

Мотивы занятий физической культурой студентов

Николай Владимирович Васенков, к.б.н., доцент кафедры гуманитарных дисциплин Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации

г. Казань Российская Федерация

Леонид Александрович Лопатин, к.п.н., доцент кафедры гимнастики и лыжного спорта Института физической культуры и восстановительной медицины КФ(П)У

г. Казань Российская Федерация

Елена Вячеславовна Фазлеева, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта КФ(П)У

г. Казань Российская Федерация

Процесс совершенствования системы физического воспитания студентов основан на широком использовании научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук, но на протяжении последних лет достаточно сложен и обусловлен многими факторами, среди которых существенным является мотивация к занятиям физической культурой [2, 3, 4]. В последнее время наблюдается общая тенденция возрастания роли физической культуры и спорта в жизни студентов [6, 7] повышается уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у студентов педагогических вузов заниматься физическими упражнениями всю жизнь. Как показывают научные исследования [1, 3, 5], мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Научные исследования показывают, что для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем кроме как учебной дисциплиной в университете. Студенты – старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культурой и спортом [5].

Студенты недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, является актуальным.

Цель нашего исследования: Выявить мотивы занятия физической культурой и спортом студентов при обучении в вузе.

Исследование проводилось на базе Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации. В анкетировании на всех этапах работы приняло участие 1482 студента разного пола 1, 2 и 3 курса обучения. По рекомендациям врачей 60,4 % опрошенных – практически здоровы и допущены без ограничений к занятиям физической культурой, 33,3 % отнесены к специальной медицинской группе и 6,3 % рекомендованы занятия лечебной физической культурой.

Исследование показало, регулярно посещают учебные занятия по физической культуре 81,3 % студентов, занимаются самостоятельно дома, дополнительно к учебным занятиям 22,9 %. Ходят, гуляют вечером после учебы 60,4 %; в выходные дни выезжают на природу 58,3 %. Честно признались, что ничего не делают для своего здоровья 8,3 %. Занятия по физической культуре в институте проводятся регулярно 2 раза в неделю согласно программе дисциплины «физическая культура», следовательно, студенты в полной мере удовлетворяют свою потребность в двигательной активности на учебных занятиях, а спонтанной двигательной активности остаётся меньшая доля времени (рис. 1).

