

Литература

1. Дорошкевич М.П., Нашкевич М.А., Муравьева Д.М. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие.– Мн., 2003.– 427 с.
2. Залесская С.Я. Цэласныя арыентацыі ў аспекце адукацыі студэнцкай моладзі: зб. тэз. дакл. на навук.-метад. канф. праф.-выклад. складу.– Мн., 1993.– С. 93.
3. Психология человека от рождения до смерти: Полный курс психологии развития / под ред. А.А. Реана.– СПб., 1997.– 393 с.
4. Отчет о научно-исследовательской работе по формированию здорового образа жизни в Республике Беларусь на 2002–2005г.– Мн., 2003.– 37 с.
5. Тристеня К.С. Совершенствование валеологического образования студентов при изучении курса основ медицинских знаний: материалы V Междунар. науч. конф. «Технообраз».– Гродно, 2005.– С. 287–290.

ВЛИЯНИЕ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЕ НА ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Т.Е. Яценко

Научный руководитель: Н.И. Бусик

Общеизвестно влияние физической активности на физическое и психическое здоровье личности. Формирование здоровья невозможно без знания и владения физической культурой, являющейся частью общей культуры общества. Она отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности. Наличие физической активности является важным критерием успешности личности, прежде всего, с психологической точки зрения. Двигательная активность выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий, как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. Под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, устойчивость внимания. Физическая культура и спорт формируют психологию личности: мотивацию, характер, способность, волю и решительность, произвольность. Однако отношение к физической активности детерминировано многими компонентами в структуре личности. Среди доминирующих параметров необходимо отметить когнитивный, аффективный, мотивационный. Аффективный компонент предполагает использование внерациональных средств (чувств, ощущений, эмоций, впечатлений) как детерминант отношения к физической активности. Когнитивный компонент основан на познавательной активности личности, когнитивной рефлексии, и включает в себя установки, знания, познавательные процессы. Поэтому важное значение имеет формирование познавательного интереса и навыков физической активности на уроках физической культуры. Мотивационный компонент выступает как интегрирующая структура и обеспечивает формирование положительного отношения к физической активности при условии сформированности внутренней мотивации.

В контексте данной работы рассматривается значимость когнитивной активности личности в формировании позитивного восприятия и отношения к физической активности. Поскольку на основании знаний формируются установки личности, аттитюды, являющиеся устойчивыми структурами и определяющими отношение личности ко многим параметрам и явлениям жизни. Гипотезой нашего исследования является предположение об опосредовании отношения студентов к физической активности знаниями о физической культуре, здоровье и здоровом образе жизни. Объект – личность студента. Предметом исследования выступает знание и отношение студентов к физической активности.

С этой целью было разработано три опросника для выявления знаний, отношения студентов к внеурочным физкультурно-спортивным занятиям, отношение студентов к физической культуре как явлению. Каждое суждение было оценено путем применения закрытых вопросов: от ответа «полностью согласен» до ответа «совсем не согласен». В систему методов было включено шкалирование восемнадцати жизненно важных ценностей для выявления наиболее значимых ценностных ориентаций студентов. В качестве испытуемых выступили студенты первых курсов БарГУ.

Результаты исследования показали, что только 33,7% юношей и 19,8% девушек достаточно физически активны. В подсистеме образования внеурочные занятия физической культурой и спортом должны занять важное место в физическом воспитании и самовоспитании студентов, однако исследованием установлено, что только 32,2% юношей и 18,5% девушек занимаются в разных спортивных кружках. При этом студенты недостаточно осведомлены о возможностях таких занятий (только 37,2% юношей и 15,4% девушек обладают знаниями о спортивных секциях, однако препятствующим фактором является платная основа большинства спортивно-оздоровительных клубов). Выявление основных мотивов, побуждающих к физкультурно-спортивным занятиям, показало, что у юношей преобладают социальные мотивы, связанные с желанием соперничества, увлекательного времяпрепровождения, а среди девушек – личные, с физическим, внешним совершенствованием. Показательным является, что и у юношей, и у девушек доминирует внешняя мотивация. Незначительно на физкультурно-спортивную деятельность студентов влияют учителя физической культуры и других предметов. Только 31,2% юношей и 40,4% девушек указали, что на уроках физической культуры они чувствуют себя комфортно, и это обусловлено сформированностью навыка, а остальным не хватает чувства уверенности, внутренней безопасности на уроках.

Результаты исследования выявили недостаточные знания в области физической культуры и спорта. У студентов низкая осведомленность даже о таких видах спорта, которые включены в школьную программу начиная с пятого класса, что обусловило трудности в формулировании студентами ответов на многие вопросы (на вопрос «Какие виды состязаний по легкой атлетике Вы знаете?» студенты не могли дать ответа: одни спрашивали, что такое легкая атлетика, другие, хотя и слышали об этом виде спорта, не могли указать ни одного вида состязаний, а некоторые ее путали с борьбой, гимнастикой, плаванием и другими видами). Более того, 40,9% юношей и 39,2% девушек не смогли назвать ни одного физического качества, неверно их отождествляли с волей, умениями, красотой. Всего 21,4% юношей и 6% девушек знают, какие виды физических упражнений развивают физические качества. Большинство сведений о физической культуре студенты получают из СМИ. Недостаточно хорошо орпашиваемые знают о здоровом образе жизни. Например, на то, что здоровье человека в первую очередь зависит от образа жизни, указали лишь 44,7% юношей и 42,7% девушек. И только 45,4% юношей и 38,1% девушек свой уровень знаний о ЗОЖ оценивают положительно. Необходимо отметить, что повышается число студентов безразлично, даже положительно оценивающих своих сверстников, которым были свойственны такие вредные привычки. Также основными источниками знаний о здоровом образе жизни явились средства массовой коммуникации, родители, учителя физической культуры, сверстники. В соответствии с методом шкалирования в иерархии ценностей у студентов абсолютно доминируют следующие: наличие хороших и верных друзей, здоровье, любовь. Однако между потребностью студентов в здоровье и усилиями, направленными на его формирование и сохранение существует несоответствие. В связи с этим, необходима актуализация потребности в здоровье, обусловленная его ценностью как средства достижения других жизненно важных ценностей, что будет активизировать действенную заботу о физическом благополучии.

Результаты причинно-сравнительного метода анализа полученных данных по выявлению взаимосвязи между показателями физической активности и уровнем знаний о физической культуре и спорте выявили, что более физически активные юноши отличались и более высокими показателями общих знаний о физической культуре. Меняющаяся деятельность студентов во время досуга определена не только условиями социальной среды, но и потребностно-мотивационной сферой, формирование которой зависит от единства врожденных и приобретенных свойств личности. На формирование интересов более значительно влияют социальные факторы, что обусловлено стремлением индивида к признанию, аффилятивной потребностью, часто конформностью.

Результаты исследования указывают на необходимость разработки дифференцированных мероприятий по увеличению физической активности студентов с усилением эмоционального компонента отношения к этой активности, учитывая мотивацию, когнитивный компонент.

