

**ДУХОВНАЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
СТУДЕНТОВ-ДИЗАЙНЕРОВ**

**SPIRITUAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL COMPONENT  
OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF DESIGN STUDENTS**

С. Н. Островский

S. N. OSTROVSKY

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Belarusian National Technical University,

Minsk, Belarus

*e-mail: ostrova@tut.by*

---

В статье рассматривается взаимосвязь духовной и физической культуры. Приводится исследование физической активности студентов-дизайнеров. Делаются соответствующие выводы, сопровождающиеся необходимыми комментариями.

*Ключевые слова:* духовная и физическая культура, студенты.

The article is aimed at revealing the relation between spiritual and physical culture. A study of the physical activity of design students is given. Relevant conclusions with the necessary comments are drawn.

*Keywords:* spiritual and physical culture, students.

---

В наш современный век, когда все больше и больше осуществляется попираание духовных и нравственных ценностей, когда человек активному образу жизни предпочитает пассивный, когда происходит и изменение самого качества жизни, приходится поднимать вопрос и об актуализации здорового образа жизни.

Ещё в древней Греции, Аристотель, являясь воспитателем сына царя Филиппа – Александра Македонского, рассматривал воспитание как единство физического, нравственного и умственного, причём не раз подчёркивая, что физическое воспитание должно предшествовать интеллектуальному.

С целью изучения степени вовлечённости современной молодёжи к здоровому образу жизни, и прежде всего, к физическим формам активности, был проведен опрос среди студентов-дизайнеров. Следует отметить, что студенты-дизайнеры формируются в стенах БНТУ как единственная группа, среди многочисленных архитекторов, у которых учебная про-

грамма построена специфическим образом. Тем не менее, дизайнеры изучают все необходимые общеобразовательные предметы, к числу которых относится и занятия по физической культуре. Поскольку в вузе ежегодно выпускается всего 20-30 дизайнеров, то и количество опрошенных не может в полной степени претендовать на объём классической репрезентативной выборки. В опросе приняли участие студенты-дизайнеры 2 курса архитектурного факультета БНТУ в количестве 14 человек, среди которых 11 девушек и 3 юношей. Возраст студентов колеблется в пределах от 18 до 22 лет.

По словам профессора МДА Осипова А. И. у святых отцов очень часто можно проследить мысль о том, что «всё в человеке привычка». С выявления таких привычек, а также косвенно изучая мотивационную и волевую направленность современной личности, студентам был задан вопрос о том, как они поступают сразу же после пробуждения. Ответы распределились следующим образом:

сразу же встают с постели – 28,6%

предпочитают ещё 10-30 минут «понежиться» в кровати – 57,2%

«зависают» в гаджете – 7,1%

продолжают пытаться поспать дальше – 7,1%

Как видно из полученных данных, большая часть студентов (57,2%) являются слабовольными, не хотят сразу же вставать, начинать трудовой день, а тем более переходить к утренней зарядке.

Весьма уместным, полагаю, здесь будет привести высказывание Паисия Святогорца: «Иная девушка до замужества может спать до десяти часов утра и при этом ещё рассчитывать на то, что мать подогреет ей молоко для завтрака. Сделать какую-нибудь работу такой девушке лень. Она хочет жить на всём готовеньком. Хочет, чтобы все её обслуживали. К матери у неё претензии, к отцу претензии, а сама наслаждается бездельем» [1, с. 13].

Также ещё Ефрем Сирин замечал: «Не считай только долгий сон и телесный отдых своей потребностью, но только величайшим ущербом» [2]. По христианскому учению жизнь человека, любящего спать, считается безалаберной, предосудительной и богопротивной [2].

Всего 28,6% способны переключаться на трудовой лад и скорее всего, именно они занимают активную жизненную позицию. Таким людям, по утверждению современных психологов, гораздо легче начать то или иное дело, вовремя и без промедлений включиться в учёбу, оказать помощь родственникам или друзьям, словом, быть, что называется «на плаву».

