

сказалась и на результатах пловцов на дистанциях 100-200м независимо от способа плавания.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, В.И. Максимум аэробной и анаэробной работоспособности у пловцов / В.И. Волков, С.М. Гордон, Е.А. Ширковец, В.С.Иванов // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 10. – С. 31.
2. Набатникова, М.Н. О диапазоне и дистанционной подготовленности пловцов М.Н. Набатникова // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – Вып. 1. – С. 32-33.
3. Ковалев, Н.К. Экспериментальное исследование эффективности воспитания специальной выносливости пловцов 14-16 лет при различном построении тренировочных нагрузок: автореф. дис... канд. пед. наук: 10.02.72 / Н.К. Ковалев. – М.: 1972. – 22 с.
4. Красиков, А.Ф. Воздействие нагрузок, направленных на развитие выносливости в тренировке юных пловцов / А.Ф. Красиков // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 2. – С.53-56.

### МОТИВЫ И СТИМУЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**В.Г. Шпак**

*Витебск, ВГУ*

Мотив – внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый данный момент времени. Мотив может быть сформирован на базе соотнесения основной потребности не с самим предметом, а с одной из составляющих его частей. Процесс формирования мотивации более сложный, поскольку охватывает комплекс субъект-объектных и субъект-субъектных связей, включающих предмет деятельности. В то же время мотивация и мотив – взаимосвязанные, взаимообусловленные психические состояния личности. Мотивы действия формируются на базе определенных потребностей. Преподаватели через формирование отдельных потребностей могут влиять на мотивацию студентов

Мотивация к физической активности – это особое состояние их личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности в процессе обучения в вузе.

Интерес студентов к занятиям различными видами физической культуры при обучении в вузе носит вначале ориентировочный характер, а затем уже формирование и становление потребности на основе сформированного интереса к физической активности проходят следующие стадии:

1. *Созерцательный этап*, когда интерес формируется в процессе лекций, бесед, просмотра спортивных передач, спортивных соревнований, праздников и т.п.
2. *Действенный этап*, способствующий возникновению желаний самостоятельно выполнять двигательную деятельность.
3. *Познавательный этап*, позволяющий на основе познания закономерностей и принципов физической активности во взаимосвязи с будущей жизнедеятельностью строить целенаправленно свою деятельность и соотносить ее с ценностными ориентациями и идеалами.
4. *Творческий этап*, способствующий через физическую активность лично-

сти стимулировать её творческое развитие, осуществление процессов самопознания, самоконтроля и саморазвития.

Целью исследования являлось изучение ценностных ориентаций, формирующих интерес у студентов к занятиям различными видами физической культуры, путем сравнения их по курсам обучения.

В исследовании приняло участие 182 студента факультета социальной педагогики и психологии.

Результаты исследования показали, что выделенные ценности у студентов, в том числе и доминирующие в процессе обучения, по курсам практически не меняются.

Ведущими ценностями являются здоровье, материальное благополучие и самореализация. В то же время на низком уровне находятся ценности, способствующие достижению доминирующих целей - профессиональное мастерство, без которого невозможно достичь материального благополучия; хорошее физическое развитие и физическая подготовленность, занятия любимым видом спорта, здоровый образ жизни, без которых невозможно длительное время укреплять и сохранять здоровье. Вызывает тревогу и низкий уровень духовности студенческой молодежи, который также зависит от курса обучения. Так, например, проведенное нами исследование показало, что среди студенческой молодежи выделяются в основном такие мотивы как:

- укрепление и сохранение здоровья – 73%,
- развитие физических качеств – 48%,
- улучшение фигуры – 73%,
- формирование силы воли и собранности – 53%.

Результаты исследования свидетельствуют, что только незначительная часть студентов связывает физическую активность с формированием профессиональной готовности (24,8%) и направленностью на достижение профессионального мастерства в будущей профессиональной деятельности (16,4%). Необходимо отметить и то, что студенты не оценили значение занятий физической культурой для расширения кругозора и приобретения знаний, это говорит о том, что существуют противоречия между мотивами на укрепление здоровья средствами физической культуры (первое место по уровню значимости) и расширением кругозора и приобретением знаний – 15,3%.

Основные мотивы отношения студенческой молодежи к их физической активности в период обучения в вузе показаны ниже.

Таблица 1

Отношение студенческой молодежи к физической активности в период обучения в вузе

<i>Мотивы</i>	<i>Количество (в %)</i>
Укрепление здоровья	76,2
Развитие физических качеств	55,4
Утверждение веры в себя	45,2
Повышает работоспособность	16,1
Дает возможность испытать себя	36,6
Расширяет физиологические возможности	17,5
Способствует общению	24,4
Формирует силу воли и собранность	45,2

Способствует формированию профессиональной готовности	24,8
Повышает уверенность в своих силах	26,4
Способствует активному отдыху	12,4
Расширяет кругозор и знания	15,3
Способствует достижению профмастерства	16,4
Позволяет снимать умственное и психическое напряжение в процессе обучения в вузе	21,1
Воспитывает духовность и эстетические чувства	18,2
Предоставляет льготы	4,8
Укрепляет семью	9,6
Повышает авторитет в социальной группе	3,2
Способствует сближению людей	25,3
Улучшает фигуру	55,4

Изучение интересов студенческой молодежи к различным видам физической активности имеет огромное значение для уточнения структуры тех или иных видов их активности вообще, выявления их общекультурной, воспитательной, профессиональной и оздоровительной направленности.

Таким образом, по данным, приведенным в таблице, видно, что ведущим мотивом является забота об укреплении здоровья (76,2%), которое связано с формированием и сохранением хорошей фигуры (55,4%). На третьем месте у девушек – утверждение и вера в себя (по 45,2%). На четвертом месте стоит мнение о том, что занятия спортом дают возможность испытать себя (36,6%), а также повышают уверенность в своих силах (26,4%). К сожалению, очень малый процент считает, что спортивные занятия способствуют активному отдыху (12,4%), а также расширению кругозора и знаний (15,3%), и совсем мало тех, кто считает, что это способствует укреплению авторитета в социальной группе.

Результаты проведенного исследования также показали, что значительная часть студенток более 6 часов в неделю уделяет просмотру телепередач, работе в Интернете и т.п.