

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ  
У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКАЯ РАБОТА**

Студентки 3 курса 342 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Митрофановой Марины Юрьевны

Научный руководитель  
доцент, к.б.н.

\_\_\_\_\_ С.С. Павленкович  
подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Саратов 2018

**Введение.** Проблема изучения мотивационной сферы личности студента является наиболее востребованной, так как переоценка значимости многих ценностных ориентиров, переосмысление своего места в обществе, принятие на себя ответственности за результаты жизнедеятельности скрыты в мотивах личности и требуют не только познания, но и управления их формированием. Студенческий возраст – этот период жизни, когда завершает формироваться система ценностей личности, основательно оформляются положения Я-концепции, осуществляется самоопределение в плане выбора стратегии и поведенческих механизмов проживания собственной жизни.

Студенты педагогических специальностей физкультурного вуза – будущие учителя, преподаватели и тренеры, от которых во многом зависит нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. Овладение профессией педагога требует не только усвоения известного объема знаний и навыков, но также предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека, к его физическому и психическому здоровью. Становление ответственности за свое здоровье можно рассматривать как одну из задач его личностного и общекультурного развития.

**Объект исследования** – процесс формирования культуры здоровья у студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения.

**Предмет исследования** – особенности спортивной и профессиональной мотивации студентов физкультурного вуза, их отношение к здоровому образу жизни как профессиональной ценности, а также уровень физической работоспособности как важнейший показатель здоровья.

**Гипотеза** – формирование культуры здоровья студентов-спортсменов в процессе профессиональной подготовки в вузе будет эффективным при условии высокого уровня их мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом, а также профессиональной мотивации. Для реализации принципа гуманизации в образовательном пространстве физкультурного вуза необходимо воспитывать у студентов потребность в

умении самостоятельно применять физическую культуру в целях тренировки и отдыха, укрепления здоровья и повышения работоспособности.

**Цель работы** – изучение формирования культуры здоровья у студентов физкультурного вуза в процессе профессиональной подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Провести оценку уровня спортивной и профессиональной мотивации студентов физкультурного вуза в динамике четырех лет обучения.

3. Проанализировать отношение студентов-спортсменов к здоровому образу жизни как профессиональной ценности в динамике четырех лет обучения.

4. Изучить систему ценностных ориентаций студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения.

5. Оценить биологический возраст студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения.

6. Исследовать уровень физической работоспособности как показатель здоровья у студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования. У студентов проводилась оценка уровня спортивной и профессиональной мотивации на основе тестовых методик «Мотив занятий физической культурой и спортом», «Оценка уровня спортивной мотивации», «Соревновательная и тренировочная мотивация» Н.П. Фетискина, «Уровень профессиональной направленности студентов» Т.Д. Дубовицкой и «Выявление ведущих мотивов профессиональной деятельности. Анализ отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов осуществлялось анонимно с

помощью опросника «Отношение к здоровью и здоровому образу жизни». Исследование особенностей формирования системы ценностных ориентаций у студентов-спортсменов осуществлялось с помощью тестовых методик М. Рокича «Ценностные ориентации» и В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной «Морфологический тест жизненных ценностей». Оценка биологического возраста студентами осуществлялась онлайн с помощью тестовой методики В.П. Войтенко. Оценка уровня физической работоспособности студентов проводилась по индексу Гарвардского степ – теста. Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с января 2014 по январь 2017 года на базе Института физической культуры и спорта СГУ имени Н.Г. Чернышевского, в котором приняли участие 20 юношей-студентов, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений.

2. Профессиональная мотивация личности, которая формируется в системе вузовского образования, представляет собой совокупность потребностей, отношений, интересов, удовлетворяемых посредством выполнения учебных задач и побуждающих личность к изучению будущей профессиональной деятельности.

3. Отношение к здоровому образу жизни представляет собой интегративное и относительно устойчивое личностное образование,

включающее в себя осознание здорового образа жизни как лично и социально значимой ценности, проявляющейся в реализации деятельностных аспектов.

4. Критериями сформированности культуры студентов физкультурного вуза являются ценностные ориентации на здоровый образ жизни, ведущие мотивы и высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

**Теоретическая значимость работы:** обобщены представления о роли мотивации в формировании отношения студентов вуза к здоровью как ценности; проведено исследование по формированию ценностных ориентиров студентов физкультурного вуза на здоровый образ жизни во взаимосвязи с уровнем их мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом, а также уровнем их профессиональной мотивации.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в возможности использовать полученные результаты в работе педагогов физкультурного вуза.

**Магистерская диссертация** состоит из введения, двух глав «Роль мотивации в формировании отношения студентов вуза к здоровью как ценности» и «Динамика ценностных ориентиров у студентов физкультурного вуза в процессе профессиональной подготовки», заключения и списка литературы, включающего 80 источников. Текст магистерской диссертации изложен на 86 страницах, содержит 12 таблиц и 11 рисунков.

**Сравнительный анализ мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом у студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения.** Проведенный анализ позволил выявить ведущие мотивы занятий физической культурой и спортом у студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения. На каждом этапе обучения были выявлены студенты со спортивным и самоутверждающимся типом личности, а также типом личности, имеющим склонность к развлечениям.

Отметим, что на каждом этапе обучения у студентов разных типов личности существенно менялись преобладающие мотивы занятий физической культурой и спортом. Так, у первокурсников спортивного типа личности преобладающим мотивом оказался спортивный результат (60%), при переходе студентов на второй курс – соперничество (45%), на третий и четвертый курс – оздоровление (50% и 60% соответственно). У студентов самоутверждающегося типа личности на 1 и 2 курсе ведущим мотивом является мотив самоутверждения (70% и 65% соответственно), при переходе на 3 курс – достижение успеха (60%), а на выпускном курсе – карьерные достижения (70%). Эмоциональная разрядка (40%) является ведущим мотивом первокурсников, относящихся к типу личности, имеющему склонность к развлечениям. На втором курсе у студентов таковыми стали эмоциональная разрядка (35%) и способ общения (35%), при переходе студентов на 3 курс – эмоциональная разрядка (40%) и удовольствие (40%), а на выпускном курсе – удовольствие (45%).

По результатам тестовой методики «Оценка уровня спортивной мотивации» у студентов на каждом этапе обучения были выявлены обследуемые с высоким и средним уровнем спортивной мотивации. Данные исследований свидетельствуют о том, что на начальном этапе обучения в вузе (на 1 и 2 курсах) у большинства студентов зафиксирован высокий уровень спортивной мотивации. К 3 курсу высокий уровень спортивной мотивации выявлен только у 53% студентов. У студентов выпускного курса отмечается тенденция к снижению уровня спортивной мотивации (40%).

При исследовании направленности личности студентов-спортсменов на тренировки или соревнования в каждой группе выявлены: студенты с преобладанием соревновательной мотивации; студенты с преобладанием тренировочной мотивации; студенты с уравновешенностью соревновательной и тренировочной мотивации.

Так, у студентов с высокой спортивной мотивацией во время обучения на 1 и 2 курсах установлена четко выраженная тенденция на соревнования, а

у студентов со средней мотивацией – на тренировки. В период обучения студентов на 3 курсе в обеих группах отмечается одинаковое распределение по степени выраженности спортивной мотивации. У студентов на выпускном курсе большинство студентов в обеих группах характеризуются уравновешенностью соревновательной и тренировочной мотивации. Кроме того, направленность на соревнования у студентов на 4 курсе была выражена в наименьшей степени.

**Сравнительный анализ профессиональной мотивации студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения.** По результатам методики Т.Д. Дубовицкой на каждом этапе обучения были выявлены студенты-спортсмены с высоким, средним и низким уровнем профессиональной направленности. Отметим, что в течение обучения в вузе менялось распределение студентов по уровням их профессиональной направленности.

Так, наибольшее число студентов с высоким уровнем профессиональной направленности выявлено на 1 и 4 курсах, а наименьшее на 3 курсе. Кроме того, наименьшее количество лиц с низким уровнем профессиональной направленности зафиксировано также на 1 и 4 курсах. Студентов со средним уровнем профессиональной направленности на каждом этапе обучения было приблизительно одинаковым.