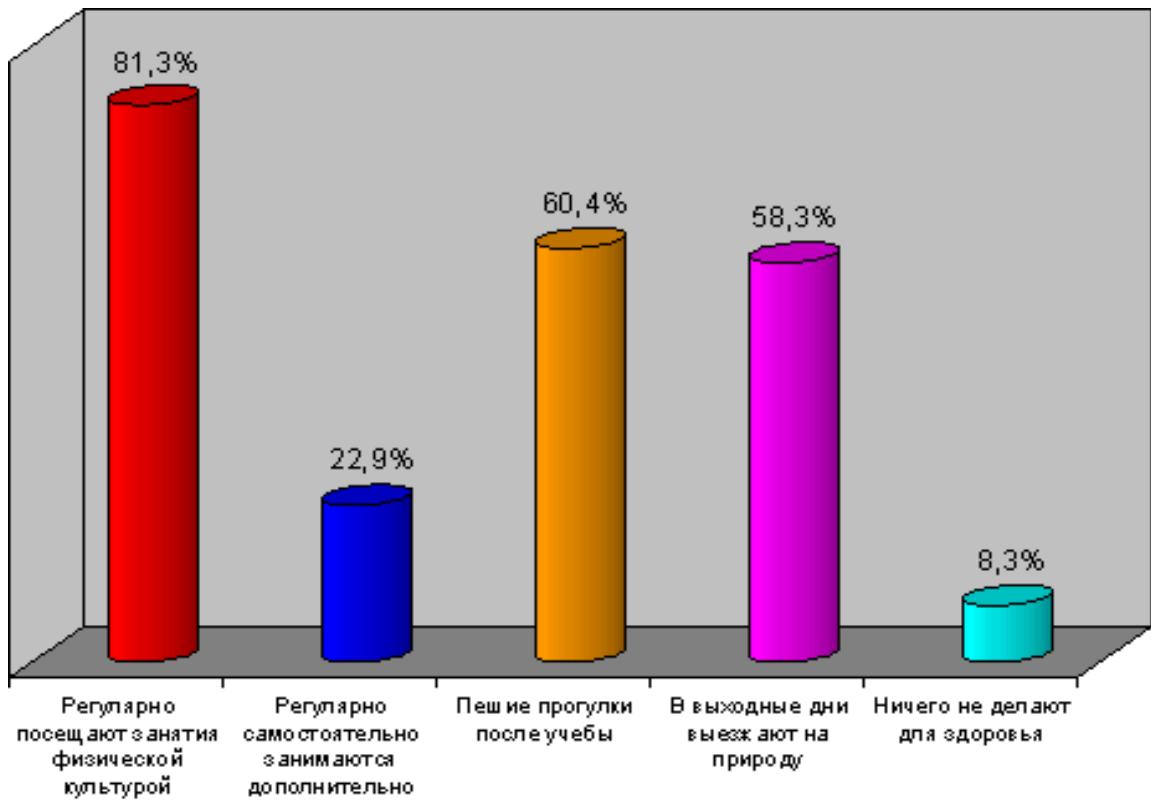


Рис. 1. Что делают для своего здоровья:

На вопрос, что мешает Вам заниматься физическими упражнениями, 70,8 % студентов ответили – отсутствие времени, 18,8 % – отсутствие денег, 16,7 % – ничего. Болеет в течение года часто – 10,4 % студенток, остальные – 1-2 раза по 6-7 дней. На вопрос, занимались ли Ваши родители спортом, 87,5 % студентов ответили удовлетворительно и лишь 12,5 % ответили – нет. Видимо, факт регулярных занятий двигательной активностью родителей оставляет положительный генетический след на физическом здоровье современных студентов. Никаких сомнений не вызвал вопрос о необходимости регулярных занятий физическими упражнениями детей и подростков, 100 % студентов ответили «да, обязательно» и рекомендуют заниматься своим детям, ученикам такими видами спорта, как плавание, танцы, по желанию, лёгкая атлетика.

По данным научных исследований на состояние человека влияет образ жизни – 50 %, наследственность и экология – по 20 %, медицинское обслуживание – 10 %. Студенты на вопрос о степени влияния на здоровье ответили: образ жизни – 32,1 %, наследственность – 24,0 %, экология – 29,7 %, медицина – 14,2 %. Таким образом, студенты недооценивают роль двигательной активности – основного компонента образа жизни, – компонента, который можно изменить, и значительно переоценивают роль экологии и медицины, как факторов, влияющих на их здоровье, – тех компонентов, которые практически очень тяжело изменить, тем более студентам.

Важное значение для педагога в воспитательной работе имеет личная заинтересованность студента в процессе и результате своего физического развития. С целью определения причин, по которым студенты занимаются физической культурой, в 2009 году мы провели опрос студентов. По результатам наших исследований юноши при ответе на вопрос «Я занимаюсь физической культурой, потому что...» на первое место поставили ответ: хочу иметь хорошую фигуру (58 %), на второе – не хочу болеть (44 %), затем – недостаточно движения в жизни (29 %), нужен зачёт (26 %), модно (5 %) (рис. 2). Девушки: недостаточно движения в жизни (60 %), хочу иметь хорошую фигуру (44 %), нужен зачёт (27 %), не хочу болеть (21 %), модно (1 %) (рис. 3).

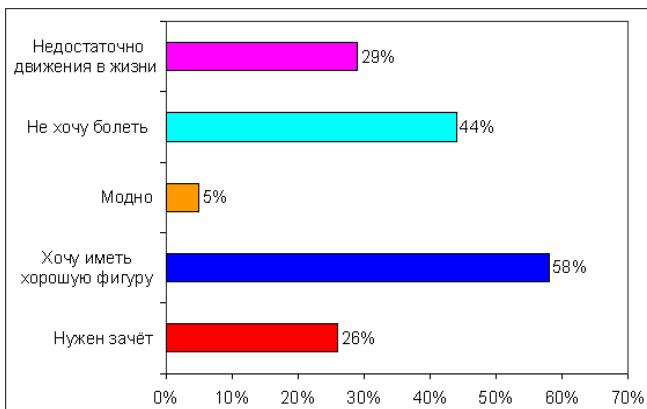


Рис. 2. Я занимаюсь физической культурой, потому что... (юноши)

