

Исследование мотивации студентов ХГУЭП к занятиям физической культурой и спортом

Запорожская Ирина Владимировна, старший преподаватель кафедры ФВС
Лытов Александр Иванович, старший преподаватель кафедры ФВС
Левицкая Светлана Викторовна, старший преподаватель кафедры ФВС
Калашникова Людмила Дмитриевна, старший преподаватель кафедры ФВС
ФГБОУ ВО «Хабаровский государственный университет экономики и права»

Аннотация. В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности студенческой молодежи. Немаловажной проблемой является формирование мотивации студентов к занятиям физической культуры. В статье дан анализ проведенного исследования в форме анкетирования студентов ХГУЭП с целью выявления мотивов, побуждающих их к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, анкетирование, мотивация, работоспособность.

В настоящее время среди поступающих в вузы молодых людей наблюдается низкий уровень здоровья, слабая физическая подготовленность и психофизическая устойчивость к появившимся для них новым условиям учебных ситуаций и образа жизни во время периода адаптации к обучению в вузе и дальнейшему профессиональному становлению. Кроме того, в условиях учебно-образовательного процесса студенты находятся в режиме моторно-двигательного закрепощения, что приводит к снижению их двигательной активности, к понижению физической работоспособности и это отрицательно сказывается, опять же, на их здоровье и физическом развитии. Вместе с этим в последнее время, также, отмечается ещё и снижение интереса студентов к занятиям физической культурой и соревновательной деятельности [1, с. 10], что приводит к росту уровня их заболеваемости, а здоровье – это как фундамент, основа успешного обучения в вузе и дальнейшего профессионального роста обучающихся. Следовательно, в рамках учебного процесса в вузе необходимо уделять особое внимание условиям двигательных режимов и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения за счёт повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой [2, с. 8].

Нами было проведено исследование в форме анкетирования с целью выявления мотивов побуждающих студентов к занятиям физической культурой и спортом, а так же определения методов и средств повышения интереса обучающихся к физической активности. Анкета, состоящая из трёх разделов. В первый раздел включены вопросы, связанные с определением роли и значения физической культуры в жизни студентов. Второй раздел представлен вопросами о физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учёбы время. Третий раздел содержит вопросы, касающиеся учебных занятий в вузе. По каждому вопросу предлагались варианты ответов, которые можно было использовать при заполнении анкеты.

В тестировании приняли участие юноши и девушки 1-го, 2-го, и 3-го курсов, обучающихся в ХГУЭП на факультетах управления, экономики и юриспруденции в количестве 95-ти человек. Было выявлено, что, рассуждая о роли и значении физической культуры в жизни человека, 40% студентов считает,

что занятия физкультурой направлены в основном на развитие физических качеств таких как: быстрота, сила и выносливость, на укрепление здоровья – 30% опрошенных и на улучшение функциональных возможностей организма (15%). То, что занятия физическими упражнениями способствуют снятию нервного перенапряжения и умственной усталости, а также развитию волевых качеств таких как: преодоление себя, достижение поставленной цели понимает 7% обучающихся. И лишь 8% студентов считает, что двигательная активность повышает работоспособность.

Результаты анкетирования по вопросам второго раздела показали, что их 95 студентов, участвовавших в опросе, у 65 человек (68%) отсутствует проявление активности к занятиям физкультурой в свободное время от учебных занятий. Среди причин, препятствующих занятиям, отмечается нехватка времени – 20%, устают после учёбы 24% опрошенных. Это может свидетельствовать о отсутствии ясных представлений о возможности снимать усталость, связанную с умственным трудом средствами физической культуры. Из-за отсутствия необходимого упорства, воли, настойчивости 12% респондентов не желают заниматься физическими упражнениями в свободное от учёбы время, что связано с недостаточной организованностью и требовательностью к себе и это, также, отражается на их непосредственной учебной деятельности в вузе. Материальные трудности, связанные с оплатой спортивных секций, испытывают 9% опрошенных. В свободное от учёбы время лишь 28% студентов из 95 опрошенных занимаются физической культурой и спортом. Молодёжи чаще всего нравится использовать физкультурно-оздоровительные формы физической активности. Наиболее популярными видами спорта является фитнес среди 30% опрошенных, 19% студентов предпочитают заниматься игровыми видами спорта (баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика). Участие в секционных занятиях по видам спорта незначительно – 10%. К сожалению, всего лишь 2% студентов выполняют утреннюю гимнастику. Отметим, что выбор вида спорта или системы физических упражнений у большей части студентов связан с пониманием необходимости занятий данным видом двигательной активности для достижения цели (исправить недостат-

ки физического развития, эстетически внешний вид.) (64%). Определяют свой выбор случайностью 6% (за компанию с другом, удобное расположение и т.д.).