Таким образом, результаты исследований свидетельствуют о том, что большинство студентов (со средним и высоким уровнем профессиональной направленности) физкультурного вуза стремится к овладению избранной профессией, которая им нравится. Студенты с низким уровнем профессиональной направленности вынужденно учатся в институте; поступление в учебное заведение обусловлено не интересом к будущей профессии и желанием работать по получаемой специальности.

Сравнительный анализ результатов по методике «Выявление ведущих мотивов профессиональной деятельности» показал, что они имеют некоторые отличия у студентов на разных этапах обучения. Так, у студентов на 1 курсе мотив профессионального мастерства занимает лидирующие

позиции (30%); второе место принадлежит мотиву социальной значимости труда (26%); 3 место – мотиву самоутверждения в труде (24%) и 4 место – мотиву собственного труда (20%). На 2 курсе студенты на 1 место также выдвигают мотив профессионального мастерства (33%); 2 место у них занимает мотив социальной значимости труда (27%); 3 место – мотив собственного труда (22%) и 4 место – мотив самоутверждения в труде (18%). Для студентов во время обучения на 3 курсе наиболее значимым является мотив самоутверждения в труде (30%), затем следуют мотив социальной значимости труда (26%), мотив собственного труда (24%) и мотив профессионального мастерства (20%). У студентов на выпускном курсе (4 курса) в ряду ведущих мотивов профессиональной деятельности 1 место занимает мотив социальной значимости труда (39%), 2 место – мотив собственного труда (28%), 3 место – мотив самоутверждения в труде (18%) и 4 место – мотив профессионального мастерства (15%).

**Сравнительный анализ отношения студентов-спортсменов к здоровому образу жизни в динамике четырех лет обучения.** Результаты исследований выявлены сходства и различия во мнениях студентов по поводу здорового образа жизни во время их обучения в вузе. Так, юноши на 1 и 2 курса считают, что содержание понятия «здоровый образ жизни» в первую очередь отражают «занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы» (80%) и «здоровое питание» (80%). На 2 месте стоит «отказ от вредных привычек» (70%) и «соблюдение режима дня» (70%) и на 3 месте – «благоприятный семейный климат» (60%) и «соблюдение правил гигиены» (60%). Во время обучения на 3 и 4 курсах у студентов изменились взгляды на содержание понятия «здоровый образ жизни»: на 1 месте также осталось утверждение «занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы» (80%), а вместо «здорового питания» стало утверждение «отказ от вредных привычек» (80%).

Второе место у студентов стали занимать утверждения «здоровое питание» (70%) и «благоприятный семейный климат» (70%). На 3 месте



оказались «соблюдение режима дня» (60%) и «соблюдение правил гигиены» (60%).

К выражению «здоровый образ жизни» юноши на каждом курсе в значительной степени относят: «интерес к информации о здоровом образе жизни», «широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби» и «гармонию с собой», а в меньшей степени – «регулярное посещение врача с целью профилактики» и «доброжелательные отношения с другими людьми».

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» мнения студентов на протяжении вузовского обучения существенно менялись .

О необходимости придерживаться принципов здорового образа жизни задумываются лишь 30% первокурсников, 45% из них считают это важным, но не главным в жизни, а 25% юношей эта проблема вовсе не волнует. К завершению процесса вузовского обучения 60% студентов все больше стали задумываться о важности соблюдения правил ЗОЖ, 30% студентов по-прежнему считают это важным, но не главным в жизни. Только 10% юношей отметили, что эта проблема их вовсе не волнует.

Несмотря на то, что студенты считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, на практике этому мешают: «материальные трудности» (30% юношей на 1 и 2 курсах, 35% студентов на 3 курсе и 30% лиц на 4 курсе); «отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости» (20% юношей на 1 курсе, 30% – на 2 курсе; 30% студентов на 3 курсе и 35% лиц на 4 курсе); «отсутствие условий» (10% юношей на каждом этапе обучения); «недостаток времени» (40% юношей на 1 курсе, 30% – на 2 курсе; 25% студентов на 3 и 4 курсах).

