

УДК 378.17

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ САМООРГАНИЗОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Гудзь А.М., Скорохватов В.П.

ФГБОУ ВО «Кировский государственный медицинский университет», Киров,
e-mail: nyuta.gudz99@mail.ru

В данной статье рассматривается здоровьесбережение как мотивационный компонент самоорганизации среди обучающихся Кировского государственного медицинского университета. Здоровье – это неотъемлемый компонент каждого из нас. Важно помнить, что здоровье – дорогая ценность, которая лежит в основе долголетия. Следовательно, здоровьесберегающие технологии необходимы в образовательном процессе каждого учреждения. Здоровьесбережение – это совокупность методов, программ и подходов к организации учебного процесса, которые не только способствуют укреплению и сохранению здоровья учащихся, но и влияют на мотивационный стимул каждого обучающегося. В статье нами было проведено исследование, которое было направлено на изучение здоровьесбережения как мотивационного компонента. Исследование проводилось в г. Кирове Кировской области на базе государственного медицинского университета. Нами была предложена анкета в электронном формате, на вопросы которой ответили студенты пятого курса. Полученные данные мы выразили в процентном соотношении. На основании полученных результатов проведенного анкетирования мы смогли оценить уровень мотивационного стимулирования среди студентов, определить, какими методами, способами или подходами можно повысить мотивацию каждого из учащихся, также оценили успешность использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровьесбережение, мотивационный стимул, самоорганизованность

HEALTH SAVING AS A MOTIVATIVE COMPONENT OF STUDENTS' SELF-ORGANIZATION

Gudz A.M., Skorokhvatov V.P.

Kirov State Medical University, Kirov, e-mail: nyuta.gudz99@mail.ru

This article examines health preservation as a motivational component of self-organization among students of Kirov State Medical University. Health is an integral component of each of us. It is important to remember that health is an expensive value that lies at the heart of longevity. Therefore, health-preserving technologies are essential in the educational process of every institution. Health preservation is a set of methods, programs and approaches to organizing the educational process, which not only contribute to the strengthening and preservation of students' health, but also affect the motivational stimulus of each student. In this article, we conducted a study that was aimed at studying health preservation as a motivational component. This study was carried out in the city of Kirov, Kirov region on the basis of the State Medical University. We offered a questionnaire in electronic format, in which 5th year students participated. We expressed the obtained data as a percentage. Based on the results of the survey, we were able to assess the level of motivational stimulation among students, determine what methods, methods or approaches can increase the motivation of each of the students, and also assessed the success of using health-saving technologies in the educational process.

Keywords: health, physical culture, health preservation, motivational stimulus, self-organization

В настоящее время вопрос об укреплении и сохранении здоровья студентов образовательных учреждений очень актуален. Данный вопрос обсуждался всегда, однако на сегодняшний день стал более значимым. Этот факт можно объяснить тем, что в последние годы отмечают ухудшение состояния здоровья нынешних обучающихся. Это связано с тем, что на начальном этапе обучения молодежь сталкивается с рядом сложностей, таких как увеличение учебной нагрузки, малоподвижный образ жизни и проблемы социального характера. Также неотъемлемым компонентом, влияющим на здоровье студентов, является их образ жизни, негативно сказывающиеся факторы: табакокурение, злоупотребление спиртными напитками, сидячий образ жизни, не-

правильное питание, психоэмоциональный стресс и мн. др.

Статистические данные показывают, что более чем у половины учащихся ослаблено здоровье, имеются физиологические и психологические отклонения в развитии. С каждым годом заболеваемость среди молодежи растет. Среди студентов есть страдающие ожирением, имеющие нарушения сердечно-сосудистой, эндокринной и опорно-двигательной систем. Наиболее часто среди молодежи встречаются такие заболевания, как остеохондроз, артериальная гипертензия, сахарный диабет, аутоиммунный тиреоидит и т.д. [1].

Известно, что в основе поддержания и укрепления здоровья человека лежит ведение здорового образа жизни. Следо-

вательно, занятия физической культурой являются её неотъемлемой частью. Стоит отметить, что физкультурно-оздоровительная деятельность влияет не только на состояние здоровья, но и на овладение профессиональными умениями, навыками и на дальнейшую работоспособность обучающихся. Однако мотивация к физической деятельности среди студентов невелика, поэтому решение этой проблемы имеет первостепенную важность [2, 3].

Напомним, что учебная дисциплина «Физическая культура» входит в раздел учебного плана федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования [3].

В данной статье мы рассмотрим вопрос о здоровьесбережении как мотивационном компоненте самоорганизованности обучающихся.

Под понятием «здоровьесбережение или здоровьесберегающие технологии» подразумевается совокупность педагогических, медицинских и психологических влияний, которые направлены на развитие, укрепление и сохранение физического здоровья человека, а также на формирование его личного ценного отношения к своему здоровью [2, 3].

