

Е. А. Мойсеенко, Е. Е. Лось, Э. В. Вашкевич

**УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МГЛУ В РАМКАХ
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Введение. Физическое воспитание в УВО является сложным и многофункциональным процессом, влияющим не только на развитие физических качеств, но и на формирование жизненно важных и профессионально-значимых компетенций. Дисциплина «Физическая культура», создавая возможности для повышения уровня здоровья занимающихся и влияя опосредованно на учебно-познавательную деятельность, играет важнейшую роль в процессе физического воспитания.

В последнее время на территории Республики Беларусь у населения наблюдается устойчивая тенденция к снижению уровня здоровья и росту ряда заболеваний, число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья увеличивается с каждым годом. В Республике Беларусь число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья составляет от 20 % до 40 % и в процессе обучения в УВО эта цифра неуклонно растет. Низкий уровень физического здоровья наблюдается у более, чем 80 % молодежи (М. П. Желобкович, 1997, Г.А. Боник, 1999; Д.Н. Гаврилов, 2008; и другие).

Современный уровень цифровизации не только образования, но свободного от учебы времени, интенсификация учебной нагрузки, комфорт – способствуют прогрессированию гиподинамии. А она, в свою очередь, про-

воцериует повышение уровня стресса, возникают сложности с освоением учебного материала, неправильное питание, нарушение режима дня, пассивное отношение студентов к своему здоровью, и, соответственно низкой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В связи с этим изучение потребностей, интересов и мотивации к двигательной активности (ДА), а также здоровому образу жизни (ЗОЖ) в рамках дисциплины «Физическая культура» является необходимым для повышения эффективности организации занятий по физическому воспитанию.

Цель работы: провести социологическое исследование (анкетирование) среди студентов МГЛУ для выявления интересов, мотивов и потребностей в рамках дисциплины «Физическая культура» по вопросам двигательной активности и здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; методы абстракции и дедукции.

Результаты работы и их обсуждение. С целью изучения интересов, мотивов и потребностей в рамках дисциплины «Физическая культура» по вопросам двигательной активности и здорового образа жизни, нами было проведено анкетирование студентов МГЛУ 1 – 4 курсов в количестве 244 человек. Соотношение по курсам обучения составило: 1 курс – 29,5 %, 2 курс – 34,1 %, 3 курс – 14,3 % и 4 курс – 22,1 %.

По данным опроса, 20,4 % анкетированных студентов болеют три и более раз в год, 33,2 % – болеют 1-2 раза в год простудными заболеваниями, однако к занятиям физической культурой относятся отрицательно, не считая дисциплину «Физическая культура» обязательным предметом в университете. Большинство студентов видят лучшим подходом по организации процесса физического воспитания в университете в отмене обязательных занятий по физической культуре, организации занятий по интересам, необходимости разрешения посещения фитнес клубов (рисунок 1).



Рисунок 1
Предпочитаемые подходы в организации процесса физического воспитания со студентами (n=244), % от общего количества

Тем не менее, считая дисциплину в университете необязательной, большинство студентов видят положительный эффект от занятий физической культурой (рисунок 2).

