

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Дроздова Анна Вячеславовна

студент 4 курса, Сибирский государственный индустриальный университет, РФ, г.
Новокузнецк

Губина Алина Алексеевна

студент 4 курса, Сибирский государственный индустриальный университет, РФ, г.
Новокузнецк

В статье рассмотрена сущность формирования мотивации у обучающихся, а именно студентов, на здоровый образ жизни средствами ритмической гимнастики.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, студент, ритмическая гимнастика.

Цель исследования заключается в изучении мотивации на здоровый образ жизни студентов средствами ритмической гимнастики.

Объектом исследования является здоровый образ жизни.

Предметом исследования является ритмическая гимнастика.

В достижении поставленной цели помогут следующие задачи:

- выявить связь между здоровым образом жизни и общей культурой личности студента;
- изучить факторы РЖ: и его мотивацию;
- оценить важность занятий ритмической гимнастикой;
- узнать мотивирующие факторы у студентов при занятиях ритмической гимнастикой.

Проблема воспитания здорового образа жизни и упрочения здоровья студентов становится главным направлением формирования образовательной системы современности, основной целью которой является воспитание и развитие свободной жизнеутверждающей личности, которая обогащена научными знаниями о человеке и природе, которая будет готова к творческой деятельности и нравственному поведению.

Сущность определения «здоровый образ жизни» студентов воспроизводится, как характерная совокупность форм и методов повседневной развитой жизнедеятельности личности, которая объединяет нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, которые укрепляют адаптивные способности организма, которые способствуют в полной мере, неограниченно выполнять учебно-трудовые, социальные и биологические функции. Таким образом, отображается его тесная связь со всеобщей культурой личности студента, выступающей, как критерий оценки способа ее бытия, базовая ценность уровня биологической жизнедеятельности, ее социальной практики.

Ориентация на общечеловеческие ценности это основная черта жизнедеятельности личности, которая характеризуется удовлетворенностью материальными и духовными потребностями. Объективность как свойство ценности содержится в предметно-практической деятельности личности, ее образе жизни (Айзман Р.И.,Казин Э.М.).

Что же влияет на наше здоровье? Ответ представлен на рисунке 1.



Рисунок 1. Факторы, влияющие на здоровье человека

Факторы здорового образа жизни нельзя делить на главные и второстепенные, потому что только вместе они могут оказывать оздоровительный эффект, который необходим для формирования и развития здоровья человека. Не смотря на это нельзя выделить такой фактор нашего образа жизни, как двигательная активность человека, его привычный двигательный режим, от особенностей которого в главной степени зависит здоровье, а именно, уровень и гармония физического развития, функциональное состояние организма. В двигательной активности обучающихся скрыты большие возможности для развития и мобилизации физических способностей, играющие важную роль в развитии индивида и общества.

Поэтому необходимо постоянно мотивировать обучающихся к физической активности.

Мотивация является далеко не простой проблемой которая заслуживает особого внимания, так как ее изучение напрямую взаимодействует с поиском источников деятельности человека, а именно тех побудительных сил, благодаря которым осуществляется любая деятельность, определяется направленность поведения человека.

Именно мотивация к физической активности является особым состоянием личности, которое направленно для достижения наилучшего уровня физической подготовленности и

работоспособности.

Как и любой процесс, процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом является далеко не быстрым и мгновенным процессом, а именно от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивности занятий спортом (Рогов М.Г.).

В настоящее время известно множество средств, которые позволяют без обращения к врачам сохранить свое здоровье и бодрость до самой глубокой старости. В данном случае речь идет о естественных факторах, то есть физические упражнения, закаливание, умеренность в еде. Выбирать наиболее доступные и приятные средства позволяет их широкий диапазон разнообразия. Так, в Японии большой популярностью пользуется правило: каждый день - 10000 шагов. Вполне возможно, что 10000 шагов - одна из причин того факта, что по продолжительности жизни Япония занимает третье место в мире. Такой же популярностью пользуются в Америке таблицы и формулы аэробики К. Купера. У нас большой популярностью пользуются многие системы. Это - атлетическая и ритмическая гимнастика, шейпинг-система, системы П. К. Иванова, Стрельниковой, Бутейко и др.

Введение в воспитательно-образовательном процессе по физическому воспитанию занятий ритмической гимнастики в Сибирском государственном индустриальном университете повлияло на мотивационно - ценностное отношение обучающихся.

Для изучения (выявления) факторов, доминирующих у студентов на занятиях ритмической гимнастикой был проведен опрос среди студентов 1 - 3 курсов в числе 350 человек.

