

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 предопределённости в 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 остается актуальным направлением дальнейших исследований. Предметом нашего исследования является влияние физической культуры на образ жизни молодежи; особенности формирования компонентов образа жизни (когнитивный, эмоционально-волевой, поведенческий, образова-тельный). 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 Исследования 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: 19-24лет – 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	
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