

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
и физического воспитания

**«ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ  
СТУДЕНТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ростокиной Валерии Сергеевны

**Научный руководитель**

Зав. кафедрой

к.м.н. доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

**Зав. кафедрой**

к.м.н. доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

## Введение

Физкультурно-оздоровительная деятельность имеет немаловажную роль в жизни каждого человека. Она влияет на физическое, психологическое и духовное состояние человечества в целом. Занятия физической активностью влечет также за собой духовно-нравственное и творческое воспитание личности, тем самым развивает в человеке способность к творчеству и активной деятельности.

Одним из ключевых моментов выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности является мотивация.

Мотивация является неотъемлемой частью человека, т.к. преодоления себя и выход из зоны комфорта выявляют ряд мотивов, побуждающих к деятельности. Человек с высоким уровнем мотивации намного эффективнее реализует свой потенциал и способен быстрее прийти к поставленным задачам и целям.

**Актуальность** избранной нами темы исследования определяется тем, что приобщение молодёжи к здоровому образу жизни и формирование потребности следовать ему в течение жизни необходимо начинать с формирования мотивационных установок здоровья и здорового образа жизни. Забота о укреплении здоровья должна стать ценностным мотивом студентов института физической культуры, которые в ходе своей профессиональной деятельности должны способствовать формированию мотивации к ведению ЗОЖ молодого поколения и взрослого населения.

Мотивация является основой любой деятельности, т.к. именно в ней заключён механизм личной активности, заинтересованности человека в деятельности. Мотивацию обычно определяют как процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения поставленной цели. Именно с точки зрения мотивации можно говорить о нацеленности личности на удовлетворение

своих потребностей, запросов, на формирование активности в деятельности, на определение своей жизненной ориентации.

Содержательная черта мотивации спорта считается одной из своевременных психологических задач. Ее решение подразумевает изучение составляющих персональной мотивационной структуры в их обоюдной связи.

Выдающийся психиатр, невропатолог и психолог В.Н. Мясищев говорил, что результаты, которых достигает человек в своей жизни, лишь на 20-30% зависят от его интеллекта, а на 70-80% - от мотивов, которые побуждают его определенным образом себя вести.

**Объект исследования** - мотивация студентов института физической культуры и спорта (ИФКиС) к здоровому образу жизни.

**Предмет исследования** – уровень мотивации студентов к ведению здорового образа жизни.

**Цель**- изучение особенностей мотивации к **здоровому образу жизни** у студентов ИФКиС различного пола и имеющих различное отношение к физкультурно-спортивной деятельности.

**Гипотеза** исследования была основана на предположении о том, что изучение уровня сформированности мотивации к **здоровому образу жизни** у студентов ИФКиС различного пола и имеющих различное отношение к физкультурно-спортивной деятельности позволит:

— оценить уровень сформированности мотивации к зож у различных групп учащихся по отношению к индивиду, самосохранению здоровья и подчинения здоровья культурным требованиям;

-оценить осознанную мотивацию студентов к зож как основу для проведения пропагандистской деятельности, направленную на формирование здоровья подрастающего поколения.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить уровень теоретической осведомленности студентов в вопросах здорового образа жизни.
2. Оценить основные мотивы студентов различного пола к занятиям физической культурой и спортом.
3. Изучить самооценку уровня здоровья студентами.
4. Выявить наличие вредных привычек у студентов.

**Методы исследования** определялись гипотезой и задачами решаемой проблемы:

- изучение и анализ научно-методической и специальной литературы,
- тестирования;
- методы математической статистики.

Использование разных методов исследования, в том числе математического, позволило рассмотреть педагогические факты во всей их сложности и многообразии, выразить результаты опытно-экспериментальной работы в количественных показателях.

### **1.1 Основы здорового образа жизни. Место в жизни студентов физической культуры и спорта.**

Основные понятия, включающие в себя формулировку ЗОЖ являются понятия физического и психического уровня здоровья, а также профилактические мероприятия, которые способствуют укреплению состояния духа и тела. Основной критерий здорового образа жизни это правильное питание. Стабильный и хороший сон, заряд позитивных эмоций, всё это является залогом долголетия. Немаловажным является фактор привития мотивации к здоровому образу жизни в семье. Соответственно если в семье присутствует член семьи с вредными привычками, а также пример неправильного питания, то маловероятно, что ребёнку будет присуще ведение здорового образа жизни и правильная спортивная мотивация в дальнейшей его деятельности.

Как всем известно, с раннего детства у ребёнка формируется понятие, о чём либо. Поэтому необходимо на ранних этапах формирования формировать ребёнку распорядок дня, сна, желание к занятию спортом и так далее, также важным фактором является информация для ребёнка о пагубности вредных привычек. Здоровый образ жизни это основа здоровья человека.

В жизни человека всё должно быть размеренно и всё должно быть в меру. Трудовая и физическая деятельность должна сменяться отдыхом, то есть труд и отдых должны чередоваться. После любой трудовой активности необходим отдых это одна из основ ЗОЖ. Организму невозможно находиться постоянно в стрессовой ситуации, человеку необходимо находить время для расслабления. Отдых это – общение с друзьями, прослушивание лёгкой музыки, прогулка по лесу, парку.

Один из основополагающих факторов ЗОЖ это правильное питание оно должно быть сбалансированным, а именно иметь необходимое количество жиров, белков и углеводов.

В рационе должны присутствовать мясо, молочные продукты, фрукты и овощи, крупы. Правильное питание должно работать в совокупности с правильным здоровым сном. Сон должен продолжаться не менее 8 часов для заряда бодрости на день. Необходимо уметь контролировать своё эмоциональное состояние.

Нельзя представить ЗОЖ без физических нагрузок. Даже при соблюдении режима питания и сна, невозможно достичь здорового тела без занятия физическими нагрузками. Потреблённые калории необходимо сжигать, а не наоборот запасать. Поэтому калории сжигаются в спортивных залах на велопрогулках или пробежках.[4]

Занятия физической культурой даёт улучшения многих показателей нашего организма. Также кроме улучшения своих показателей по здоровью, физическая культура помогает контролировать своё эмоциональное состояние.

Тренированные люди более устойчивы к стрессовым ситуациям. Также Люди занимающиеся спортом имеют здоровый сон и хорошее настроение.

Здоровье - одно из основополагающих нашей жизни. От состояния нашего здоровья зависит преодоление многих жизненных трудностей, решение многочисленных задач, планов. К большому сожалению, многие люди, в том числе и студенты, имеют тенденцию осознанно и неосознанно пренебрегать своим здоровьем.[16]

Физическая культура имеет огромное влияние на профессиональную деятельность студентов, т.к. их деятельность связана с постоянными эмоциональными и физическими нагрузками. Повышение работоспособности, снятие эмоционального напряжения нервной системы, укрепление здоровья — это одни из некоторых положительных признаков, которые приносят пользу организму, благодаря занятиям физической культурой и спортом.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена одним из главных предметов, который является одним из важнейших факторов формирования личностного развития.

Нередко те учащиеся, кто занимается физической культурой и спортом имеют лидерские качества. Такие студенты преимущественно обладают большей коммуникабельностью и общительностью. Они стремительно проявляют себя в процессе обучения, активно принимают участия в жизни вуза и именно у таких студентов вырабатывается хорошая стрессоустойчивость, решительность, а главное - возрастает уровень здоровья.[6]

## **1.2. Мотивация к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности**

Особое место в спортивной деятельности занимает мотивация, именно она является неким возбудителем занятием спортом. Если провести параллель между спортом и игрой, то можно найти много общего. Игровой мотив

находится в самой игре. Человека привлекают не внешние обыденные факторы, а собственное удовлетворение от непосредственного участия в самой игре. Также и в спорте человек испытывает необходимость в спортивной деятельности, благодаря которой сможет удовлетворить себя посредством достигаемых успехов и достижений в ней.[21]

## **Глава 2 Особенности мотивации к здоровому образу жизни у студентов института физической культуры**

### **2.1 Организация исследования**

В ходе настоящего исследования был определен уровень мотивации студентов ИФКиС 4 курса очной формы обучения к ведению ЗОЖ. Исследование было проведено с 09.2021 по 02.2023. В исследовании приняли участие 60 студентов мужского и женского пола, которые были разделены на группы, в зависимости от гендерной принадлежности (табл. 1).