Остальные ответы являются прямым свидетельством безделья и слабоволия, но обнадеживает тот факт, что таковых не так много (по 7,1%, примечательно, что это юноши).

На вопрос о том, как часто по утрам вы делаете зарядку, ответы респондентов распределились следующим образом:

- часто – 0%
- иногда – 42,8%
- никогда – 57,2%

Ответы на поставленные вопросы, скорее всего, являются подтверждением рассмотренного выше вопроса и свидетельствуют о слабости и низкой мотивационной активности студентов-дизайнеров.

Чтобы изучить отношение студентов к возможной или скорее вероятной возможности проявления небольшой физической нагрузки был задан вопрос: «Вы предпочтете одну остановку до дома пройти пешком или доехать на транспорте?»

Мнения студентов распределились следующим образом:

- дойти пешком – 57,2%
- от случая к случаю – 42,8%
- доехать на транспорте – 0%

Подобное распределение ответов обусловлено, скорее всего, множественностью причин. Например, при хорошей погоде почему бы и не пройти пешком, или если поездка на транспорте требует дополнительных финансовых затрат, либо большой интервал движения транспорта, вынуждает пройти пешком. Скорее здесь удивляет именно тот факт, что никто(!) из опрошиваемых не предпочёл расстояние до этой остановки преодолеть, воспользовавшись транспортом.

На вопрос о том, как часто Вы посещаете занятия по физкультуре, были получены следующие ответы:

- всегда – 28,6%
- иногда – 42,8%
- никогда – 14,3%
- посещаю спецгруппу – 14,3%

Таким образом системно посещает занятия по физической культуре 28,6% студентов, что уже само по себе более-менее благоприятно отражается на самочувствии и здоровье этой части студентов, делают это не постоянно – 42,8%, что может быть обусловлено, как и степенью загруженности студентов, так и их самочувствием, желанием или необходимостью получения зачёта. 14,3% студентов посещает спецгруппы, и такое же количество вообще избегают таких занятий, откровенно их игнорируя и считая совершенно бессмысленными. Такое же отношение можно расценивать и как одно из проявлений лени.

Относительно протекания самих занятий по физической культуре ответы студентов были распределены следующим образом:

провожу активно – 78,6%

провожу пассивно – 21,4%

Подобное распределение свидетельствует о том, что большинство студентов старается занятия по физической культуре проводить с пользой для тела, поэтому проводят их активно (78,6%), хотя и не исключается тот факт, что студенты вынуждены сами проявлять активность, поскольку их дополнительно мотивирует сам преподаватель физкультуры. Тем не менее, 21,4% респондентов предпочитают эти занятия проводить в пассивной форме, практикуя такую форму активности, как простые пешие прогулки в лесопарковой зоне, что тоже положительным образом отражается на их здоровье и самочувствии.

С целью определения дополнительных форм физической активности студентам было предложено указать, какие дополнительные спортивные секции они посещают. Ответы второкурсников распределились следующим образом:

да, посещаю – 50%

нет, не посещаю – 50%

Как видно, мнения респондентов распределились поровну, что говорит об активной физической позиции одних и пассивной – других.

На вопрос о том, какие именно дополнительные формы физической активности посещаются студентами, были даны следующие ответы:

совершаю пешие прогулки – 42,8%

посещаю бассейн – 28,6%

совершаю пробежки – 21,4%

занимаюсь танцами – 7,1%

Как видно, большинство студентов (42,8%) предпочитают совершать простые пешие прогулки по городу, паркам и т. п. Конечно же, их нельзя отнести к классическим спортивным мероприятиям, но, тем не менее, благодаря и такой простой форме активности, как ходьба, можно поддерживать своё состояние в должной форме. Тем не менее, приблизительно такая же часть студентов используют более активные формы физической активности, что выражается в посещении бассейна (28,6%), совершении пробежек (21,4%), занятиями танцами (7,1%). Такое распределение лишь подтверждает правдивость высказывания студентов по предыдущему вопросу.

