

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ САМАРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

О.Н.Михайлова

(Самарская государственная академия путей сообщения)

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. При этом следует иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредотачивать усилия лишь на определении факторов риска, важно выделять и развивать все те многообразные тенденции, которые «работают» на формирование здорового образа жизни и содержатся в самых различных сторонах жизни человека. Результатом образования в области физической культуры должно стать создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

Вместе с тем в последние годы в организации занятий физической культурой и в целом в реализации программы физического воспитания в вузах имеются серьезные недостатки. Результаты, полученные в рамках Всероссийской программы по профилактике основных факторов риска среди студентов, свидетельствуют о том, что для студентов первых курсов характерна гиподинамия; физической культурой они занимаются 4 часа в неделю в рамках академического времени. С понижением физической активности коррелирует понижение физической работоспособности и жизненно важных физических качеств. Так, по данным О.Г. Данилова, с третьего по пятый курс утрачиваются многие двигательные качества: на 40% уменьшается выносливость; на 62%, 10% и 19% - сила, быстрота и скоростно-силовые качества. Многие авторы снижение физической подготовленности на старших курсах связывают с понижением двигательной активности (М.Я. Виленский, В.К. Климова, Ю.И. Кузнецов, А.В. Мартыненко, Н.Е. Молгодан, Г.А. Сайфутдинова и др). Уровень физической подготовленности основной массы абитуриентов, поступающих в вузы, не отвечает требованиям, предъявляемым к студентам. Более того, наблюдается тенденция его снижения.

С целью определения уровня сформированности отдельных показателей в структуре готовности студентов СамГАПС к здоровому образу жизни было проведено пилотажное исследование.

Результаты исследования показали, что число студентов, охарактеризовавших свое отношение к физической культуре как положительное, практически совпадает с количеством студентов с высоким и средним уровнем двигательной активности. Главная причина, мешающая заниматься физической культурой (50,6%), – занятость учебой. Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами

отмечаются отсутствие необходимых знаний для организации самостоятельных занятий (17,6%); недостаточное проявление упорства, воли, настойчивости (24,3%); не считают занятия нужными-8,1%,

Следовательно, интерес многих студентов к различным видам физкультурной деятельности не реализуется в силу отсутствия у большинства из них активных усилий по поддержанию своего физического состояния, что свидетельствует не только о существенных изъянах в их образовательной подготовке, но и о недостаточной организованности и требовательности к себе в организации жизнедеятельности.

В основе мотивов и установок на повышение активности в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности лежат различные цели: укрепить здоровье (снизить вес, повысить работоспособность и т. п.); социокультурные цели (привлекательность, престижность вида спорта); цели, связанные с функциональным содержанием деятельности (высокая подвижность, физические нагрузки, эмоциональные переживания), с актуализацией (успех, самовыражение, самоутверждение), с морально волевыми качествами (воля, настойчивость, целеустремленность), с чувством долга. Одним из факторов повышения качества процесса физического воспитания является интериоризация целей занятий, выдвигаемых педагогом, т. е. принятие их студентами, превращение во внутренние стимулы самообучения и самовоспитания. Такое согласование целей важно, поскольку студенты выступают как субъекты учебной деятельности, имеющие собственную позицию относительно ценностей физического образования в учебно-воспитательном процессе вуза. Полученные нами данные позволяют сделать вывод, что наиболее значимыми студента выделили следующие группы целей: функционально-оздоровительные, связанные с улучшением состояния здоровья; барьерные, определяющие выполнение зачетных и контрольных требований вузовской программы; самосовершенствования, связанные с развитием физических, волевых и нравственных качеств личности; рекреационные, которые характеризуют занятия физическими упражнениями как оптимальное средство активного отдыха; коммуникативные, включающие общение с однокурсниками, друзьями. Вместе с тем имеет место противоречие между ценностными ориентациями на здоровый образ жизни и практическими действиями на его поддержание, что может дать основания к выводу - оздоровительные цели выдвигаются на первое место как социально одобряемые.

В ходе анализа материалов исследования установлено, что многие исследуемые данные взаимосвязаны. Недостаточное осознание ценности физической культуры как эффективного профилактического, реабилитационного и рекреационного средства поддержания здоровья проявляется в низкой мотивационной направленности к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, показателях развития основных физических качеств, недостаточном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков.