

являются новшеством в сфере здоровья и спорта, нельзя недооценивать их пользу и практическую значимость для молодежи.

*Библиографический список*

1. Энциклопедия Википедия С. Электронный ресурс //Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>. – 2011.

*Корнев А.К., Сапегина Т.А.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

*Аннотация.* Здоровье студентов является актуальной проблемой, ведь оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества. Поэтому здоровье учащейся молодежи относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

*Ключевые слова:* здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, студенты.

В настоящее время во всем мире намечается устойчивая тенденция к ухудшению показателей уровня здоровья молодого поколения. Количество здоровых молодых людей значительно уменьшается, а количество хронических заболеваний у них увеличивается [1].

Есть несколько причин для возникновения этой ситуации. Но одним из основных факторов неблагополучного состояния здоровья, на наш взгляд, является слабый уровень мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья молодого поколения.

Мотивация – это комплексный психологический феномен, включающий в себя не одно понятие. В большинстве случаев мотивация рассматривается как система внешних и внутренних мотивов, стимулирующих человека действовать определенным образом. Мотивация напрямую связана с нашими запросами и интересами. Она показывает цели и желания личности и в тоже время определяется его психофизическими свойствами. Основным понятием является – мотив, на достижение которого нацелена деятельность человека. Цель является результатом этой деятельности, а мотив – основанием для этой деятельности.

Очень часто мотивация определяется как комплекс факторов психологической направленности, объясняющих поведение человека, направленность его деятельности и его активность. Рассмотрим, что является главным фактором активности молодого человека в стремлении к сохранению и укреплению своего здоровья.

Экстернальность и интернальность это отражение компонентов социального контроля.

Основным качеством, которое отражает уровень субъективного контроля, находящийся в непосредственной связи с развитием личной ответственности, является интернальность. Интернальность рассматривается как свойство личности, свойственное человеку, который признает ответственность за все происходящее с ним, за все свои поступки и дела. Высокий уровень интернальности показывает достаточный уровень приспособления. Человек понимает, что все, что с ним происходит, зависит только от него, только он может изменить свою жизнь, направив ее в нужное русло в силу своих способностей, усилий, характера. Такому человеку легко адаптироваться в любом обществе, у него адекватное восприятие окружающего мира. Такой подход к мироощущению помогает благополучно справляться с различными жизненными ситуациями, помогает обрести личностную зрелость [2].

Экстернальность это свойство личности, характеризующее человека, который подчиняется обстоятельствам, не пытается что-то изменить в своей жизни.

Существуют два диаметрально противоположных вида локализации контроля над происходящими событиями: экстернальный и интернальный. Человек, который трактует причины происходящих с ним событий внешними обстоятельствами, называют «экстерналом», а тот, который несет ответственность за все происходящие события сам, называют «интерналом».

Цель нашего исследования – выяснить зависимость мотивации студентов на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровый образ жизни от их способности брать ответственность за все происходящее на себя. Исследование проводилось с участием студентов РГППУ первого и третьего курса.

Целью нашей работы было выявить возможности занятий прикладной физической культурой в повышении уровня интернальности у студентов с первого курса до третьего.

При осуществлении нашей работы были использованы следующие методы: наблюдение, беседа, анкетирование, обобщение полученных результатов.

Необходимо было узнать, как студенты относятся к своему здоровью, имеют ли они желание вести здоровый образ жизни, способны

ли они самостоятельно укреплять и сохранять свое здоровье, помогают ли им в этом занятия прикладной физической культурой.

Лекционные занятия, проводимые со студентами первого курса, нацелены на то, чтобы дать студентам теоретические знания о пользе занятий прикладной физической культурой во время учебы в вузе, ориентируя их на практическую деятельность в области физической культуры и спорта [3].

Результаты исследования показали, что, несмотря на проведенный теоретический курс лекционных занятий, студенты первого курса показывают недостаточный уровень интернальности в вопросах по сохранению и укреплению своего здоровья. Только около у 30% студентов выражена мотивация к здоровому образу жизни, и все, что с ними происходит, они считают, от них не зависит, наблюдается отсутствие завышенных требований к себе.

Совершенно другая картина предстает перед нами, анализируя данные по студентам третьего курса. Мы наблюдаем более высокий уровень приспособленности к различным жизненным условиям, что возможно связано с большей информированностью и включением студентов в общественную жизнь вуза, привлечением их к различным спортивно-оздоровительным мероприятиям. Анкетирование студентов третьего курса показало, что они более восприимчивы к информации о здоровье, здоровом образе жизни, о пользе занятий физическими упражнениями. Было выявлено, что занятия прикладной физической культурой способствуют повышению уровня мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями, к увеличению интереса и ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

#### *Библиографический список*

1. Ольховская Е.Б. Оптимизация психофизического здоровья студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности // Современные научные исследования и разработки – 2016. – № 6(6). – С. 409-411. – URL: <http://olimpiks.ru/zhurnal-sovremennyye-nauchnyye-issledovaniya-i-razrabotki> – ISSN 2415-8402
2. Психология здоровья: учебник для высших учебных заведений / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер. – 2003. – 606 с.
3. Сапегина Т.А. Возможности физической культуры в формировании мотивации успеха у студентов / Современные научные исследования и разработки. 2017. №8 (16). С. 786-789.