Также студентам было предложено ответить на вопрос о том, как они сами оценивают свою физическую активность, на который были получены следующие ответы:

достаточно активен – 7,1%

умеренно активен – 50%

малоактивен – 42,8%

И здесь можно также увидеть приблизительно равное распределение ответов, что снова свидетельствует об искренности ответов респондентов, кроме того, даже сама постановка такого вопроса способствует более лучшему осознанию студентами состояния своей физической активности.

В заключении всем испытуемым предлагалось ответить на вопрос о том, насколько оценивается состояние своего здоровья. Здесь ответы были распределены следующим образом:

хорошо – 21,4%

удовлетворительно – 71,5%

неудовлетворительно – 7,1%

Как видно, подавляющее большинство студентов удовлетворены состоянием своего здоровья, что, тем не менее, не означает, что за здоровьем не следует следить. С другой стороны, ни сам возраст, не само нынешнее состояние здоровья, не гарантирует, что именно сейчас не смогут быть подорваны прочные основания здорового образа жизни, без надлежащих активных форм и физических усилий.

Следует подчеркнуть, что занятия по физкультуре, увлечение спортом, во-первых, дисциплинируют, а это немаловажное качество в любом деле, а во-вторых, занятия спортом учат преодолению трудностей на пути к достижению поставленных целей, а значит и способствуют укреплению воли, является хорошим средством в развитии мотивации.

Возьмём, к примеру, отношение к спорту такого спортсмена как Фёдор Емельяненко. Хотя он и участвует в боях без правил, но его отношение к соперникам всегда строится на христианском мировоззрении. Недаром и сам спортсмен отмечает в качестве своего основного кредо приводя в пример слова полководца А. В. Суворова: «Победи себя – и будешь непобедим! Молись Богу – от Него победа!»

Таким образом, современным студентам важно прививать правильное отношение ко всему, с чем соприкасается их ум и душа. Важно помнить и тот факт, что должное отношение к физической культуре будет способствовать и укреплению духовных сил. При этом важно помнить, что именно благодаря волевым, духовным усилиям любой человек по-нуждает себя к труду, и через этот же труд, физические упражнения, укрепляет свой дух, и как следствие – своё тело.

Должное духовное развитие студентов, развитие их духовной и нравственной сфер, подкрепляемых физической активностью будет способствовать их полноценному развитию и достижению высоких результатах не только в будущей профессиональной деятельности, но, и самое главное, в победе над самими собой.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Паисий Святогорец Письма. Семейная жизнь / Паисий Святогорец. – Москва. 2003. Т.4. – 254 с.
2. О конфликтах в семьях, происходящих от самолюбия и разных страстей / Электронный ресурс. URL: <http://ni-ka.com.ua/index.php?Lev=konflikt6>. Дата доступа: 05.04.2019.

## ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ И ИНТЕРЕСЫ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

### POSITIVE MOTIVATION AND INTERESTS OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Л.А. Лучинович  
L.A. LUCHYNOVICH

Белорусский государственный университет  
Минск, Республика Беларусь  
Belarusian State University  
Minsk, Belarus  
*e-mail: Enerdgaizer69@mail.ru*

---

В статье рассматриваются вопросы выявления мотивов и факторов, способствующих повышению интереса к занятиям физическими упражнениями у студенческой молодежи. Выделены мотивационно-ценностные, эмоциональные компоненты, побуждения и потребности студентов, факторы, препятствующие занятиям физическими упражнениями и спортом.

*Ключевые слова:* физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, мотивация и интересы, факторы.

The article deals with the issues of identifying motives and factors that contribute to the increase of interest in physical exercise among students. Motivation and value-based, emotional components, motivations and needs of students, factors that prevent doing physical exercise and sports are highlighted.

*Keywords:* physical culture and sport, healthy lifestyle, motivation and interests, factors.

---

В современном обществе в последние годы одной из основных значимых проблем является значительное снижение уровня физического и психического здоровья молодого поколения, рост числа заболеваний,