

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра теоретических основ и
физического воспитания

**«МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ и спорта)»**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 331 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета 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 2026

Введение

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека, оказывая влияние на его физическое, психическое и духовное благополучие. Занятия спортом способствуют духовно-нравственному и творческому развитию личности, воспитывая в человеке способность к активной деятельности и креативности.

Важным аспектом успешной реализации физкультурно-оздоровительной деятельности является мотивация. Мотивация – неотъемлемая часть человеческой природы. Стремление к самосовершенствованию и выходу за рамки зоны комфорта рождает ряд мотивов, побуждающих к действию. Высокий уровень мотивации позволяет человеку более эффективно реализовать свой потенциал, достигая поставленных целей в более короткие сроки.

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 об 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.

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

Объект исследования - Процессы формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни.

Предмет исследования - структурные компоненты здорового образа жизни студентов.

Цель - изучение особенностей мотивационно-ценностного отношения студентов различного пола к здоровому образу жизни.

Гипотеза исследования была основана на предположении о том, что изучение уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни у студентов 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:

Изучить уровень теоретической осведомленности студентов в вопросах здорового образа жизни.

1. Оценить основные мотивы студентов различного пола к занятиям физической культурой и спортом.
2. Изучить самооценку уровня здоровья студентами.
3. Выявить наличие вредных привычек у студентов.
4. Изучить распространенность курения в разных целевых группах.

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.

Глава 1 Теоретические основы формирования мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности и спорту

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

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) охватывает физическое и психическое здоровье человека и включает профилактические меры, направленные на укрепление как тела, так и духа.

Ключевым элементом ЗОЖ является сбалансированное питание. Помимо этого, к важным факторам относятся:

- 1.Стабильный и качественный сон: не менее 8 часов в сутки для восстановления сил и энергии.

- 2.Позитивный эмоциональный настрой

Формирование мотивации к ЗОЖ в семье: раннее усвоение принципов здорового образа жизни способствует его сохранению на протяжении всей жизни.

Вредные привычки членов семьи могут негативно повлиять на формирование у ребенка стремления к ЗОЖ и здоровой спортивной мотивации.

Важно с раннего детства формировать у ребенка режим дня, прививать любовь к физической активности и обучать о вреде вредных привычек.

ЗОЖ предполагает соблюдение принципа умеренности во всех сферах жизни:

Чередование труда и отдыха: после любой умственной или физической нагрузки необходимо давать организму время на восстановление.

Активное времяпровождение: общение с близкими, прослушивание музыки, прогулки на свежем воздухе способствуют расслаблению и снятию стресса.

Правильное питание - один из краеугольных камней ЗОЖ. Оно должно быть сбалансированным и включать достаточное количество белков, жиров и углеводов. В рацион необходимо включать мясо, молочные продукты, фрукты, овощи и крупы.

Глава 2 Особенности мотивации к здоровому образу жизни у студентов факультета физической культуры

2.1 Организация исследования

В ходе настоящего исследования был определен уровень мотивации студентов ФФКиС 4 курса очной формы обучения к ведению ЗОЖ. Исследование было проведено с 01.2024 по 01.2025. 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 факультета 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

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

2.2.4. Теоретическая осведомленность в вопросах ЗОЖ.

Последняя группа вопросов была направлена на изучение теоретической осведомлённости студентов в вопросах здорового образа жизни.