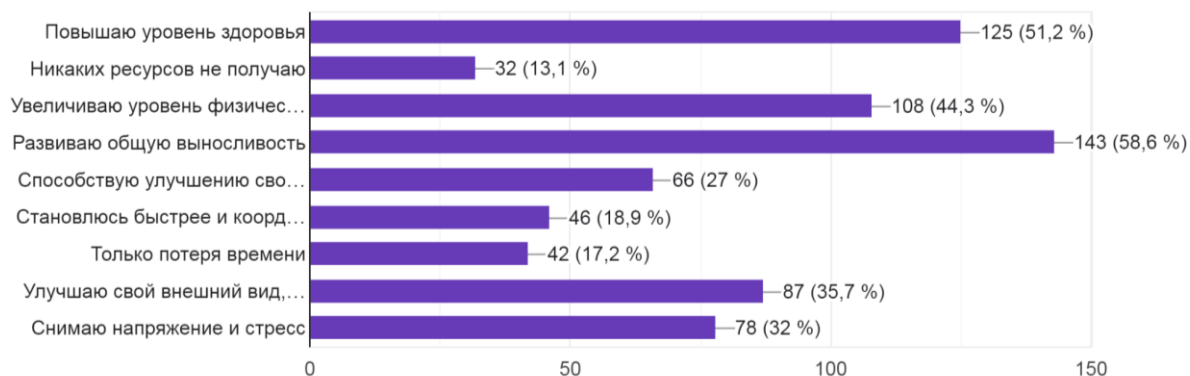


Рисунок 2

Эффективность занятий физической культурой по мнению студентов (n=244), % от общего количества

Анализируя ответы студентов на вопрос о жизненных приоритетах: на первом месте у респондентов находится саморазвитие (82,4 %), здоровье – на втором месте (80,3 %), на третьем – материальное благополучие (77,9 %). Однако свой образ жизни здоровым считают лишь 41,8 % опрошенных, свою двигательную активность относят к недостаточной – 51,2 % студентов, считают необходимым изменить свой образ в лучшую сторону – 76,2 %. Это говорит о том, что отношение студентов к занятиям физической культурой варьируется от положительно – пассивного до отрицательного.

Оценивая ответы студентов о факторах, усложняющих ведение здорового образа жизни (рисунок 3), достаточностью отдыха, причинами плохого самочувствия, можно сделать вывод о том, что организация учебного процесса в университете также оказывает сильное отрицательное влияние на мотивацию к занятиям физической культурой.

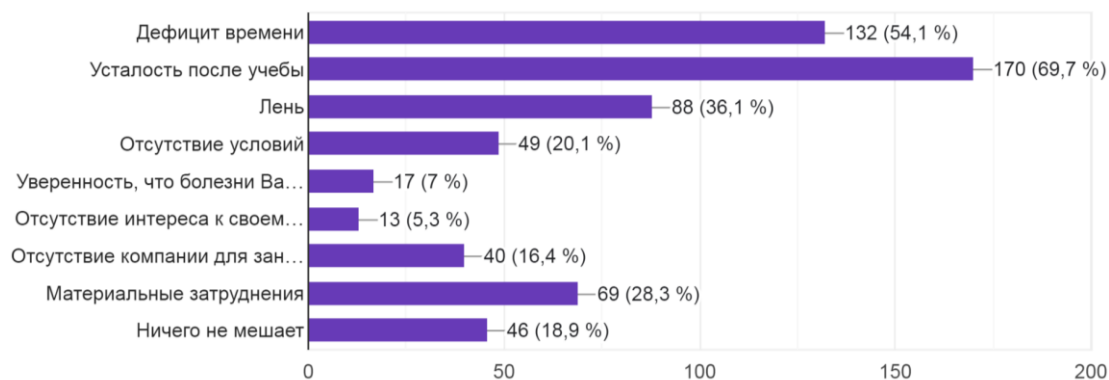


Рисунок 3

Факторы, усложняющие ведение здорового образа жизни студентов (n=244), % от общего количества

Интенсивность и сложность образовательного процесса в университете подтверждается результатами опроса о факторах, оказывающих отрицательное влияние на здоровье студентов: на неполноценный отдых и сон ссылается более 56% респондентов, слишком длительное время выполнения домашних заданий отмечает более 46 % студентов.

Исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод о том, что организация учебного процесса в университете в целом и по физической культуре в частности, внедрение новых форм двигательной активности, соответствующей интересам, мотивам и потребностям студентов, а также личность преподавателя являются решающими факторами, способствующими повышению интереса к занятиям.

В заключение хотелось бы отметить важность формирования процесса обучения педагогом таким образом, чтобы занятия приобретали осознанный личностный смысл и устойчивый интерес у студента. Основной целью преподавателя является преобразование внешних общепринятых мотивов двигательной активности у студентов во внутреннюю осознанную потребность к саморазвитию и самосовершенствованию, а также ведению здорового образа жизни не только на протяжении обучения в университете, но и в дальнейшей самостоятельной профессиональной деятельности.