

С целью выявления проблем мотивации студентов к занятиям физической культурой были проведены эмпирические исследования, в которых приняли участие девушки с 1 по 3 курс (n=125).

В процессе анализа уровня мотивации студентов установлено, что причиной возникновения психологических факторов торможения развития мотивации студенческой молодежи, прежде всего, является нарушение принципа систематичности в процессе физического воспитания в УВО, то есть оптимального распределения нагрузки и отдыха в течение учебного года, вследствие чего в организме возникают негативные изменения, что влияет на психическое состояние студента и снижает эффект физического развития.

В результате определено, что в целом уровень мотивации студентов-девушек к занятиям физической культурой можно считать высоким, но выявлены проблемы, которые этот уровень снижают, а именно: низкий уровень потребности к укреплению здоровья; отсутствие потребности у большей части студентов к подготовке себя к практической деятельности; наличие у отдельных студентов вредных привычек, отрицательно влияющих не только на их показатели в уровне физического развития, но и на общую успеваемость, что вызвано проявлением синдрома эмоционального выгорания.

Анализ уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой позволил выявить проблемы и большинство развития мотивации связано с негативным воздействием на психику студентов социальных факторов мезосреды, которые становятся факторами торможения развития физического воспитания студентов.

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Ляшенко Ирина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – С. М. Блоцкий, канд. пед. наук, доцент

Формирование основ здорового жизни у обучающихся является одним из ключевых направлений процесса обучения. Ценность данного вопроса состоит в том, что в приоритетах школьного обучения отмечается необходимость сохранения и поддержания физического, психического и социального благополучия обучающихся детей [2].

Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества. Системный и комплексный подходы предполагают, что процесс формирования здорового образа жизни ориентирован, прежде всего, на создание здоровьесберегающей, воспитывающей, социально-защитной среды образовательной организации, на создание системы взаимоотношений в диаде «взрослый – учащийся», способствующих социальному становлению и личностно-творческому развитию обучающихся, формированию основ социальной устойчивости, социальной активности младших школьников.

Цель исследования – теоретически изучить и экспериментально определить условия формирования положительного отношения к здоровому образу жизни у школьников.

Экспериментальная работа проводилась в структуре образовательного процесса ГУО «Средняя школа № 6 г. Мозыря». В экспериментальном исследовании участвовали 44 обучающихся 6-х классов. Их них 22 подростка составили экспериментальную группу и 22 – контрольную.

Этап исследования проводился в виде констатирующего эксперимента, задачей которого являлось выявление уровня интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности у обучающихся [1].

Далее был организован формирующий эксперимент, который включал в себя составление плана мероприятий внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием информационно-коммуникативных технологий (ИКТ): программ-тренажеров и демонстрационных программ для обучающихся, направленных на повышение интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, и внедрение его в воспитательный процесс общеобразовательной организации.

В процессе педагогического эксперимента уровень интереса у обучающихся 6-х классов к физкультурно-оздоровительной деятельности изучался посредством следующих методик:

1. Анкеты по определению уровня школьной мотивации.
2. Анкеты изучения интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности.

По результатам анкетирования по данной методике, у 40 % детей экспериментальной группы был выявлен низкий уровень учебной мотивации, у 44 % подростков доминирует средний уровень учебной мотивация, у 16 % – высокий уровень учебной мотивации.

У обучающихся контрольной группы были выявлены следующие результаты: у 37 % детей – низкий уровень учебной мотивации, у 44 % подростков – средний уровень учебной мотивации и у 19 % – высокий уровень.

После проведения формирующего этапа эксперимента по формированию интереса обучающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности количество обучающихся с высоким уровнем развития интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности увеличилось на 20 %, со средним уровнем развития интереса – на 10 %, а с низким уровнем развития интереса снизилось на 30 %.

Таким образом, полученные положительные тенденции по формированию интереса обучающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности, подтверждают эффективность разработанного комплекса мероприятий внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся 6-х классов с использованием информационно-коммуникационных технологий. Однако следует подчеркнуть необходимость дальнейшего проведения педагогической работы по формированию интереса обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности.

Список использованной литературы

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
2. Васильева, О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О. С. Васильева, Е. В. Журавлева. – 3-й вып. – Ростов н/Д : РГУ, 1997. – С. 420–429.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Мартыненко Наталья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Ю. В. Блоцкая**

Современный образовательный процесс предъявляет особые требования к педагогу и подвергает высокой нагрузке его физическое и психологическое здоровье. Эффективное управление здоровьем в значительной степени определяется правильным выполнением трудовых обязанностей через активное применение профилактических мер для предотвращения профессиональных заболеваний.

Целью работы явился анализ научно-методической литературы по вопросу использования физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний. Исследования доказывают, что качественное выполнение поставленных задач непосредственно зависит от физической формы и трудоспособности сотрудника. Этому во многом способствуют физическая культура и специально разработанные комплексы упражнений. Поэтому профилактика профессиональных заболеваний является важным аспектом здравоохранения, особенно у людей, занятых в образовательной среде.

Преподаватель в силу характера своей профессиональной деятельности подвергается возросшему риску развития характерных профессиональных заболеваний. Педагог сталкивается с профессиональными заболеваниями, такими как вокальные дисфункции (дисфония, гиперфункциональное голосовое расстройство), повреждения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз), психоэмоциональные расстройства (стресс, депрессия), заболевания глаз и зрительного аппарата (конъюнктивит, астигматизм), профессиональное и эмоциональное выгорание. Эти проблемы могут быть вызваны длительным пребыванием в одном и том же положении, отсутствием стабильного режима труда и отдыха, эмоциональными и физическими перегрузками, стрессами и многими другими факторами.

Для профилактики профессиональных заболеваний разрабатываются различные комплексы физических упражнений. Они позволяют улучшить функциональное состояние педагога и предотвратить появление и прогрессирование большинства профессиональных заболеваний.

Физическая активность не только оказывает положительное влияние на физическое состояние педагога, но и положительно воздействует на эмо-