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – это не только подходы для организации познавательно-учебной деятельности обучающегося, но и способ повышения мотивации студентов для занятия физической деятельностью и саморазвития. Целью данных технологий является в первую очередь сохранение и укрепление здоровья.

По нашему мнению, существенное значение в повышении мотивации к занятиям физической культурой имеет использование новых инновационных программ и современных оздоровительно-укрепляющих технологий в образовательном процессе физического воспитания студентов.

Рассмотрим несколько подходов, которые непосредственно направлены на укрепление и сохранение физического здоровья студента, а также влияют на повышение мотивационного стимула для реализации себя в физической деятельности.

Совокупность медицинских влияний можно рассмотреть на примере профилактических мер при остеохондрозе. В основе профилактики данного заболевания занятия физической деятельностью являются неотъемлемой частью. Согласно медицинской статистике заболеваемость остеохондрозом растёт год за годом. По оценке различных узких специалистов до 85% взрослого населения России сталкиваются с данным забо-

леванием. Хотя около 20 лет назад считали, что остеохондроз – это заболевание пожилых людей, но в настоящее время данное заболевание все чаще встречается в юношеском возрасте [4].

На основании клинических рекомендаций и данных эпидемиологии заболевание остеохондроз начинают диагностировать с 15–19 лет (2,6 случая на 1000 населения данной возрастной категории), а уже к 30 годам клинические проявления остеохондроза диагностируются у 1,1% населения, к 59 годам – у 82,5% населения [4].

Следует обратить внимание на то, что в России по статистике в структуре заболеваемости с утратой трудоспособности взрослого населения более 50% составляют заболевания периферической нервной системы, к чему относятся и остеохондроз позвоночника. Стоит отметить тот факт, что боли в позвоночнике ограничивают жизнедеятельность человека, они снижают качество его жизни, способствуют проявлению признаков хронического эмоционального перенапряжения [4].

Наиболее вероятными причинами распространенности остеохондроза среди обучающихся являются: нарушения осанки, малоподвижный образ жизни, частые стрессы. На основании этого профилактические меры данного заболевания должны быть предусмотрены среди студентов. Предупредить данное распространённое заболевание помогают комплексные упражнения, которые направлены на укрепление мышц спины и шеи. Рекомендуют систематически выполнять оптимальные физические нагрузки. Данная система и предусмотрена на учебной дисциплине «Физическая культура» в каждом образовательном учреждении. Для повышения мотивации к занятиям физической культурой посредством здоровьесберегающих технологий – агитация, проведение лекций среди студентов, которые будут направлены на освоение теоретических знаний о профилактике заболеваний, укреплении здоровья. Следует организовывать встречи с медицинскими специалистами с целью формирования здорового образа жизни у молодёжи. Если каждый студент будет понимать значимость и важность физической деятельности в его жизни, для чего и зачем предусмотрены занятия физической культурой, то стимул к посещению данных занятий будет высок.

Под педагогическими влияниями подразумевают технологии, которые основываются:

– на возрастных и физических особенностях каждого студента,

- обучении, которое должно предоставляться на оптимальном уровне сложности и проходить в малых группах;
- различных подходах и формах обучения;
- сочетании разнообразных статических и двигательных нагрузок;
- создании эмоционально-позитивной атмосферы на занятиях;
- формировании положительной мотивации к посещению занятий [5].

С педагогической стороны к здоровьесберегающим технологиям относятся:

1) чередование видов деятельности и форм организации занятий, то есть практика сменяется теорией;

2) индивидуальный подход к каждому.

Обязательно нужно обращать внимания на каждого студента, на его физическое и психологическое состояние. Также не менее важным является не допускать перегрузки или переутомления студентов, регулировать деятельность, занятость каждого.

3) создание благоприятной эмоциональной атмосферы на занятии.

Кроме того, руководствуясь новыми Федеральными государственными образовательными стандартами, можно выделить следующие группы технологий, направленных на здоровьесбережение и применяемых в практике физической деятельности: защитно-профилактические, информационные, стимулирующие, компенсаторно-нейтрализующие [6].

Под защитно-профилактическими технологиями подразумеваются следующие меры, в частности регламентированные СанПиНами: проветривание и уборка помещений – спортзалов, соответствующее освещение, обязательное наличие медицинской аптечки первой помощи, но также и обязательное наличие соответствующей спортивной формы и сменной обуви у студентов [6].

Под информационными технологиями подразумевают обязательное обеспечение знаниями и умениями, которые необходимы для оптимального уровня грамотности. Данный компонент предусмотрен с целью формирования личного отношения каждого студента к своему здоровью [6].