Наиболее значимыми причинами, побуждающими студентов заниматься физическими упражнениями в свободное от учёбы время, являются: развитие физических качеств — 76%, укрепление здоровья, овладение двигательными умениями и навыками — 44%, желание подвигаться возникает у 30% опрошенных. Занимаются с целью получения удовольствия от двигательной активности 22% студента. Желаящих улучшить возможности функциональных систем организма, а также снять нервное напряжение и умственное утомление после учёбы составляет 18% учащихся. Всего лишь 2% опрошенных желают поддерживать высокую работоспособность и достигнуть высоких спортивных результатов. Получать знания по данному виду двигательной активности, а также общение с единомышленниками являются незначительными мотивами, побуждающими заниматься студентов физической культурой и спортом.

Третий раздел вопросов посвящён мотивации студентов к учебным занятиям физической культурой в вузе. На вопрос «Посещаете ли Вы учебные занятия по физкультуре?» 67% ответили, что посещают всегда, а 37% - посещают, но не регулярно. Среди причин, побуждающих их посещать занятия, на первом месте по уровню значимости — получение зачёта 74%, опрошенных, 15% респондентов рассматривают физическую культуру в качестве активного отдыха от аудиторных занятий, и только 11 студентов желают совершенствовать физические качества и укреплять своё здоровье. Следует отметить, что получение знаний по видам двигательной активности, и овладение двигательными умениями и навыками не являются значимыми мотивами для посещения занятий по физической культуре. На вопрос, «Какой направленности учебную программу Вы предпочитаете?» - 84% студентов ответили спортивной, 15% оздоровительной, 1% профессионально-прикладной. На наш взгляд это связано с тенденцией к возрастанию потребности личности в результатах своей деятельности. Студенты отмечают, что преподаватели чаще всего используют на учебных

занятиях такие средства физического воспитания как спортивные игры, различные виды физических упражнений, беговые виды лёгкой атлетики. В тоже время 74% учащихся изъявляют желание продолжать заниматься спортивными играми, 48% опрошенных предпочитают плавание, 39% респондентов хотели бы освоить отдельные виды единоборств (бокс, борьба, каратэ), 12% студентов во время учебных занятий предпочитали бы заниматься атлетической гимнастикой и 8% желают заниматься лыжными видами спорта.

Нагрузку, получаемую на учебных занятиях, 89% студентов считает достаточной и лишь 11% оценивают её как низкую. Самоконтроль осуществляют лишь 45% опрошенных, и то ориентируется на самочувствие, 55% студентов не считают нужным контролировать своё физическое состояние.

На основе полученных данных педагогического исследования можно сделать вывод о том, что студенты высоко ценят занятия физическими упражнениями для развития физических качеств, укрепления здоровья, улучшения функциональных возможностей организма. Однако у большинства студентов не сформировано чёткой, обоснованной мотивации к занятиям физическими упражнениями, они никак не связывают физическую активность с продуктивностью учебной деятельности и работоспособностью в повседневной жизни, молодые люди не имеют представление о роли физической культуры в формировании их личностных и профессионально значимых качеств. Отсюда наблюдается низкая посещаемость занятий физической культурой, около трети студентов регулярно их пропускают. Большинство студентов воспринимают учебную дисциплину «Физическая культура» как активный отдых, как разрядку от однообразного аудиторного учебного труда.

Поэтому для эффективной и всесторонней подготовки учащихся необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, которые были бы основаны на использовании физических упражнений и видов спорта, наиболее интересных студентам и действительно могли бы обеспечить развитие их профессиональных психофизических качеств и формирование положительной направленности личности на занятия физической культурой.

Литература:

1. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // *Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн.* 2017. № 6(36). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/4887> (дата обращения: 01.06.2019).
2. Морозова Л. В., Морозов О. Г. Популяризация спортивного движения среди студенческой молодежи [Текст] // *Педагогика: традиции и инновации: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2017 г.)*. — Челябинск: Два комсомольца, 2017. — С. 8-11. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/210/11623/> (дата обращения: 01.06.2019).