**Таблица 1 – Карта выборочной совокупности студентов-бакалавров 4 курса очной формы обучения Института физической культуры и спорта**

Курс	Количество человек, обучающихся на 4 курсе	Количество человек, принявших участие в анкетировании (по выборке)	Количество человек (по выборке) в % соотношении
4	96	60	63

Группу девушек составили 20 студенток в возрасте 21 год, которые впоследствии были разделены на 2 группы в зависимости от приверженности к

занятиям спортом на регулярной основе, в дальнейшем в тексте именуется как «спортсменки» так и «не спортсменки».

Группу юношей составили 40 студентов в возрасте 21 год, которые были разделены на 2 группы в зависимости от приверженности к занятиям спортом на регулярной основе в тексте именуется как «спортсмены» и «не спортсмены». В таблице 2 представлено общее распределение респондентов по гендерному признаку.

**Таблица 2 – Общее распределение респондентов по гендерному признаку**

<b>Пол</b>	<b>Вовлеченность в спортивную деятельность</b>	<b>Количество студентов</b>	<b>Количество, %</b>
Мужчины	спортсмены	28	70%
	не спортсмены	12	30%
Женщины	спортсменки	14	70%
	не спортсменки	6	30%
Всего		60	100%

## **2.2 Определение уровня мотивации к здоровому образу жизни студентов института физической культуры и спорта**

Студентам, принимающим участие в исследовании, было предложено ответить на 16 вопросов анкеты «Мотивация к ЗОЖ», приложение [11].

Все 16 вопросов анкеты касались мотивации студентов к ЗОЖ и были разделены нами по смыслу на 4 группы:

- наличие вредных привычек;
- ориентированность к ЗОЖ;
- самооценка уровня здоровья;
- теоретическая осведомленность в вопросах ЗОЖ.

При обработке ответов студентов очного отделения бакалавриата ИФКиС на вопросы анкеты мы учитывали признаки мотивации к ЗОЖ в выделенных нами группах и эмпирические индикаторы социологического исследования, обозначенные нами ранее при формулировании задач исследования (табл.3).

**Таблица 3 – Особенности изучения мотивации к здоровому образу жизни студентов-бакалавров 4 курса очной формы обучения**

Показатель	Признаки	Индикаторы
Наличие вредных привычек	Наличие вредных привычек; Обозначение конкретной вредной привычки.	Мужской: -спортсмены; -не спортсмены; Женский; -спортсменки; -не спортсменки;
Ориентированность к ЗОЖ	Ориентированность к ЗОЖ;	-Желание вести ЗОЖ; -Правильный режим питания; -Траты для поддержания ЗОЖ; -Понимание понятия ЗОЖ; -Ведение ЗОЖ; -Сохранение здоровья и долголетия благодаря ЗОЖ; -ЗОЖ как одна из важных составляющих в жизни; -Престиж ЗОЖ.
Самооценка уровня здоровья	Самооценка уровня здоровья	-Сохранение здоровья благодаря ЗОЖ; - Условия сохранения хорошего самочувствия организма; - Здоровье студента.
Теоретическая осведомленность в вопросах ЗОЖ	Теоретическая осведомленность в вопросах ЗОЖ	- Финансы для поддержания ЗОЖ; - Занятие физкультурой; - Физкультура как залог успеха во всех сферах жизни.

Проанализировав ответы студентов на вопросы можно сделать следующие выводы:

1. Большинство студентов ИФКиС уверены, что занятия физической культурой и ведение здорового образа жизни это престижно и модно, а также помогает достижению успехов в других сферах жизни.
2. Материальное положение студентов не является препятствием для посещения спортивных комплексов и фитнес залов.
3. У студентов ИФКиС достаточно высокая самооценка уровня здоровья. Преобладающее большинство считают, что ЗОЖ является залогом сохранения здоровья и продолжительности жизни.
4. Особое место в обеспечении спортивной деятельности занимает мотивационная сфера и их интерес к спортивной деятельности, побуждающая человека заниматься спортом.
5. Человек испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней.
6. Регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма.
7. Здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья человека с помощью определенных профилактических мер. При ведении здорового образа жизни улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность и нормализуется жизнедеятельность организма.