

## ИЗУЧЕНИЕ МОТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ БАРГУ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА

**Введение.** Учебный процесс в учреждении высшего образования предъявляет высокие требования к умственной работоспособности студентов, прежде всего, к таким качествам, как уровень внимания, его устойчивость и сосредоточенность, мышление, память и способность воспроизводить научные знания. Умственная работоспособность должна быть достаточно высокой и продолжительной, поскольку учебное время и рабочий день студента длится 8—9 академических часов, а недельная нагрузка, с учётом времени на самоподготовку, составляет 54 академических часа. Более половины студентов занимаются самоподготовкой и в выходные дни. Такая напряжённая учебная нагрузка обуславливает необходимость существенной перестройки физиологического и психологического состояния организма для адаптации к этим условиям жизнедеятельности.

Однако темп и уровень физических и психологических нагрузок значительно превышает адаптационные возможности основной массы студентов, что проявляется в ухудшении состояния их здоровья и негативно сказывается на эффективности процесса обучения и приобретении профессиональных навыков. В настоящее время образование для большинства студентов продолжает оставаться здоровьезатратным. В связи с продолжающимся развитием организма студентов в период обучения, он более подвержен различным неблагоприятным воздействиям. Это приводит к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда заболеваний. Рост заболеваемости студентов снижает эффективность учебного процесса, а в дальнейшем ограничивает их профессиональную деятельность.

На кафедре физической культуры и здорового образа жизни БарГУ проводятся социологические исследования, предваряющие разработку модели формирования у молодёжи навыков ведения здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.

Здоровье и здоровый образ жизни — качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако студенты не рассматривают своё здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принёс свои дивиденды. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению и приумножению этого капитала.

В рамках такого подхода здоровый образ жизни определяется, исходя из индивидуальных критериев, личного выбора наиболее предпочтительных мер оздоровления. Здоровый образ жизни молодёжи, как определяющий фактор охраны и укрепления здоровья молодого поколения, — условия социальной активности молодого человека, полноты выражения его духовных и физических сил, — предполагает, наряду с обеспечением социально-экономических условий полноценной жизнедеятельности, целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья [1].

Одним из ведущих факторов укрепления здоровья является активное проведение своего досуга. Культура досуга — это, прежде всего, внутренняя культура человека, предполагающая наличие у него определённых личностных свойств, которые позволяют содержательно и с пользой проводить свободное время [2].

Свободное время студентов — это период восстановления работоспособности организма и обеспечения оптимального состояния для продолжения учебного процесса. Поэтому представляет интерес структура свободного времени, которая непосредственно связана с процессами, происходящими в социуме.

**Основная часть.** В целях изучения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом в свободное время был составлен опросник и проведено анкетирование 496 студентов факультета экономики и права БарГУ.

Анализируя структуру свободного времени студентов, нетрудно заметить, что свободного времени у большинства из них не хватает — 66% респондентов против 34%. Естественно, что основной причиной недостатка времени они называют занятость в учебном процессе. Так, 67,9% девушек и 54,1% юношей основное время отдают учёбе. Вместе с тем, 25,4% юношей приходится подрабатывать; важно отметить, что количество работающих с курсом увеличивается — от 6,8% на I курсе до 32,6% на V. Регулярно пользуются читальными залами и библиотекой 78,8% студентов, не пользуются — 21,2%, имеют все книги дома — 9,2%.

В свободное от учёбы время студенты отдают предпочтение занятиям физической культурой — 45,3%, посещению развлекательных учреждений — 35,4%. Наиболее частые виды проведения досуга преимущественно пассивного характера: прослушивание музыки, просмотр телепередач, работа на компьютере, чтение газет, журналов и художественной литературы — 19,3%.

Испытывают потребность в занятиях физической культурой 39%, занимаются от случая к случаю — 16%, не проявляют желание — 21%, занимаются чем-то более интересным — 15%, не позволяет состояние здоровья — 9%. О своём физическом состоянии 48,2% студентов не заботятся из-за нехватки времени, 24,7% — из-за отсутствия силы воли, упорства.

