

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ ДЕВУШЕК 19–25 ЛЕТ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Н.С. Филатова

**Уральский государственный университет физической культуры
(г. Челябинск)**

Формирование мотивации к здоровому стилю жизни молодых женщин является этапом решения проблемы снижения здоровья нации, приобщения женщин к активному здоровому образу жизни. Применение средств физической культуры, в том числе аэробики и фитнеса как наиболее гармоничных видов занятий для женщин, позволяет добиваться положительных результатов по формированию мотивации к здоровому стилю жизни.

Рассмотрены процессуальные особенности (развитие интереса, формирование отношения к физической культуре, регулирование деятельности и распределение усилий, удовлетворенность результатами) и основные этапы (потребность, поиск средств и методов, освоение процесса, оценка результата) формирования мотивации к здоровому стилю жизни средствами аэробики, что может быть использовано в работе со студентами в практике занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый стиль жизни, женщины, мотивация, ценностные ориентации, аэробика, управление педагогическим процессом, формирование ценности здоровья.

Здоровье женщины является одним из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье будущих поколений. Потребности и мотивы сохранения и укрепления здоровья необходимо развивать у молодежи, приобщая ее к здоровому стилю жизни. Эта проблема затрагивает и студенческую молодежь как будущее нации и требует своего решения на государственном уровне. Здоровье учащихся высших образовательных учреждений в настоящее время является социально значимым показателем медико-демографической характеристики населения России. Специфические условия жизнедеятельности и образ жизни студентов, высокий уровень интеллектуального и нервно-эмоционального напряжения, связанный с изучением многочисленных учебных дисциплин и усвоением значительного объема информации, оказывают непосредственное воздействие на состояние их здоровья [5, 10].

В последние годы много говорится о необходимости повышения статуса здорового образа жизни, о физическом развитии населения, о популяризации спорта и физической культуры. Во многих случаях пропаганда заканчивается строительством дорогостоящих спортивных объектов, приобретением новых игроков в футбольные команды, вкладывани-

ем денежных средств в проведение спортивных мероприятий высокого уровня. Но на местах, непосредственно в школах, колледжах и вузах работа по популяризации физической культуры, физической активности, профилактике гиподинамии, необходимости оздоровления нации зачастую не активизируется. Вузы не только должны дать знания по специальности, они призваны научить жить полноценной здоровой счастливой жизнью, привить радость от движений, от состояния полного физического и психического благополучия [2, 6, 11].

Такие факторы, как низкая физическая активность, ненормированное использование электронных средств (в частности ПК), зависимости, оказывают негативное воздействие на здоровье молодежи [13].

Государственная политика направлена в основном на глобальные проекты, формируя пассивный интерес к спорту и физической культуре. Мы знаем наших олимпийских героев, мы наблюдаем за их победами на стадионах и по телевизору, но для собственного здоровья и благополучия необходимо самостоятельно заниматься спортом, а не только «болеть» за любимую команду.

Формирование здорового стиля жизни будет являться методологическим аспектом

перевода пассивного интереса к физической культуре в активный [4, 7].

Проблема формирования здорового стиля жизни рассматривается в контексте современной педагогики с нескольких позиций: формирование здоровой личности и развитие индивидуальности с точки зрения интересов и мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, а также выделенных в качестве приоритетов государственной политики в области образования [6].

Стиль жизни – больше, чем образ жизни, стиль – это активная деятельность, это поддержание своего «Я» в определенном направлении, это последовательность мыслей и действий. Стиль поведения соответствует внешней среде, в которой обитает субъект, следовательно, меняя внешнюю среду, мы меняем стиль поведения субъекта. Значение оздоровительной физической культуры в формировании здорового стиля жизни заключается в перераспределении средств здравоохранения с диагностики и лечения на предупреждение заболеваний.

Здоровый стиль жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового стиля жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [8].

