

Э. Т. Ахметвалеева, А. В. Фадеев, И. А. Зенуков,
Н. Н. Мамяшева, Ю. А. Бабушкин

ТИПОЛОГИЯ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Ключевые слова: стиль жизни, ценности, физическая культура.

Здоровый образ жизни, забота о себе приобрели в настоящее время особый смысл. Необходимость разработки и реализации исследования связана с особенностями развития нашего общества, новым формирующимся образом жизни людей, повышением значимости личностной физической культуры.

Keywords: style of life, values of orientation, physical culture.

The healthy lifestyle, care of got special meaning now. Need of development and realization of research is connected with features of development of our society, a new being formed way of life of people, increase of the importance of personal physical culture.

Введение

Важнейшей задачей воспитания физической культуры студентов является формирование у них устойчивого интереса и потребности к систематической двигательной активности [1]. Именно эти потребности лежат в основе здорового стиля жизни, определяют личностный рост и физическое самосовершенствование молодого человека.

На сегодняшний день наиболее активно проблема здорового образа жизни изучается у студентов педагогических и медицинских вузов [2, 3, 4]. У студентов технических вузов, к выпускникам которых, предъявляются повышенные требования к уровню здоровья, она изучена недостаточно.

Общеизвестно, что образ жизни – это устойчивые формы социального бытия, совместной деятельности людей, типичные для исторически конкретных социальных отношений, формирующиеся в соответствии с нормами и ценностями, отражающими эти отношения. Он возникает в результате реализации тех или иных способов и (или) стилей жизни [5]. Каждое новое поколение усваивает ценности предыдущего, а в результате люди не занимаются физической культурой систематически. Изучение отношения студенческой молодежи к ценностям физической культуры постоянно находится в центре внимания специалистов [2-4, 6]. Поскольку некоторые аспекты жизни студентов изменить крайне трудно (например, внедрить четкий режим), то имеет смысл использовать те возможности компенсации

В работе Е.П. Ильина [7] показано, что у разных индивидов потребность в двигательной активности выражена по-разному, в зависимости от генетических и социальных факторов. Автор утверждает, что суточная активность студентов может отличаться в несколько раз вследствие генетической предрасположенности к активности. Более выражена потребность в двигательной активности у людей с сильной нервной системой и преобладанием процессов возбуждения. Студенты с таким типом нервной системы активны на занятиях физической культурой, поэтому у них лучше успеваемость по овладению двигательными навыками и развитию

двигательных качеств, они более работоспособны. Эта потребность лежит в основе мотивов, целей, эмоций и смысла занятий физическими упражнениями, которые, в свою очередь, являются основой интереса. В результате развития интереса возникает вторичная, духовная потребность в физическом совершенствовании.

По мнению большинства специалистов [8, 9], в настоящее время большинство студентов осознают значимость двигательной активности для укрепления собственного здоровья, но практика организации занятий физической культурой зачастую консервативна, не учитывает личностные особенности мотивации достижения студентов. расхождения желаемого и возможного в плане здорового образа жизни, которые представляют занятия физической культурой в вузе. Одним из путей решения данной проблемы является увеличение количества занятий с акцентом на физической рекреации, что даст дополнительную возможность для отдыха и снижению направленности на «спортивный характер» занятий.

Необходимым условием повышения двигательной активности студентов является их мотивация к занятиям физической культурой. Низкая двигательная активность в детстве к зрелому возрасту переходит в привычку, и такой человек находит множество причин, чтобы не заниматься физической культурой. В.И. Глухов [10] выявил типологические особенности физически пассивных людей, которые представлены в Таблице 1

В связи с вышеизложенным, вопросы разработки технологии регулирования двигательной активности с учетом уровня двигательной активности остаются актуальным направлением дальнейших исследований.

Предметом нашего исследования является влияние физической культуры на образ жизни молодежи; особенности формирования компонентов образа жизни (когнитивный, эмоционально-волевой, поведенческий, образовательный).

Таблица 1 - Характерные особенности физически пассивных людей

Отношение к физической культуре	Осознание личностной значимости физической культуры	Индивидуальные проявления
Безразличное	Неверные представления о важности физических упражнений для здоровья человека	Предпочитают проводить время в покое и физической бездеятельности. Чаще всего это физически слабые люди регулярно болеющие.
Отрицательно-пассивное	Предполагают, что им незачем заниматься физкультурой, т.к. они здоровы.	Убеждены, что работа, которую они постоянно выполняют, служит достаточной физической нагрузкой. Откровенно высказываются против спорта, считая его забавой.
Положительно-пассивное	Осознают оздоровительное влияние физической культуры на здоровье.	На практике физической культурой не занимаются, но хвалятся природным здоровьем.
Слабо-положительное	Осознают значимость и проявляют слабый интерес к занятиям физической культуре	Это люди со слабой волей, неуверенные в себе, избегающие трудностей физической культуры, стремящиеся легким путем достичь пользы для здоровья.
Положительно-нестабильное	Понимают роль и значимость физической культуры в жизни человека.	Увлекаются модными оздоровительными системами, но часто меняют занятия, столкнувшись с трудностями. Пропускают занятия из-за лени. Относятся к болельщикам, «знатокам» спорта.

Экспериментальная часть

Исследование проводилось в декабре 2012 г. на базе Казанского национального исследовательского технологического университета с помощью специально разработанной анкеты.