В ходе самостоятельных занятий студенты получают эмоциональный подъём, улучшение настроения (56,6%), удовлетворение от общения с другими людьми (26,3%) и с природой (17,1%). Причём, все положительные эмоции, возникающие во время самостоятельных занятий, имеют более высокую оценку. Подавляющее большинство респондентов сообщили, что их интересы были сформированы под воздействием родителей (12,5%), преподавателей школ и учреждения высшего образования (36,8%), друзей (28,5%), врачей (9,5%), тренера по виду спорта (12,7%).

В ходе обучения в высшей школе у студентов происходит расстановка приоритетности изучаемых дисциплин в формировании профессиональных компетенций. Так, при определении рейтинга дисциплины «Физическая культура» из десяти изучаемых дисциплин большая часть респондентов (43,7%) указала на четвёртое и шестое место, первое и третье место отдали 29,5%. Отсюда следует, что 73,2% опрошенных определяют физкультуру как значимую для них дисциплину.

Как показывает наш опыт работы, у многих студентов вообще нет желания заниматься физкультурой и спортом, более того, ещё со школы они имеют стойкое негативное отношение к физическому воспитанию как к предмету.

Сравнивая условия, методы, формы, содержание занятий физической культуры в учреждении высшего образования со школьными, отметим, что мотивация студентов определилась следующим образом: 51,8% относятся к занятиям положительно; 12,6% проявляют интерес; безразличное отношение — у 18,1%; пассивное — 6,9% опрошенных; отрицательно относятся к занятиям 12,6% студентов.

В ходе работы были проранжированы мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой: повышение уровня физического развития и формирование красивой фигуры (36,6%); будущая профессиональная деятельность (8,6%); разрядка, переключение с учёбы на отдых (13,3%); укрепление здоровья, улучшение самочувствия (12,9%); стремление к здоровому образу жизни (11,6%).

**Заключение.** Результаты исследования в отношении мотивов физкультурно-спортивной деятельности студентов во время досуга выявили их слабую связь с учебно-профессиональными мотивами. Для того чтобы физическая культура стала полноценным фактором становления специалиста, она должна быть лично значимой для студента. В значительной мере этому будет способствовать осмысление студентами теоретических основ физической культуры как науки. В то же время занятия физической культурой и спортом находятся среди наиболее привычных форм досуга. Этот показатель свидетельствует об определённой эффективности работы в высшей школе по пропаганде занятий физкультурой в рамках ведения здорового образа жизни. Отрадно, что для студентов характерно использование физических упражнений во время досуга для формирования профессиональной культуры будущего специалиста. Личностный негативный аспект ведения нездорового образа жизни студентов уменьшается усилиями преподавательского состава кафедры физического воспитания, повышается общий образовательный уровень в области оздоровительной физической культуры.

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы: формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом для ведения здорового образа жизни возможно за счёт повышения образованности студентов в практических вопросах применения различных средств и методов физической культуры; перспективными направлениями повышения мотивации можно считать организацию мониторинга здоровья студентов с рекомендациями по повышению их уровня здоровья, профилактике и коррекции заболеваний.

#### Список цитируемых источников

1. *Барташевич, Ю. В.* Изучение ценностных ориентаций студентов в системе формирования здорового образа жизни / Ю. В. Барташевич, О. А. Ваницкая, А. И. Самусик // Специалист XXI века: психолого-педагогическая культура и профессиональная компетентность : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 27—28 нояб. 2013 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол. : А. В. Никишова (гл. ред.), А. В. Прадун, А. А. Селезнёв (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — С. 256—258.
2. *Теметьева, Р. А.* Изучение досуговых интересов населения / Р. А. Теметьева. — М. : Открытый мир, 2005. — 205 с.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.