

## **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).

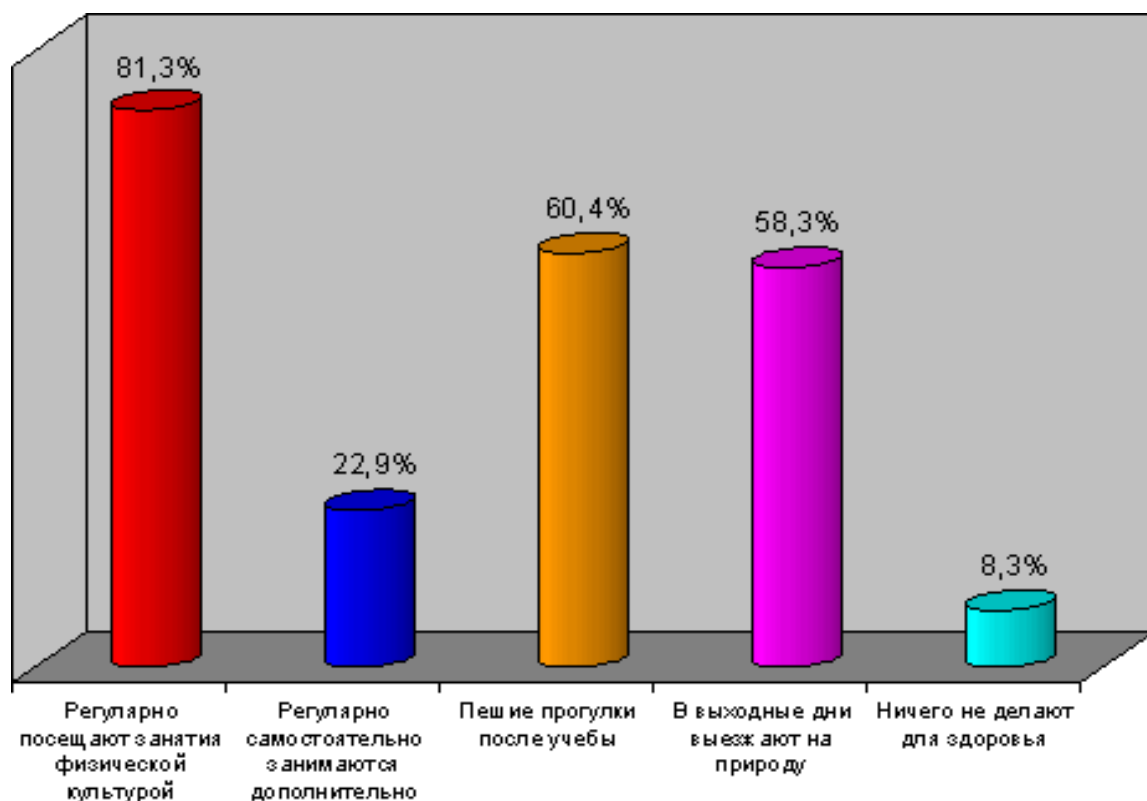


Рис. 1. Что делают для своего здоровья:

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).

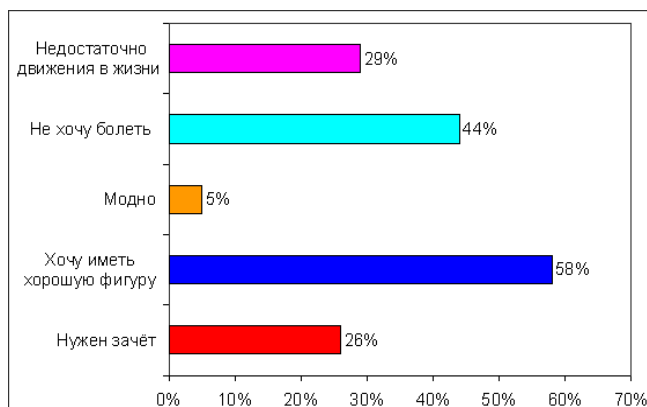


Рис. 2. Я занимаюсь физической культурой, потому что... (юноши)

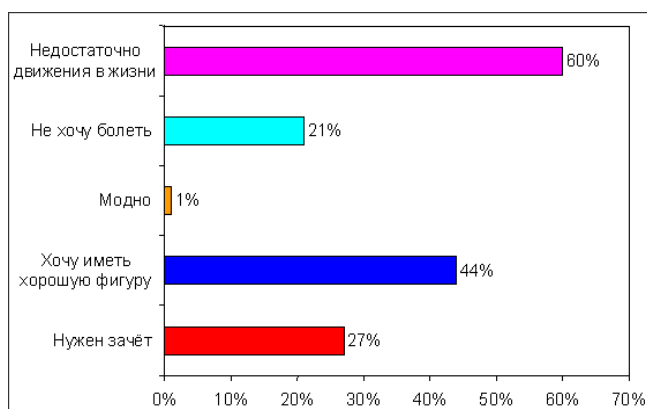


Рис. 3. Я занимаюсь физической культурой, потому что... (девушки)

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 года. 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. Желających 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. Конкина М.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. Лотоненко А.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.