К стимулирующим технологиям относятся проведение тренировок, направленных на развитие физических качеств.

Компенсаторно-нейтрализующие технологии: проведение физкультурных перерывов на занятии, чтобы исключить негативное мышечное перенапряжение, переутомление и эмоциональную перегрузку у студентов [6].

Далее мы рассмотрим психологический аспект на занятиях физической культурой. Установлено, что в основе возникновения

мотивов для занятий физической деятельностью лежат не только объективные потребности, но и внутренние аспекты человека. Занятие физической культурой влияет непосредственно на эмоциональный компонент, который отражает позитивные переживания и чувства человека. Физическая деятельность способствует изменению эмоционального состояния. Данный факт можно аргументировать следующим примером. Доказано, что во время занятий физической культурой или спортом в организме человека происходит выработка гормонов – эндорфина, серотонина. Иначе говоря, их называют «гормоны радости и счастья», которые позитивно влияют не только на сердечно-сосудистую и нервную системы, но и на эмоциональное состояние человека в целом.

В головном мозге человека во время занятий физической культурой синтезируются эндорфины. Недостаток этих веществ лишает человека сил и приводит к апатии и депрессии. Именно физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, ускоряют проведение нервных импульсов к центру головного мозга, дают бодрость и радость, ощущение легкости.

Стоит отметить важность уровня серотонина у человека. Считают, что люди, которые как будто «светятся радостью изнутри», имеют высокий уровень серотонина. Данный гормон вырабатывается также при занятиях физической деятельностью. Он способен снимать эмоциональное напряжение, а также повышать настроение, регулировать аппетит, восстанавливать сон.

Эмоциональная перезагрузка и смена деятельности нужна каждому человеку, в частности студентам, которые нагружены учебной деятельностью, подвергающимся психоэмоциональным стрессам, необходимо найти свободное время в своей жизни для занятий физической культурой или спортом. Если каждый из обучающихся будет осознавать важность, знать теоретические и профилактические аспекты дисциплины «физическая культура», иметь личные интересы, то мотивация каждого будет высока [7].

Цель нашей работы – оценить уровень мотивации среди студентов к посещению дисциплины «физическая культура», оценить перспективность здоровьесберегающих технологий как мотивационного компонента самоорганизованности обучающихся.

Материалы и методы исследования

Данное исследование, направленное на изучение здоровьесбережения как мотивационного компонента, проводилось в г. Кирове Кировской области на базе меди-

цинского университета. Всего в анкетировании участвовали 100 студентов пятого курса. Анкета состояла из 12 вопросов, открытого типа и с выбором ответа.

Обработка анкет и сбор информации производились с помощью Google Формы. Результаты были выведены в процентном соотношении.

Анкета

1. Занимаетесь ли вы физической культурой?

- да,
- нет,
- иногда.

2. Как вы считаете, нужны ли занятия по физической культуре в нашем университете?

- да,
- нет.

3. Всегда ли вы посещаете занятия по физической культуре?

- да, всегда,
- нет, иногда пропускаю,
- не посещаю данные занятия.

4. Часто ли вам не хватает мотивации для занятий физкультурой?

- да, постоянно,
- да, иногда,
- нет, я всегда мотивирован,
- не знаю.

5. Как вы считаете, посредством чего можно повысить мотивацию у студентов к занятиям физической культурой?

- чередованием видов деятельности и форм организации занятий,
- благоприятной эмоциональной атмосферой на занятиях,
- выбором спортивного направления,
- видами занятий, направленных на профилактику заболеваний (физические упражнения + обсуждение),
- другой ответ.

6. С каким настроением вы посещаете занятия по физической культуре?

- всегда в отличном настроении,
- бывает по-разному,
- всегда с плохим настроением.

7. Помогают ли вам занятия физической культурой или спортом снять эмоциональное напряжение?

- да, всегда,
- нет, не помогают.

8. Испытываете ли вы чувство удовлетворенности после занятий?

- да, всегда,
- иногда,
- нет.

9. Замечали ли, что после занятий физической культурой, вы чувствуете себя лучше?

- да,
- нет.

10. Отметили ли вы, что после занятий спортом улучшается умственная деятельность?

- да,
- нет.

11. В чем заключается ваша мотивация в посещении занятий физической культурой?

- сохранить и укрепить своё здоровье,
- быть в форме,
- нравится посещать,
- свой вариант ответа.

12. Занимаетесь ли вы спортом вне своего образовательного учреждения?

- да, постоянно,
- иногда, когда есть желание,
- нет, не занимаюсь.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе нашего научного исследования мы выяснили, что 50% студентов постоянно занимаются физической культурой, 40% опрошенных респондентов нерегулярно занимаются физической культурой, а у 10% опрошенных отсутствует физическая культура в жизни.