При анализе данных опроса студентов с целью выявления факторов, которые доминируют и мотивируют на занятия ритмической гимнастикой, были получены следующие результаты:

- наиболее главной мотивацией студентов к занятиям ритмической гимнастикой выступает возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний;
- выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий;
- в улучшении внешнего вида и впечатления, которое можно произвести на окружающих, что согласуется с литературными данными (Зимняя И.А.);
- оказывают положительное влияние на психическое состояние студентов: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения;
- являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у студентов.

Для более наглядного представления полученных результатов, оформим данные виде диаграммы (рис. 2)

Из всего вышеперечисленного вытекает следующий вывод: результаты проведенного нами опроса подтверждают мнения современных ученых о том, что с точки зрения мотивации можно и нужно говорить о личности, которая нацелена на удовлетворение своих потребностей, запросов, которые влияют на формирование активности в деятельности, на определение своей жизненной ориентации.

Мотивирующие факторы у студентов

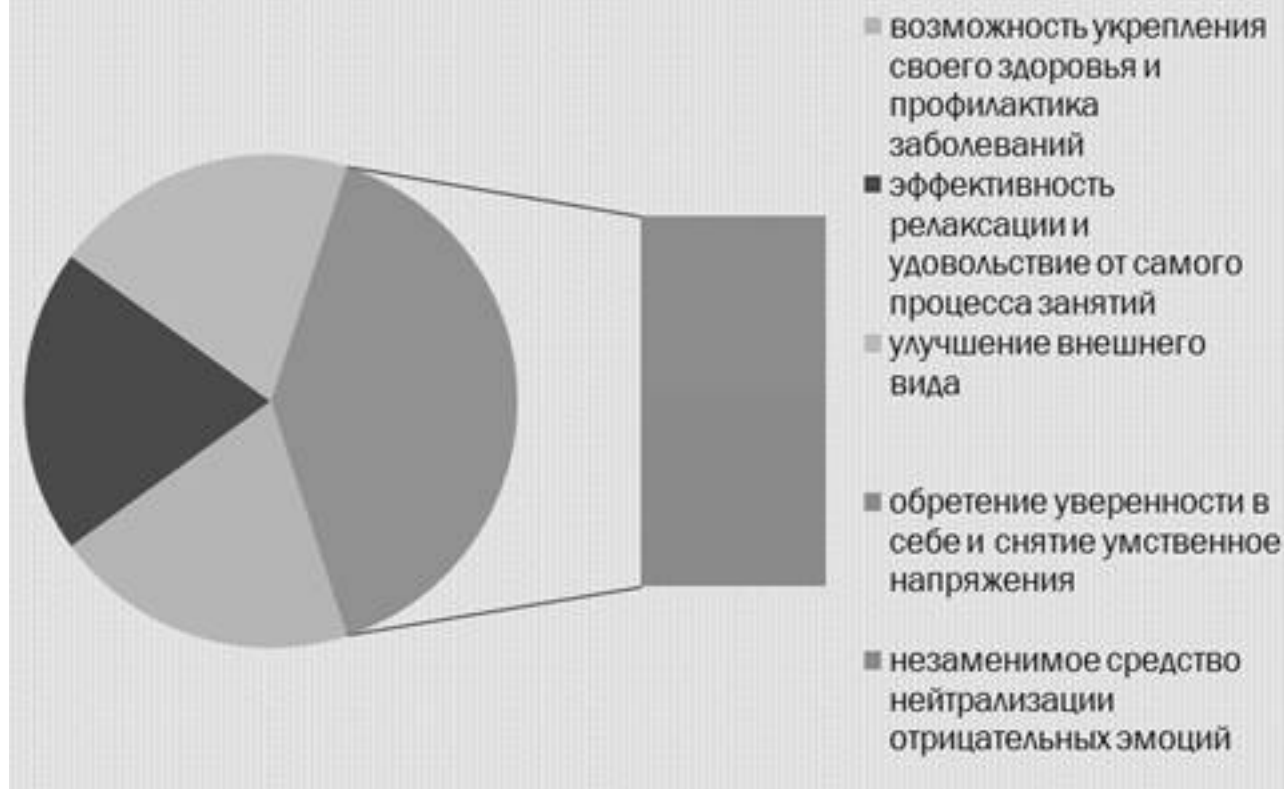


Рисунок 2. Мотивирующие факторы у студентов

Список литературы:

1. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. доктора псих. наук. - Казань: 1999. - 349 с.
2. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сб. статей под ред. науч. пед. проф. И.А. Зимней. - М., 2000. - 88 с.