Большинство студентов (55% юношей на 1 и 2 курсах; 60% студентов на 3 и 4 курсах) утверждают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности, например, в учёбе или работе. По 30% студентов на каждом курсе отметили, что необязательно вести здоровый образ жизни, чтобы быть успешным в жизни, остальные

обследуемые (15% юношей на 1 и 2 курсах; 10% студентов на 3 и 4 курсах) затруднились ответить на поставленный вопрос.

По оценке ВОЗ здоровье человека зависит от 4 факторов: на долю генетических факторов приходится – 15-20%; состояние окружающей среды – 20-25%; медицинское обеспечение – 8-10%; условия и образ жизни людей – 50-55%.

Согласно оценке студентов здоровье человека зависит, прежде всего, от образа жизни (60% юношей на 1 курсе, 60% – на 2 курсе; 70% студентов на 3 курсе и 80% лиц на 4 курсе). Однако правильно оценить вклад каждого фактора в индивидуальное здоровье смогли 40% студентов на 1 курсе, 35% – на 2 курсе, по 25% студентов – на 3 и 4 курсах. Можно предположить, что изучение дисциплины «Здоровый образ жизни» у студентов осуществляется на начальном этапе обучения, а при переходе к выпускному курсу выявляются пробелы в знаниях.

По данным исследований 30% первокурсников стараются придерживаться здорового рациона и режима питания, 25% юношей – иногда, а 45% юношей – никогда. Установлено, что к выпускному курсу ситуация не изменилась.

40% студентов на каждом этапе обучения отметили, что совсем не употребляют алкогольные напитки, остальные (60%) – редко. Большинство юношей (80%) не имеют такой вредной привычки, как курение.

Большинство студентов (от 60 до 80%) на каждом этапе обучения ответили, что правильно питаются, занимаются спортом, при этом режим дня регулярно соблюдают от 20% до 40% респондентов, врачей посещают только во время профосмотров, редко выезжая на природу на отдых. Среди используемых в повседневной практике технологий большинство указали «физическую активность и «полноценный сон и отдых», некоторые – «правильное питание» и» исключение вредных привычек».

Таким образом, идеальные представления студентов о содержании здорового образа жизни и реальная ситуация не всегда совпадают. Поэтому

одной из важнейших задач системы образования в педагогических вузах является создание условий для мотивационной заинтересованности будущих учителей в здоровье и здоровом образе жизни.

**Сравнительный анализ системы ценностных ориентаций у студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения.** Проведенные исследования групповой иерархии ценностных ориентаций студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения выявили их существенную разницу. Так, в списке терминальных ценностей лидирующие позиции у первокурсников занимают свобода и развлечения. При переходе на 2 курс у студентов в списке терминальных ценностей преобладают здоровье и любовь. На 3 курсе у студентов в групповой иерархии терминальных ценностей ведущее место стали занимать здоровье и общественное признание. На выпускном курсе студенты на 1 место стали ставить здоровье и развитие. Наименее значимыми ценностями для студентов-спортсменов на протяжении четырех лет обучения оказались творчество, красота природы и искусства. Проведенные исследования показали, что у студентов, обучающихся на 1 и 2 курсе, еще не вполне сложилась система профессиональных и жизненных ценностей по сравнению со студентами третьего и особенно выпускного курсов.

**Сравнительный анализ биологического возраста по В.П. Войтенко у студентов-спортсменов с учетом соблюдения ими правил здорового образа жизни в динамике четырех лет обучения.** При сравнительном анализе параметров биологического возраста юношей на разных этапах обучения статистически значимых различий не установлены. В дальнейшем было проведено распределение студентов на группы на основании их личностного отношения к правилам здорового образа жизни, а затем – сравнительный анализ показателей их биологического возраста.

Студенты-спортсмены были распределены на 3 группы: 1 группа – всегда соблюдающие правила ЗОЖ; 2 группа – иногда соблюдающие правила ЗОЖ; 3 группа – никогда, не соблюдающие правила ЗОЖ.

