**УДК 796.011:316.628.2:796-057.875**

***Д.А. Хихлуха, О.А. Захарченко***

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

**исследование мотивационно-потребностной сферы студентов к занятиям физической культурой**

Современный образ жизни часто связан с сидячей работой, недостатком движения и стрессами, что может отрицательно сказываться на здоровье. Поэтому в последние десятилетия остро стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья молодого поколения.

Физическое здоровье – одна из основных жизненных ценностей, важнейший эмоциональный, социальный, экономический фактор, которому на современном этапе придается все большее значение. Человек остается главной производительной силой, степень его интеллектуальной, психической, социальной и физической готовности определяет успех в любой сфере деятельности [1].

В процессе обучения организмы студентов наиболее подвержены воздействию экстремальных факторов. Часто встречается несбалансированное питание, психологическое перенапряжение, длительное выполнение учебных заданий при подготовке к зачетам, экзаменам и, как следствие, уменьшение двигательной активности. Данные факторы приводят к значительным отклонениям в состоянии здоровья.

В условиях научно-технического прогресса здоровый образ жизни и один из его компонентов – физическая культура как форма реализации социальной ценности здоровья – помогает поддерживать физическую и умственную работоспособность, противостоять гиподинамии, повышает устойчивость организма человека к стрессам, неблагоприятным воздействия внешней среды [2].

Исследуя социальные проблемы здоровья студенческой молодежи, можно сказать, что одной из причин вышесказанных сложностей со здоровьем является недостаточная сформированность потребностей студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании необходимого уровня здоровья. Также немаловажным фактором при формировании мотивационно-потребностной сферы является предпочтение современной молодежи как к организации физического воспитания, так и к предлагаемому разнообразию различных направлений физического совершенствования.

Главный фактор, который зависит полностью от нас и способствует сопротивлению организма к вредным воздействиям внешней среды, – двигательная активность. Она способствует закалке организма и держит его в постоянном тонусе. Всего 30-50 минут регулярных тренировок в день позволят стать физически крепче. Занятия физическими упражнениями улучшают функциональное состояние сердца и легких, кровеносных сосудов, обогащают организм человека кислородом, успокаивают возбужденную нервную систему, дают положительный эмоциональный стимул [3].

Цель исследования**:** изучение интереса студенческой молодежи к занятиям физической культурой в вузе.

Исследование проходило в виде анкетирования, в котором принимали участие 112 студентов (15 юношей, 97 девушек) 1-го курса факультета психологии и педагогики УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

Анкетирование проходило в два этапа. На первом этапе была определена потребность в физической культуре на сегодняшний день, которая отражалась в предпочитаемом количестве занятий в неделю. Также были выявлены основные факторы, которые могли бы повысить интерес студентов к занятиям физической культурой.

На втором этапе было определено отношение студентов к занятиям физической культурой, но уже с учетом их пожеланий.

На основной вопрос первого этапа анкетирования о предпочитаемом количестве занятий физической культурой в университете 11 % студентов ответили: три раза в неделю, 18 % – два, 29 % – один раз в неделю, 42 % – за полное отсутствие занятий физической культуры в вузе.

Для изучения причин столь высокого числа студентов, не желавших посещать занятия физической культурой, были разработаны вопросы, изучение которых, по нашему мнению, могло бы повысить процент студентов, заинтересованных в регулярных занятиях физическими упражнениями. Исходя из анализа опроса, наиболее волнующие у студентов оказались следующие вопросы: виды секционных занятий и время занятий.

Выяснилось, что примерно 77 % отпрошенных вместо основных занятий физической культурой предпочитают занятия, которые проводятся в спортивных секциях.

На вопрос, какими видами секционных занятий вы хотели бы заниматься, 35 % опрошенных изъявили желание заниматься фитнесом или аэробикой (столь высокий процент объясняется тем, что 87 % опрошенных составляют девушки), 24 % – посещать тренажерный зал (при наличии современного оборудования), 19 % – заниматься баскетболом, 17 % – волейболом, 3 % – легкой атлетикой и 2 % – другими видами.