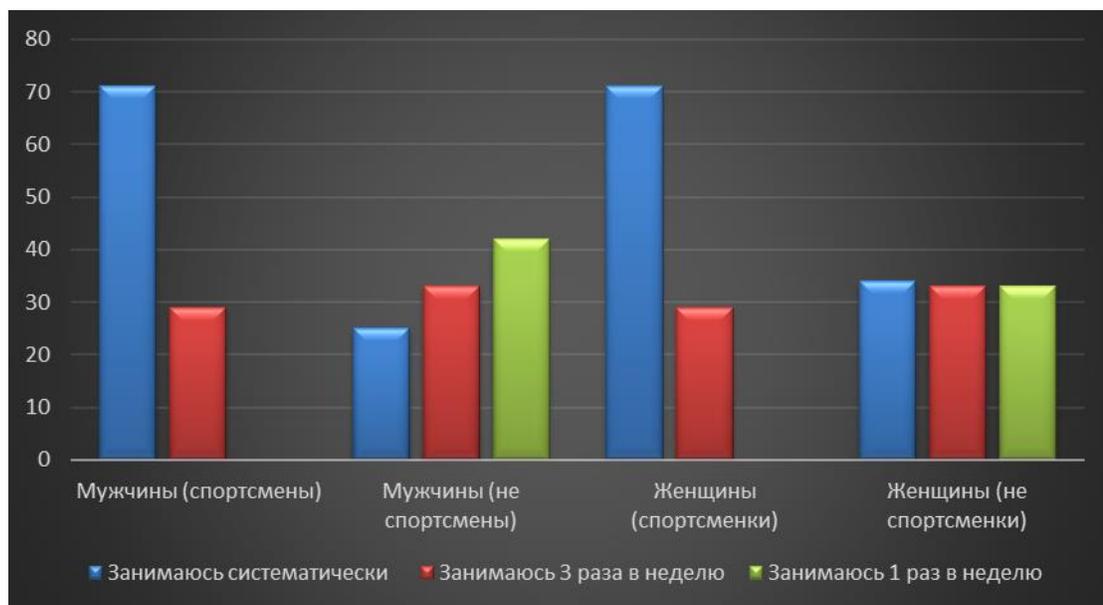


Рисунок 15 – Интенсивность занятий физической культурой студентами, %

2.2.5. Распространенность курения среди студентов

В ходе исследования установлено, что 25% респондентов являются курильщиками. Можем отметить что разница между курящими девушками и юношами почти не ощущается, 27 и 22 % соответственно. Полученные в ходе исследования результаты опроса в различных целевых группах по вопросу курения представлены на рис.1

На основе данных полученных из опроса, можем увидеть, что наименьшая распространенность курения наблюдается у мужчин спортсменов – 16% и девушек спортсменок – 17%. Среди лиц не занимающихся спортом распространенность курения выше и составляет у женщин не спортсменок – 36%, а у мужчин не спортсменов - 31%

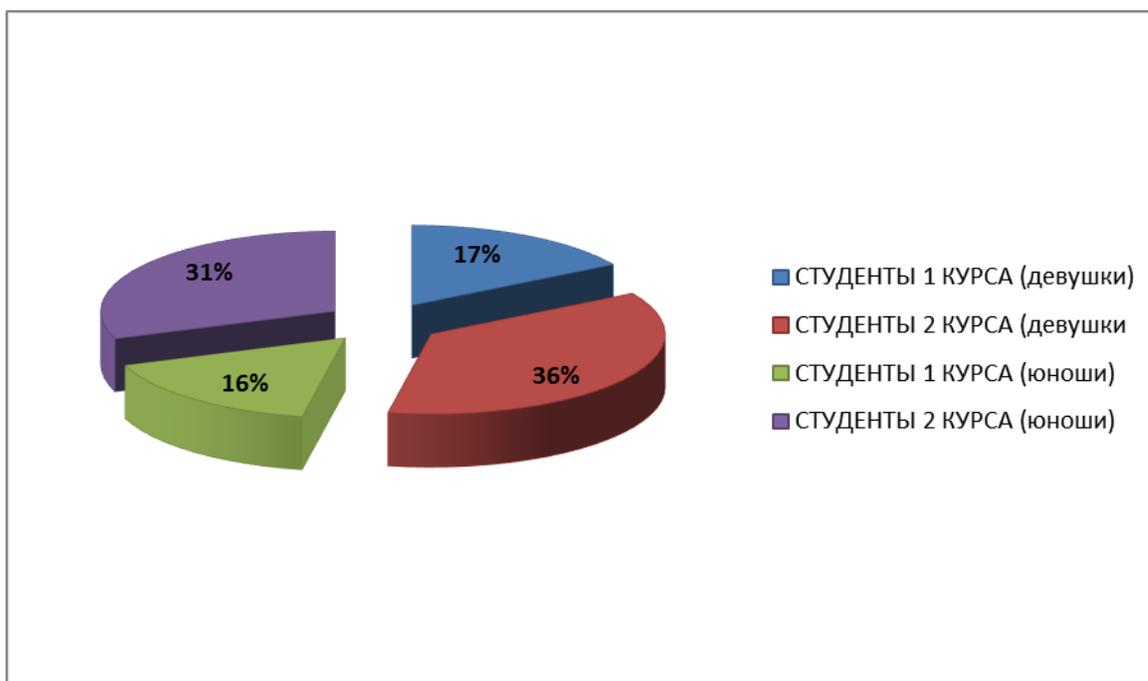


Рисунок 1 – Распространенность табакокурения среди студентов

Отношение к курению разных целевых групп

При изучении результатов опроса отношения к курению у респондентов, проценты распределились таким образом:

- среди женщин не спортсменок осуждают – 31%, безразличны – 68%;
- среди женщин спортсменок осуждают – 48%, безразличны – 50%;
- среди мужчин не спортсменов осуждают – 41%, безразличны – 56%;
- среди мужчин спортсменов осуждают – 65%, безразличны – 35%;

Стоит отметить, что большую часть тех, кто осуждает курение выпало на респондентов спортсменов – 65% от общего количества опрашиваемых, при этом данная группа имеет низкий процент курящей молодежи. В других опрашиваемых группах респондентов большинство является безразличное отношение к курению (рис.2). Согласно результатам, представленным на (рис.2). Наименьшее осуждение курения наблюдается в группах студентов, не занимающихся спортом (56% и 68%).

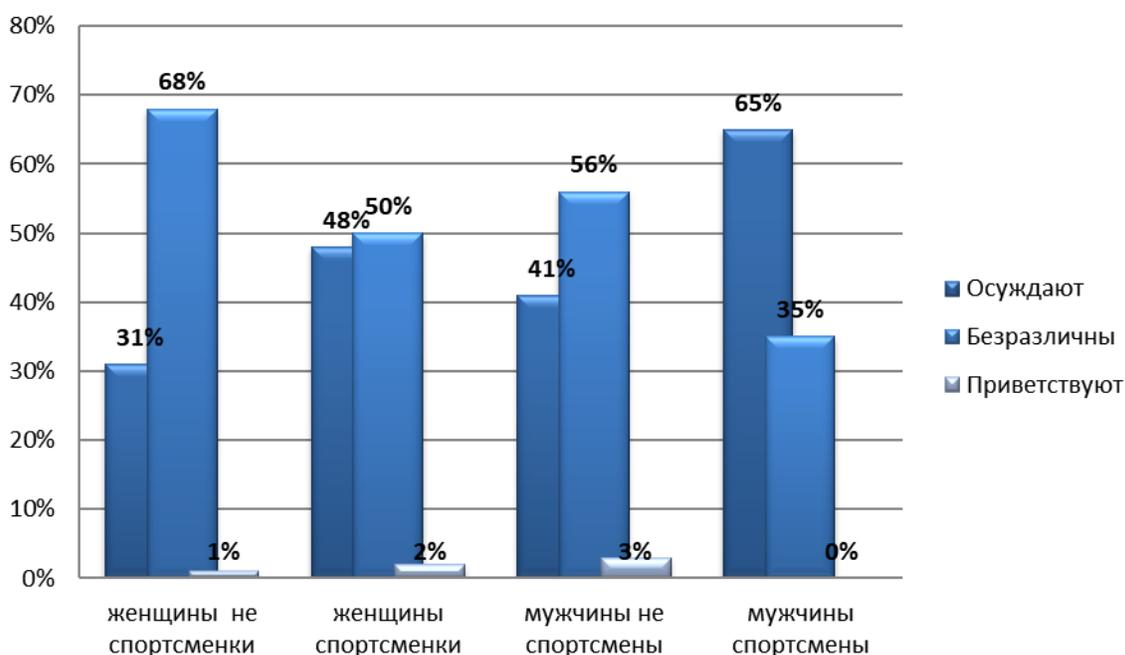


Рисунок 2 – Отношение к курению студентов

Причины курения

В дальнейшем мы изучили причины начала курения, которые выделит суденты старшекурсники. Проанализировав данные респондентов по вопросу «Почему молодые люди курят?», мы имеем некоторые причины распространенные среди молодежи: снятие стресса (45%), стремление к свободной коммуникации (42%), компания и пример друзей (33%)(рси.3). Однако не стоит игнорировать другие

причины зависимости, поскольку сочетание обстоятельств и влияние разных факторов влияют на выбор.

