

## ОТНОШЕНИЕ И МОТИВЫ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Введение.** Сегодня мы можем наблюдать стремительные изменения во всем обществе, которые требуют от человека не только способности к творческому мышлению, инициативности, но и самостоятельности в принятии решений. Это касается и здорового образа жизни. Здоровье — самое ценное, что мы имеем. Его нельзя купить, его нужно закалять и сохранять. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

На эффективность формирования физической культуры личности и в конечном счете на развитие общества определенное воздействие оказывает рост вовлеченности студенческой молодежи в активную системно-организованную физкультурно-спортивную деятельность, которая может реализовываться в различных формах: самостоятельные занятия, тренировочные занятия, участие в соревнованиях и деятельность, направленная на соблюдение принципов здорового образа жизни.

Главным рычагом для успешной реализации любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация [1, с. 21].

Болонский процесс в системе высшего образования и переход от формально-знаниевой к компетентностной парадигме определили выбор темы данного исследования. Для определения мотивов и отношения, побуждающих молодых людей к занятиям физической культурой и спортом, было проведено социологическое исследование среди студентов педагогических специальностей учреждения образования «Барановичский государственный университет».

**Основная часть.** Активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в физкультурно-спортивной деятельности, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность, отражает мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.

Здоровый образ жизни — это способ поведенческой деятельности человека, одной из основных ценностей которого является формирование, сохранение и укрепление здоровья. Сохранение и формирование здорового образа жизни принадлежит самому человеку, его образу жизни, ценностям, степени гармонии внутреннего мира и отношений с социумом.

В условиях экономического кризиса и высокой конкуренции на рынке труда важным условием подготовки современных специалистов является формирование социально активной личности, обладающей достаточным уровнем физического здоровья и функциональных возможностей. Социальное и биологическое в человеке соединяет воедино понятие «физическая культура личности» (ФКЛ), которое служит действенным механизмом его самосовершенствования. Проблема ФКЛ нашла отражение в исследованиях В. А. Беляевой, В. К. Бальсевича, С. В. Барбашова, И. М. Быховской, М. Я. Виленского, Л. И. Лубышевой, Л. П. Матвеева, Б. И. Новикова и др. [1—3].

Здоровье выступает как одно из необходимых условий активной, творческой, полноценной жизни. Только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умеренной и физической работоспособностью, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном динамичном мире. Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни является главным рычагом первичной крепости здоровья через процесс видоизменения жизненных позиций и устоев.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 20—30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности — все это показатели общей культуры человека [3, с. 114].

Полнота и интенсивность жизненных проявлений человека зависят от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни (социальная, экономическая и трудовая активность, приобщение к современным достижениям в мире, характер и способы проведения досуга и отдыха). Но в то же время проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. И вот такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья [2, с. 35]. Формирование здорового образа жизни и ответственность за свое здоровье формируются как часть общекультурного развития и проявляются в способности

построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни. Правильно организованный процесс физического воспитания может стать движущей силой формирования и становления физической культуры личности [1, с. 7].

Предмет исследования — сознательные ориентации и мировоззренческие установки, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов.

В опросе приняли участие 95 студентов I курса факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет».

Цель работы — выявить и определить отношение и основные мотивы, т. е. внутреннее состояние личности, которое побуждает студентов педагогических специальностей к занятиям физической культурой и физкультурно-спортивной деятельностью.

Задачи исследования: выявить отношение к занятиям физической культурой; определить влияние занятий физической культурой на физическое и эмоциональное состояние; мотив к занятиям физической культурой; определить рейтинг (место) физической культуры среди 10 изучаемых дисциплин.

Анкеты состояли из четырех блоков вопросов. Каждый блок вопросов анкеты был подвергнут математическому анализу: подсчитывалось количество респондентов (в процентах), выбравших тот или иной ответ. Испытуемые самостоятельно анализировали и давали свои ответы на вопросы.

В первом блоке была возможность самостоятельно анализировать своё отношение к занятиям физической культурой. У наших студентов положительное отношение к занятиям физической культурой расположилось на первой позиции и составило 22%, пассивное отношение — 40%, кому интересно на занятиях — 18%, безразличному отношению отдали предпочтение 17%, а 3% студентов склонны к отрицательному отношению к занятиям физической культурой.

Второй блок направлен на самостоятельное выявление мнения о способности занятий физической культурой для укрепления здоровья студентов. На вопрос анкеты предлагалось выбрать один из четырёх ответов: «да», «нет», «вызывает сомнения», «предпочтение отдаю медицине». Анализ результатов опроса показал, что 46% склоняются к тому, что занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья («да»); 38% отдают предпочтение медицине. Ответ «нет» дали 11% респондентов; у 5% вопрос вызвал сомнения.

Третий блок предполагал выявление мотивов, которые побуждают студентов к занятиям физической культурой. Так, 49% студентов отдали предпочтение мотивам, которые связаны с перспективой (укрепление здоровья, профилактика заболеваний, улучшение самочувствия и настроения); 28% респондентов отметили внутренние мотивы (выполнение требований учебных программ, посещение занятий для получения зачёта).

Третьими по значимости студенты отметили внешние отрицательные мотивы, где необходимо было выяснить, что препятствует заниматься физической культурой (нехватка времени, лень, усталость и отсутствие желания). Таких студентов было 23%.

В четвертом блоке нужно было определить рейтинг (место) физической культуры среди 10 изучаемых дисциплин. Выяснилось, что наших у студентов физическая культура на 4—5-м местах среди изучаемых дисциплин.

**Заключение.** Приведенные данные дают основание утверждать, что большинство студентов I курса факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет» серьезно относятся к своему здоровью, обдуманно выбирают мотивы к физкультурно-спортивной деятельности и стараются использовать имеющиеся возможности занятий физкультурой и спортом в его укреплении. К здоровому образу жизни относятся как к важнейшей ценности человека. В сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура представляет собой базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, — не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению и решению многих проблем.

Следовательно, характер заботы о собственном здоровье связан с личностными свойствами в отношении к своему здоровью, с выбором мотивов и определении сознательных ориентаций, влияющих на формирование здорового образа жизни студентов.

#### Список цитируемых источников

1. *Беляничева, В. В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. — Саратов : Наука, 2009. — С. 6—9.
2. *Понкратов, В. Н.* Физкультура и спорт в достижении здорового образа жизни / В. Н. Понкратов, Л. В. Крылова // Инновацион. образование и экономика. — 2009. — Т. 1, № 5. — С. 34—36.
3. *Сорокина, В. М.* Диагностика формирования отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин // Современ. проблемы науки и образования. — 2008. — № 6. — С. 114—116.