Самым комфортным для себя временем занятий физической культурой 60 % опрошенных студентов выбрали вечернее время после учебы, а остальные 40 % хотели бы заниматься во время учебы. Кроме этого, наиболее подходящим временем для занятий во время учебы подавляющее большинство выбрало 1 пару – 89 %, 2 пару – 7 %, 3 пару – 4 %.

На вопрос второго этапа анкетирования, сколько раз в неделю вы хотели бы посещать занятия с учетом выбранного секционного направления, были получены следующие результаты;

- 19 % опрошенных студентов так и не захотели заниматься ни физической культурой, ни в предложенных спортивных отделениях;

- 20 % хотели бы заниматься 1 раз в неделю;

- 26 % – два раза,

- 17 % – три раза,

- 13 % опрошенных – 4 раза,

- 5 % – 5 раз в неделю.

Цифровые показатели заключительного опроса существенно отличаются от первоначального (рисунок 1). Так, после предварительного опроса 42 % студентов были за полное отсутствие занятий по физической культуре, а после самостоятельного выбора своего направления физического совершенствования и предоставления комфортного для себя времени данный показатель упал до 19 %. Также стоит отметить и значительное повышение предпочитаемого количества занятий в неделю. Если числовой показатель разового занятия в неделю упал с 29 % до 20 %, то количество сторонников заниматься физическими упражнениями два раза в неделю возросло с 18 % до 26 %, три раза в неделю – с 11 % до 17 %. Кроме этого, появились желающие заниматься четыре раза в неделю (13 %) и пять раз (5 %).

Рис. 1 – Предпочитаемое количество занятий в неделю с учетом пожеланий по выбору направления физического совершенствованияи времени занятий

Охрана здоровья студенческой молодежи – одна из важнейших социальных задач общества. Студенты высших учебных заведений – социально-экономическое, интеллектуальное будущее, творческий потенциал страны. Занятия физическими упражнениями и правильное питание – это основа здорового образа жизни, которая способна остановить негативное влияние вредных факторов на здоровье студенческой молодежи, укрепить его, сохраняя при этом всегда хорошее настроение.

В результате проведенного исследования было определено, что для заинтересованности современной молодежи здоровым образом жизни и в частности занятиями физическими упражнениями необходимо исходить, прежде всего, из пожеланий самих студентов. Для этого нужно кроме традиционных занятий физической культурой предоставлять в достаточном объеме разнообразные виды секционных спортивных направлений с хорошей материальной базой и в комфортное для молодежи время. Принятие вышесказанных мер позволит значительно повысить интерес студентов к своему физическому совершенствованию, тем самым улучшить уровень физического здоровья и во многом поспособствовать дальнейшим успехам в выбранной профессиональной деятельности.

**Литература**

1. Бондаренко, К.К. Мышечная и жировая массы тела как показатели долговременной адаптации / [К.К. Бондаренко](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?refid=761476307&fam=%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE&init=%D0%9A+%D0%9A), [П.В. Квашук](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?refid=761476307&fam=%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D1%88%D1%83%D0%BA&init=%D0%9F+%D0%92), [А.Е. Бондаренко](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?refid=761476307&fam=%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE&init=%D0%90+%D0%95) // [Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины](https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=26827). - 2007. - № 1 (40). - С. 86-88.

2. Назаренко, И. А. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки) / И. А. Назаренко, Ж. А. Зыкун, О. А. Захарченко // Практическое руководство для студентов непрофильных специальностей университета / Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. - 39 с.

3. Хихлуха, Д.А. Значение физических упражнений в профилактике умственной перегрузки и утомления студенческой молодежи / Д.А. Хихлуха, С. И. Лопухов // Сборник научных трудов. 26 апреля 2019 года. Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2019. С – 198-203.