В исследовании приняли участие 200 респондентов 42,5% мужчин, 57,5% женщин. Возраст молодежи распределился следующим образом: 19-24 лет – 80,0%; 25 лет и более – 20,0%. В выборке отсутствовала молодежь 16-18 лет.

Среди респондентов 5,5 % имеют высшее и незаконченное высшее образование, подтвержденное дипломом бакалавра, 94,5% – среднее и среднее специальное образование.

Совмещают работу с учебой – 75%; только учатся – 25%.

Семейное положение: 74,5% – холостые; 13,5% – женаты (замужем), есть дети; 8,5% – гражданский брак; 3,5% – одинокая мать/отец.

В нашем исследовании ставилась задача установления взаимосвязи типов ориентации на физическую культуру от частоты занятий физической культурой. Частота занятий следующая: регулярно – 56,0%; нерегулярно – 27,0%; никогда – 17,0% (в % от опрошенных).

Результаты и их обсуждение

В ряде работ показано, что физическая культура, являясь обязательным компонентом высшего профессионального образования, воздействует не только на физическую, но и духовную природу человека [11, 12]. Анализ удовлетворенности жизнью разных типов ориентации на физическую культуру, а также удовлетворенность разными сферами жизни, показал что Типы 3, 4 и 5

имеют схожие признаки и в целом удовлетворены своей работой (26,5%, 30,0% и 37,0% соответственно) в отличие от 1 и 2 типов, которые не удовлетворены своей работой (0% и 21,0%).

Типы психических состояний в анкете использовались как дихотомии, поэтому 100% равна сумма по 2 психическим состояниям (например, тревожность и спокойствие). Типы 3, 4 и 5 похожи по психическому складу и для них типичны: спокойствие, энергичность, приподнятость и легкость в переключении эмоций. Респонденты 1 и 2 типов отмечают тревожность и усталость как наиболее типичные психические состояния, приподнятость (но не меньше выражена и подавленность) и легкость в переключении эмоций. Данные настоящего исследования подтверждают наше предположение, что частота занятий физической культурой влияет на психическое состояние индивида.

Данные таблицы 2 показывают, что чем выше у респондентов частота занятий физической культурой, тем менее они энергичны и спокойны, и наоборот, чем энергичней и спокойней, тем реже он занимается физической культурой. Действительно, стимулирование мотивационно-ценностного отношения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом способствуют не только достижению должного уровня физической подготовленности [1], необходимого для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, но оптимизации психоэмоционального состояния, что в свою очередь является важнейшим условием непрерывного профессионального образования [13].

Таблица 2 - Особенности психического склада респондентов (в % от опрошенных)

Особенность типичного душевного состояния	Отношение к физической культуре				
	1	2	3	4	5
Тревожность	13,6	7,8	9,5	5,0	0
Спокойствие	5,4	12,8	10,0	15,0	20,0
Усталость	11,6	9,6	6,4	5,6	8,0
Энергичность	8,3	9,3	13,4	13,0	14,8
Подавленность	9,5	7,0	3,0	0	9,5
Приподнятость	14,3	21,5	28,6	32,7	28,1
Трудно меняет эмоции	0	7,5	5,0	0	0
Легко переключается	20,0	10,0	15,0	20,0	22,5

Литература

1. Павлова А.С., Лифанов А.Д., Зенуков И.А. *Вестник Казан. технол. ун-та*. – 2013. - №6. – С. 323-325.
2. Кизелевйнен, Л.М. Формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни в физкультурно-образовательном процессе педагогического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кизелевйнен Л.М. – Тверь, 2012. – 22 с.
3. Околелова, В.А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в педагогическом университете : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Околелова В.А. – Самара, 2004. – 24 с.
4. Салько, С.В. Условия формирования умений здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа в индивидуальной и профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Салько – Новосибирск, 2007. – 18 с.
5. Возьмитель, А.А. Образ жизни: теоретико-методологические основы анализа / А.А. Возьмитель, Г.И. Осадчая // Социологические исследования. – 2009. – № 8. – С. 58-65.
6. Горелов А.А., Склярлов С.В. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, **44**, 10, 28-32 (2008).
7. Ильин, Е.П. *Мотивация и мотивы* / Питер, Санкт-Петербург, 2008, 512 с.
8. Наговицын Р.С., Ипатов И.В., *Вестник Казан. технол. ун-та*, 24, 289-294 (2011).
9. Якобашвили В.А., Макарова Г.А., Игельник М.Л., Бессчастная В.В., *Сердце в условиях спортивной деятельности: физиологические и врачебно-педагогические аспекты* Советский спорт, Москва, 2006, С. 156-157.
10. Глухов В.И., *Теория и практика физической культуры*, 9, 9-10 (1987).
11. Гавришова, Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Е.В. Гавришова. – СПб., 2012. – 24 с.
12. Гаврилова Е.В., Горелов А.А. *Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта*, **102**, 8, 48-52 (2013).
13. Павлова А.С., Лифанов А.Д., Зенуков И.А. *Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта*, **100**, 6, 99-103 (2013).

© Э. Т. Ахметвалеева – ст. преп. каф. физического воспитания и спорта КНИТУ; А. В. Фадеев – ст. преп. той же кафедры; И. А. Зенуков – канд. техн. наук, зав. каф. физического воспитания и спорта КНИТУ, i.zenukov@mail.ru; Н. Н. Мамяшева – ст. преп. той же кафедры; Ю. А. Бабушкин – проф. той же кафедры.