Для привлечения девушек-студенток к активным занятиям физической культурой оздоровительной направленности занятия должны вызывать первоначальный интерес, в результате которого формируются стойкие мотивы и ценностные ориентации [3, 12].

Наиболее действенным средством для молодых женщин становятся занятия фитнесом и аэробикой. Оздоровительные программы аэробики привлекают своей доступностью, эмоциональностью, возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Огромный эмоциональный заряд от занятий бесспорен, а оздоравливающее значение положительных эмоций само по себе очень существенно. В процессе занятий происходит адаптация организма, втягивание, осознание ценностей

физической активности, постепенное формирование здорового стиля жизни.

Проблема формирования здорового стиля жизни молодежи обусловлена с одной стороны, узким пониманием здоровья и здорового образа жизни у большинства населения, с другой – неразработанностью средств и методов обучения основам здорового образа жизни, формирования мотивации здоровья средствами оздоровительной аэробики.

В процессе работы мы предположили, что привлечение девушек к активным занятиям ритмопластическими видами гимнастики как наиболее доступным и интересным способствует формированию мотивации к здоровому стилю жизни.

Что привлекает молодую женщину в физической культуре? Это красота, хорошая фигура, красивая осанка, свежий цвет лица, общее состояние здоровья. Далеко не каждая молодая женщина после занятий в институте согласится на пробежку в парке (это небезопасно и кажется очень сложным), не каждая имеет возможность ездить на горнолыжные курорты, посещать бассейн. Фитнес в этом случае выступает тем средством, которое легкодоступно, привлекательно внешне, эмоционально насыщено [14].

В теории и практике физического воспитания укрепление здоровья рассматривается как необходимость формирования полноценной личности, эффективная реализация которой во многом зависит от профессионального гармоничного руководства, от успешного формирования ценностных ориентаций, от формирования основ общественной активности, взаимодействия с социальной средой.

Сформированные мотивы к здоровому стилю жизни характеризуются жизненными позициями человека: ценностными ориентациями, основанными на потребности в здоровье; грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу (информационная грамотность); организацией здорового образа жизни, позволяющей активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящие к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности (поведенческий аспект).

В процессе формирования мотивации к здоровому стилю жизни мы выделяем следующие компоненты: потребностный, ин-

Теория и методика профессионального образования

формационно-содержательный, процессуально-поведенческий. Это обусловлено тем, что субъект должен владеть знаниями о здоровье и его формировании, иметь потребность в активном формировании здорового стиля жизни, включаться в процесс занятий.

Базой в формировании мотивации следования здоровому стилю жизни и прогнозирования положительной роли физической культуры в приобщении к здоровому образу жизни является опора на потребность в двигательной активности. Длительный этап становления человека predetermined нормальное функционирование всех его органов и систем в условиях двигательной активности.

Информационно-содержательный компонент, выделенный нами как необходимый в формировании мотивации к здоровому образу жизни, реализуется посредством проведения теоретических занятий и объяснению действия физических упражнений разной направленности на организм и состояние здоровья.

В работе с женщинами мы опирались на вариативные методы, обязательным было включение занятий аэробикой (в соответствии с индивидуальными особенностями организма, танцевальная, силовая, футбол-аэробика, степ-аэробика и т. д.) [1, 9].

При выборе средств физического воспитания необходимо исходить из их оздоровительной ценности как обязательного критерия. Эффект любого средства зависит от того, как оно применяется, но первая предпосылка желаемого эффекта состоит в том, чтобы избираемое средство по своим объективным свойствам могло дать соответствующий результат. Степень осмысления цели и задачи зависит от возрастных особенностей и возможностей женщин, уровня их подготовленности. На первых этапах

физического воспитания формируются элементарные понятия, однако, с какими бы занимающимися ни велась работа, преподаватель должен обращаться прежде всего к сознанию женщин, а не рассматривать их лишь как исполнителей.

Таким образом, потребность в физически активной деятельности является императивом формирования процессуально-поведенческого компонента мотивации, что способствует рациональному двигательному режиму девушек и обеспечивает биологические, психофизические аспекты здорового стиля жизни.

В основе формирования мотивации к здоровому стилю жизни девушек лежат принципы:

1. Субъект-субъектные отношения в системе «тренер-занимающийся», то есть предоставление возможности овладения основой спортивной техники на путях свободной реализации физических способностей.

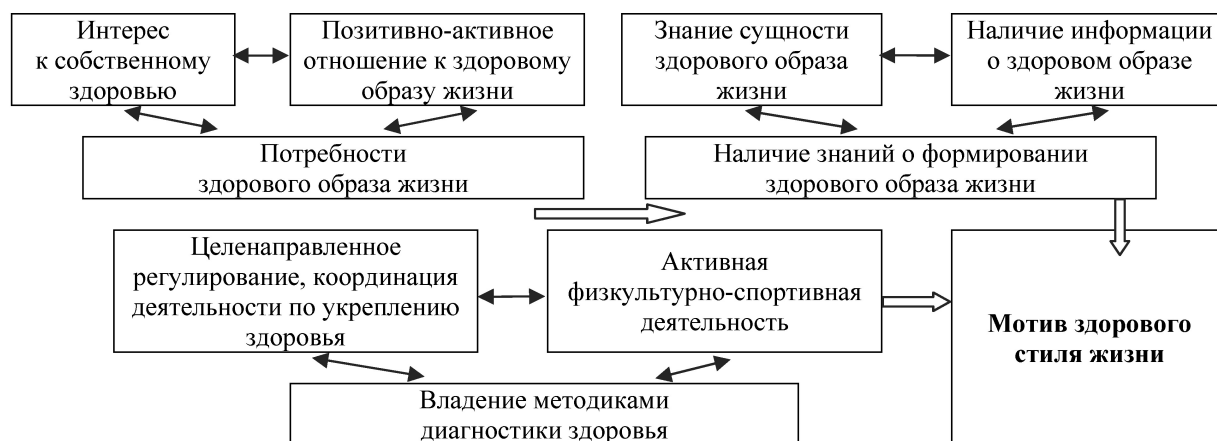
2. Гуманизация процесса воспитания, что обязательно учитывает индивидуальные особенности каждого занимающегося, развитие самостоятельности личности.

3. Непрерывное развитие физического воспитания на основе многовариативного педагогического процесса, разнообразие средств и методов.

4. Гармоничное развитие духовного и телесного, использование средств физической культуры для развития личности.

Таким образом, сформирована структура управления процессом мотивации к здоровому стилю жизни (см. рисунок).

Процесс формирования мотивации к здоровому стилю жизни девушек рассматривается как специально организованная деятельность, носящая систематический характер, предполагающая оптимизацию мотивации



Структура управления процессом мотивации к здоровому стилю жизни

и взаимосвязанных с ней характеристик личности; формирование системы представлений о достижении успеха и об успешности; осознание личной ответственности за свои поступки и действия; повышение активности субъектов в ходе выполняемой деятельности.

Таким образом, мы выделяем в формировании мотивов здорового стиля жизни нескольких этапов. На первом этапе возникают потребности, которые определяют желание вести здоровый образ жизни, улучшать свое физическое состояние. На втором этапе выбираются средства и методы удовлетворения возникших потребностей, которые имеют как материальное, так и моральное содержание. Третий этап связан с освоением процесса физического совершенства. Четвертый этап характеризуется результативной стороной деятельности, которая выражается в развитии физических качеств, совершенствовании телосложения, достижении определенного социального статуса.

На основе высокоразвитого интереса к занятиям аэробикой возникает потребность в физическом совершенствовании, сохранении, укреплении здоровья. Эта потребность должна сохраняться на протяжении всей жизни.