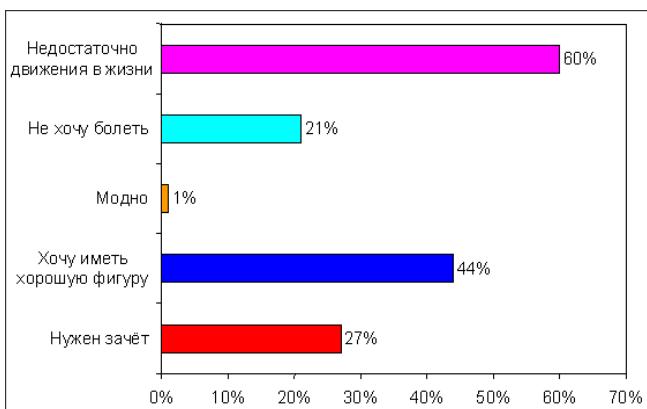


Рис. 3. Я занимаюсь физической культурой, потому что... (девушки)

Отсутствие желания добиваться спортивных побед у молодых людей подтвердили также результаты исследований Бариева М.М. и Морозовой Г.В. (2007 г.). По их данным количество респондентов, желающих добиться спортивных успехов, – 4,6 %, из них мужчин – 8,6 %, а женщин – 1,2 %.

Ответы студентов в 2012 г. на тот же вопрос «Я занимаюсь физической культурой, потому что...» значительно отличались от ответов в 2009 году. На 10,5 % снизилось количество юношей и на 13,2 % девушек, ощущающих недостаток движения в жизни. Разнонаправленные изменения произошли с результатами ответов «не хочу болеть» у юношей и девушек. У юношей результаты снизились на 14,3 %, а девушек, которые занимаются физкультурой, потому что не хотят болеть стало больше на 9,2 %. Наиболее значительные изменения нами были зафиксированы при ответе «модно» у девушек. На 19,1 % девушек больше положительно ответили на этот вопрос в 2012 году, по сравнению с результатами опроса 2009 года. У юношей так же значительно на 15,7 % больше стало занимающихся физкультурой, потому что это модно. Желающих иметь хорошую фигуру среди юношей стало меньше на 10,1 %. Результаты ответов «хочу иметь хорошую фигуру» девушек в 2012 и 2009 гг. изменились незначительно. В 2012 году на 2,2 % стало больше девушек, которые занимаются физкультурой, что бы была хорошая фигура. Нужен зачет в 2012 году ответило 27,2 % юношей и 29,1 % девушек, что показывает незначительное изменение по сравнению с результатами исследований 2009 года. Следовательно, комплекс мероприятий пропагандирующих физкультуру и спорт, проводимый государственными органами, в преддверии Универсиады 2013 г. в г. Казани, - построенные спортивные объекты, активизация средств массовой информации, волонтерское движение способствует повышению моды на занятия физкультурой и спортом. Наиболее активная часть студенчества стала удовлетворять свои потребности в движении во внеурочное время.

Выводы

1. Студенты не занимаются регулярно физической культурой и спортом в связи недостатком времени.

2. Студенты недооценивают роль двигательной активности – основного компонента образа жизни, – компонента, который можно изменить, и значительно переоценивают роль экологии и медицины, как факторов, влияющих на их здоровье.

3. Комплекс мероприятий, проводимый государственными органами Республики Татарстан в период подготовки к Универсиаде 2013, повысил мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Васенков Н.В. Формирование здорового образа жизни студентов. //Здоровьесберегающее образование. - 2009. - №10.- С.43-46.
2. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов. //Теория и практика физ. культуры. - 2008. - №5.- С.91-92.
3. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний. Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 8. - С. 19-22.
4. Коджаспиров Ю.Г., Сытник В.И., Крупник Е.Я. Исследование мотивации студентов нефизкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства. Теория и практика физ. культуры. - 1998. - №1. - С. 41-44.
5. КонкинаМ.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи. Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. С. [1-3].
6. ЛотоненкоA.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: Дис. ... д-ра пед. наук: Воронеж, 1998. - 360 с.
7. Савчук Валерий Владимирович. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического ВУЗа: Дис. ... канд. пед. наук: Комсомольск-на-Амуре, 2002. - 206 с.
8. Фазлеева Е.В., Васенков Н.В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов вузов. //Теория и практика физ. культуры.- 2010 - №6. - С. 83-85.