раскрывать и учитывать индивидуальные смыслы занятия двигательной активностью для студентов-будущих педагогов.

Вторым основанием методики является операционализация доминирующего параметра исследования, на основе которого осуществляется диагностика и развитие мотивации к ОФК. Для создания адресной и эффективной методики необходимо провести детальное изучение и педагогическую диагностику структуры мотивационной сферы студентов. Диагностика позволяет объективно оценить доминирующие мотивы и уровень здоровьесберегающей компетентности.

Вторым теоретическим основанием методики и ключевым шагом

ее создания является *операціонализация понятия «мотивация к занятиям оздоровительной физической культурой»*. Операціонализация как метод диагностики по Е.Н. Артемёнок «позволяет перевести абстрактное понятие в конкретные измеримые показатели». [3] В качестве доминирующего параметра (G) выделяется «мотивация к занятиям ОФК». Его измерение в проводимом исследовании нами осуществляется по трем выделенным взаимосвязанным критериям:

1. *направленность (A)* определяет, ради чего выполняется деятельность и ее основные показатели это:

1.1. здоровье (A1) - профилактика заболеваний, улучшение функциональных систем;

1.2. самосовершенствование (A2) - постоянная работа над комплексным улучшением формы;

1.3 удовольствие от процесса (A3) - получение «мышечной радости» и радости от активности;

1.4 физическая привлекательность (A4) - стремление к эстетическому стандарту и уверенности;

1.5 эмоциональная разрядка (A5) - использование ОФК как основного инструмента для снятия нервно-психического напряжения.

2. *выраженность / сила мотива (B)*, которые определяются:

2.1. степенью дискомфорта при отсутствии физической активности (B1);

2.2. местом физической культуры в иерархии жизненных ценностей (B2).

Высокий уровень предполагает, что физическая культура стоит в первой тройке ценностей, а пропуск занятий вызывает значительный дискомфорт.

3. *устойчивость (C)* характеризует систематичность и волевую составляющую, ее основные показатели:

3.1. частота занятий (C1);

3.2 регулярность занятий (C2) - 3 и более раз в неделю, устойчиво регулярны в течение полугода;

3.3. способность преодолевать лень (C3) - самостоятельное преодоление внутреннего сопротивления;

3.4. наличие конкретных целей и планов (C4) -четкие, измеримые, долгосрочные, так называемые SMART-цели.

Таким образом, мотивация к занятиям физической активностью - это сложная система, которая подвергается влиянию внутренних стремлений (например, к здоровью и красоте) и внешних препятствий (таких как острыя нехватка времени и финансовые ограничения). Теоретические основания для разработки методики повышения мотивации к занятиям ОФК у студентов включают: признание базовой потребности в движении; учет психологических механизмов мотивации, в том числе разработанных в психологии спорта; применение системного, деятельностного, интегративного и

здоровьесберегающего подходов; обязательную процедуру педагогической диагностики, основанную на операционализации доминирующего понятия по критериям направленности, выраженности и устойчивости. Цель внедрения такой методики - это поэтапное персонифицированное развитие устойчивой, осознанной внутренней мотивации к ОФК у студентов-будущих педагогов , а также для формирования их ресурсного состояния и профессионального долголетия.

Список литературы

1. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учеб. пособие для вузов / Б. П. Яковлев. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 312 с.
2. Ананьев, Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Проблемы возрастной и дифференциальной психологии / Б.Г. Ананьев. - М. : Директ-Медиа. 2008. – 209 с.
3. Артемёнок Е. Н. Педагогическая диагностика в контексте исследования: поиск, создание, реализация, рефлексия : учеб.-метод. пособие / Е. Н. Артемёнок. – Минск : БГПУ, 2024. – 196 с.

УДК: 378:796/799

ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кветинский С.С., кандидат педагогических наук, доцент
Учреждение образования «Белорусский государственный
университет транспорта», г. Гомель, Республика Беларусь

Annotations: The main focus is on the integration of scientific achievements, effective practical methodologies, and innovative technologies into the educational process. The event aims to bring together scientists, educators, and practitioners to discuss a wide range of issues, including monitoring students' physical fitness, adaptive physical education, professional-applied training, digitalization in sports, and the management of the student sports system.

Современные трансформации в сфере физического воспитания и спортивной деятельности в высших учебных заведениях требуют комплексного осмысления через призму единства науки, практики и инноваций. Актуальность данной проблематики обусловлена стремительными изменениями в образе жизни студенческой молодежи, возрастанием академических нагрузок и необходимостью подготовки конкурентоспособных специалистов, обладающих не только профессиональными знаниями, но и крепким здоровьем, физической устойчивостью и устойчивой мотивацией к ведению активного образа жизни. Сложившаяся система зачастую демонстрирует консерватизм и отставание от новых реалий, что диктует настоятельную потребность в переосмыслении ее основ и выработке новых стратегических