Очевидным фактом является то, что первичное потребление никотина впоследствии формирует привычку, от которой достаточно трудно отказаться. В результате анкетирования были выявлены данные: 57% молодых людей курят, потому что привыкли.

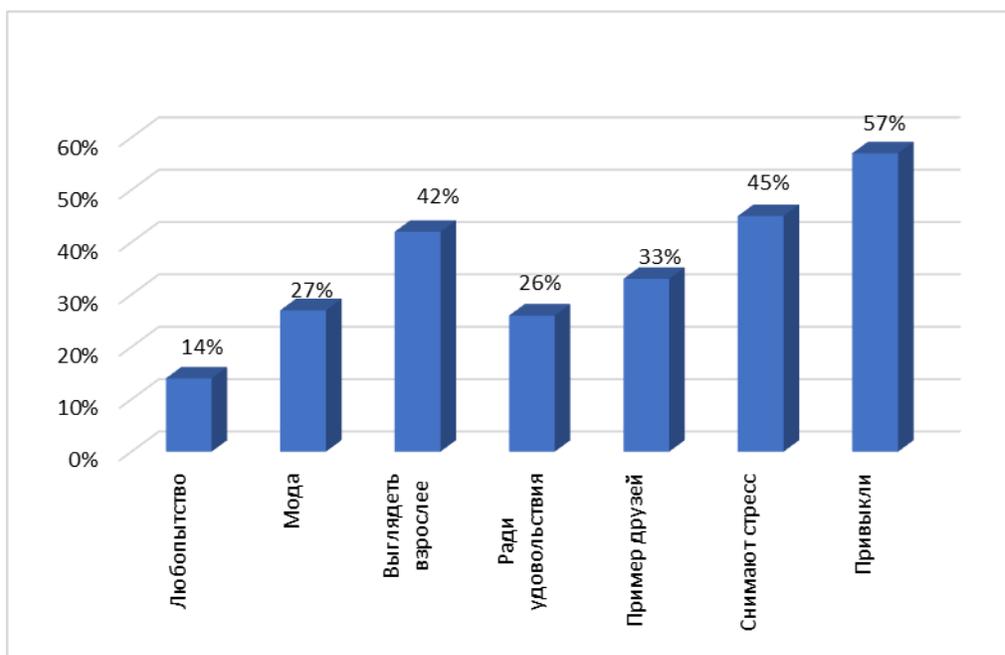


Рисунок 3 – Представление респондентов о причинах курения молодых людей

Заключение

1. Студенты факультета физической культуры и спорта (ФФКиС) в большинстве своем полагают, что занятия физкультурой и ведение здорового образа жизни являются престижными и модными, а также способствуют успехам во всех сферах жизни.

2. Материальное положение студентов не препятствует посещению спортивных комплексов и фитнес-центров.

3. Студенты ФФКиС демонстрируют высокую самооценку уровня своего здоровья. Большинство из них убеждены, что здоровый образ жизни является гарантией сохранения здоровья и продления жизни.

4. Важную роль в обеспечении спортивной активности играет мотивационная сфера и интерес к спорту, побуждающий человека к физическим упражнениям.

5. Человек испытывает потребности, связанные с удовлетворением, которое он получает от самой спортивной деятельности и достигнутых в ней успехов.

6. Регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных норм способствуют всестороннему развитию функциональных возможностей всех органов и систем растущего организма.

7. Здоровый образ жизни укрепляет здоровье человека за счет определенных профилактических мер. При этом улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность и нормализуется жизнедеятельность организма.

8. Никотиновая зависимость включает в себя проблемы с поведенческими факторами. В основе этого лежит нарушение мотивации, когнитивных и эмоциональных процессов. В большинстве случаев зависимость от никотина в любых формах проявляется сразу после первых эпизодов курения или же в случае стресса. Курение становится частью нашей привычной жизни.

9. Молодые люди, занимающиеся спортом, независимо от пола, более негативно относятся к факту курения, В ходе исследования было установлено, что занятия спортом существенно влияют на отношение к данной вредной привычке.