Женщины отдают предпочтение физической активности, учитывая многоплановое влияние на их организм и образ жизни. Однако лишь определенные виды физической активности вписываются в понятие половой идентичности и совместимы с представлениями о женственности и имидже женского тела и фигуры. Занятия аэробикой должны стать именно той направляющей системой, на базе которой идет формирование отношения к собственному здоровью, физическому и психическому благополучию, а также мотивации к здоровому стилю жизни.

Литература

1. Абдуллин, М.Г. *Оздоровительная аэробика* / М.Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Уфа: БГПУ, 2010. – 64 с.
2. Антонова, М.С. *Ценность здоровья как фактор качества образовательной деятельности студентов* / М.С. Антонова // *Пед. образование и наука*. – 2010. – № 3. – С. 83–88.
3. *Аэробика: теория и методика проведения занятий: учеб. пособ.* / под ред. Е.Б. Мякинченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 303 с.
4. Виленский, М.Я. *Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»* / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // *Теория и практика физ. культуры*. – 2004. – № 11. – С. 46–49.
5. Зайцев, Г.К. *Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов* / Г.К. Зайцев // *Теория и практика физ. культуры*. – 2003. – № 7. – С. 21–24.
6. Здравомыслов, А.Г. *Потребности. Интересы. Ценности* / А.Г. Здравомыслов. – М.: ИПЛ, 1986. – 367 с.
7. Иваненко, О.А. *Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук* / О.А. Иваненко. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 24 с.
8. Иванов, И.В. *Современные подходы к организации соматического воспитания в вузе* / И.В. Иванов // *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2010. – № 1. – С. 8–12.
9. Крючек, Е.С. *Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий* / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2011. – 61 с.
10. Кучеренко, В.З. *Физиологические основы здорового образа жизни* / В.З. Кучеренко // *Интегральная медицина XXI века: теория и практика*. – 2012. – № 10. – С. 36–38.
11. Лубышева, Л.И. *Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни* / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // *Материалы междунар. конф. «Современные исследования в области спортивной науки»*. – СПб.: НИИФК, 1994. – 168 с.
12. Лубышева, Л.И. *Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа* / Л.И. Лубышева // *Теория и практика физ. культуры*. – 2006. – № 1. – С. 12–15.
13. Назарова, Е.Н. *Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для вузов* / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – М.: Академия, 2007. – 256 с.
14. Сафонова, В.Р. *Современные проблемы науки и образования* / В.Р. Сафонова // *Современные проблемы науки и образования*. – 2012. – № 2. – С. 26–29.
15. Фурманов, А.Г. *Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов* / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой // *Мир спорта*. – 2009. – № 2. – С. 64–67.

Филатова Наталья Сергеевна, соискатель, Уральский государственный университет физической культуры (г. Челябинск), инструктор, фитнес-клуб «Леди» (г. Чебаркуль), LedyFitnes@yandex.ru.

FORMING OF MOTIVATION TO HEALTHY LIFESTYLE OF 19–25 AGE GIRLS AS PEDAGOGICAL PROBLEM

N.S. Filatova

Ural State University of Physical Culture (Chelyabinsk)

The forming of the motivation to a healthy lifestyle of young women is one of the steps in setting the problem of the nation health improving. The usage of physical training, including aerobics and fitness, as the most suitable types of physical activity for women, allows getting positive results in the forming of the motivation to a healthy lifestyle. The process peculiarities (interest development, forming of positive attitude to physical training, activity adjustment, effort distribution, satisfaction) and the basic stages of the forming of motivation to a healthy lifestyle by means of aerobics (need forming, search of means and methods, result evaluation) are considered. They may be used in the educational process during physical training lessons.

Keywords: physical training, healthy lifestyle, motivation, value system, aerobics, educational process management, forming of value of health.

Filatova Natalia, Candidate, Ural State University of Physical Culture (Chelyabinsk), fitness instructor, fitness club «Lady» (Chebarkul), LedyFitnes@yandex.ru.