На вопрос о том, нужны ли занятия физической культурой в университете, большинство студентов ответили, что нужны, а именно 80%. 20% опрошенных считают, что данные занятия не нужны в образовательной программе.

В ходе проведения опроса было выявлено, что 50% студентов всегда посещают занятия по физической культуре, 40% опрошенных ответили, что иногда пропускают данные занятия, а 10% – не посещают данные занятия.

На вопрос «Часто ли вам не хватает мотивации для занятий физкультурой?» 60% студентов ответили «да, иногда», 10% опрошенных считают, что они всегда мотивированы, 30% студентов считают, что им постоянно не хватает мотивации.

В ходе дальнейшего исследования мы выяснили, что большинство считает, что повысить мотивацию для посещения занятий можно посредством всех представленных ответов: благоприятной эмоциональной атмосферой на занятиях, чередованием видов деятельности и форм организации занятия, выбором спортивных направлений и видов занятий, которые направлены на профилактику заболеваний (физические упражнения + обсуждение). Данные ответы выбрали 90% опрошенных. Лишь 10% респондентов считают, что повысить мотивацию можно только с помощью чередования видов деятельности и занятий, направленных на профилактику заболевания.

Далее мы выяснили, что у 60% студентов при посещении занятий физической культуры может быть разное настроение. 30% сообщили о том, что всегда идут на занятия с отличным настроением, и лишь 10% с плохим настроением.

Также исследование показало, что для большинства студентов мотивацией для посещения занятий является: быть здоровым, быть в форме и отсутствие пропусков. 20% опрошенных отметили, что им нравится посещать занятия по физической культуре.

Исследуя вопрос о снятии эмоционального напряжения посредством занятий физической культурой, 70% опрошенных считают, что физическая деятельность способствует снятию эмоционального напряжения. 30% респондентов отметили, что данные занятия не помогают снять стресс.

На вопрос «Испытываете ли вы чувство удовлетворенности после занятий?» 50% студентов ответили «Да, всегда», 40% «Иногда», 10% отметили, что не испытывают чувства удовлетворенности после занятий физической культурой.

Далее в ходе проведения опроса было выявлено, что 80% студентов отмечают, что чувствуют себя лучше после занятий физической культурой.

На вопрос «Отметили ли вы, что после занятий спортом улучшается умственная деятельность?» 60% опрошенных респондентов сообщили о том, что заметили восстановление интеллектуальной деятельности.

Исследование показало, что большинство студентов замотивированы посещать занятия для того, чтобы сохранить, укрепить своё здоровье и находиться в форме (80%). 20% (6 студентов) опрошенных респондентов отметили, что им нравится посещать данные занятия.

На вопрос «Занимаетесь ли вы спортом вне своего образовательного учреждения?» 50% студентов ответили «Иногда, когда есть желание», 20% «Да, постоянно занимаюсь спортом», 30% отметили, что не занимаются физической деятельностью вне университета.

Заключение

Таким образом, на основании полученных результатов анкетирования мы оценили уровень мотивации студентов и выяснили, какими подходами можно повысить их мотивацию. Мотивационное стимулирование оказалось выше среднего, следует также отметить перспективность использования здоровьесберегающих технологий как мотивационного компонента для студентов к посещению занятий физической культурой.

По нашему мнению, важно развивать данное направление, уметь им воспользоваться. Выше представленные технологии – это базовые подходы, которые необходимы в образовательном процессе.

Список литературы

1. Гудзь А.М., Скорохватов В.П. Мотивация к занятиям физической культурой студентов медицинского университета // Наукосфера. 2021. № 5–1. С. 62–65. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46261868> (14.11.2021).
2. Медведева С.А., Сапегина Т.А., Овчинникова Л.В., Веденина О.А., Кузнецова Н.Н., Ханевская Г.В., Ольховская Е.Б., Процкая М.А. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе // Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та 2016. 19–20 с., 49–64 с. [Электронный ресурс] URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_32501462_24036080.pdf (11.11.2021).
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. 2004. № 1. С. 21–26.
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Клинические рекомендации «Остеохондроз позвоночника». Год утверждения: 2016. 67 с.
5. Калмыкова Е.М., Менькова А.В., Ковтун А.А. Теоретические подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции (Уфа, 22–24 марта 2018 г.). Уфа: Издательство ГОУ ВПО «Уфимский государственный авиационный технический университет», 2018. С. 99–103.
6. Приказ Министерство и социальной защиты Российской Федерации от 19 ноября 2021 г. № 734н «Об утверждении профессионального стандарта 17. Антипова А.В., Чибашов В.В., Мартын И.А. Оценка мотивации студентов к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции (Уфа 22–24 марта 2018 г.). Уфа: Издательство ГОУ ВПО «Уфимский государственный авиационный технический университет», 2018. С. 63–66.