Отметим, что на протяжении вузовского обучения выявлены некоторые отличия в группах. Наибольшее количество студентов, всегда соблюдающих правила ЗОЖ, выявлено на 1 и 4 курсах (по 30%), а наименьшее – на 2 и 3 курсах (по 20%). Наибольшее количество студентов, иногда придерживающихся правил ЗОЖ, зафиксировано на 1 и 2 курсах (по 45%), а наименьшее – на 3 курсе (35%). Наибольшее количество студентов, никогда не придерживающихся правил ЗОЖ, установлено на 3 курсе, а наименьшее – на 1 курсе.

Сопоставление показателей, характеризующих биологический возраст, в группах юношей с учетом соблюдения ими правил здорового образа жизни, выявило существенную разницу по следующим параметрам: массе тела, продолжительности задержки дыхания на вдохе и выдохе, жизненной емкости легких, времени статической балансировки, индексу самооценки здоровья и биологическому возрасту обследуемых. Отметим, что зафиксирован достоверный характер изменений по вышеуказанным показателям у юношей во все периоды обучения ( $p < 0,05$ ).

Сравнение календарного возраста обследуемых с показателем биологического возраста выявило: совпадение средних значений показателей календарного и биологического возраста у юношей, всегда соблюдающих правила здорового образа жизни, на всех этапах обучения; превышение средних значений биологического возраста над календарным возрастом на 24,8-40,3% у юношей, иногда соблюдающих правила здорового образа жизни; превышение средних значений биологического возраста над календарным возрастом на 55-72,6 % у юношей, никогда не соблюдающих правила здорового образа жизни.

**Сравнительный анализ физической работоспособности у студентов-спортсменов как одного из показателей здоровья в динамике четырех лет обучения.** Физическая работоспособность – одна из важнейших составляющих спортивного успеха. Функциональная проба с физической нагрузкой дает возможность получить информацию и объективно оценить

уровень физической работоспособности. Наиболее информативным является использование физической нагрузки в виде восхождения на ступеньку – Гарвардский степ-тест.

По данным исследований во все периоды обучения юноши были распределены на 4 группы: со средней, хорошей и отличной физической работоспособностью. Причем распределение студентов по уровню работоспособности существенно менялось при их переходе на следующий этап обучения. Так, наибольшее число студентов со средним уровнем физической работоспособности было выявлено на 1 курсе (30%), наименьшее – на 4 курсе (10%), а на 2 и 3 курсах их количество было одинаковым (по 20%). Наибольшее число студентов с хорошим уровнем физической работоспособности зарегистрировано на 2 курсе (50%), наименьшее – на 1 курсе (40%), а на 3 и 4 курсах их количество было одинаковым (по 45%). Наибольшее число студентов с отличным уровнем физической работоспособности зарегистрировано на 4 курсе (45%), наименьшее – на 1 и 2 курсах (30%), а на 3 курсе – 35%.

**Заключение.** Процесс совершенствования подготовки будущих специалистов в условиях современного образования достаточно сложен и должен строиться с учетом особенностей самих студентов, наличием у них собственных мотивов и ценностей, так как ценностные ориентации и мотивы выбора профессии студентами играют важную роль в отношении к профессии, профессиональным достижениям, выбором дальнейшего профессионального пути. Студенты, не имеющие мотивации к овладению профессией, испытывают трудности в процессе обучения, рано или поздно отказываются от него. Те же студенты, которые все же завершают обучение, в дальнейшем идут учиться или работать в совершенно иные профессиональные сферы. Поэтому для обеспечения успешности процесса профессионального обучения необходимо учитывать уровень мотивации обучаемых.

Здоровье и здоровый образ жизни в обществе в последние годы занимают одно из первых мест в иерархии потребностей человека, а сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи приобретают значение общегосударственной комплексной проблемы, поскольку от их физического и психического здоровья зависит будущее нашей страны.

Таким образом, система высшего образования должна быть направлена на то, чтобы в последующие годы студенты, окончившие вуз, продолжали постоянно самосовершенствоваться.