

Особенности мотивационного отношения студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом

Буховцева Ольга Васильевна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Декан факультета педагогики и психологии*

Изосимов Александр Николаевич

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
И.о. зав. кафедрой физической культуры и туризма*

Буховцев Александр Васильевич

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Студент*

Аннотация

Цель исследования - изучить отношения и взгляды будущих педагогов на здоровый образ жизни и мотивации их к занятиям физической культурой и спортом. Методы исследования: анализ педагогической литературы, опрос. Исследование проведено среди студентов педагогических направлений подготовки факультета педагогики и психологии ПГУ им. Шолом-Алейхема.

Ключевые слова: интерес, мотивация, студенческая молодежь, физкультурно-спортивная деятельность.

Features of the motivational attitude of university students to physical education and sports

Bukhovtseva Olga Vasilyevna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Dean of the Faculty of Pedagogy and Psychology*

Izosimov Alexander Nikolaevich

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Acting Head of the Department of Physical Culture and Tourism*

Bukhovtsev Alexander Vasilyevich

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Abstract

The purpose of the study: to study the attitudes and views of future teachers on a healthy lifestyle and their motivation to engage in physical education and sports. Research methods: analysis of pedagogical literature, testing. Sample description:

the study was conducted among students of pedagogical training areas of the Faculty of Pedagogy and Psychology of Sholom-Aleichem Priamursky State University.

Keywords: interest, motivation, student youth, physical culture and sports activities.

В настоящее время физическая культура является основой социально-культурной жизни индивида, способной трансформировать общую и профессиональную культуру. Как комплексный результат воспитательной деятельности и профессиональной подготовки она обнаруживается в отношении личности к собственному здоровью, физическому потенциалу и способностям, в целом в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, ценностных ориентации, убеждений и в их практическом применении.

Физическая культура занимает важное место в структуре профессионального образования, играя ключевую роль в формировании всесторонне развитой личности и обеспечении высокого уровня работоспособности будущих специалистов. Включение физической культуры в учебный процесс позволяет студентам не только поддерживать свое здоровье, но и развивать важные профессиональные качества, такие как дисциплина, выносливость и стрессоустойчивость.

Физкультурно-спортивная деятельность становится одним из ключевых механизмов объединения собственных и общественных интересов, развития социально важных индивидуальных потребностей. Его специфическим стержнем являются отношения, которые развивают физическую и духовную составляющие личности, обогащая ее нормами и ценностными ориентациями. Одновременно происходит перерастание социального опыта в черты личности и переход его сущностных сил во внешний результат. Характер такой деятельности позволяет делать ее мощным средством роста социальной активности личности.

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека, особенно для студентов, которые находятся в процессе активного обучения и развития. Она способствует поддержанию здоровья, улучшению физической формы, повышению работоспособности и развитию личностных качеств.

Исследователи экспериментально обосновывают, что в следствии регулярных занятий физической культурой и спортом у студентов развивается потребность в определенном стереотипе режима дня, повышается уверенность в себе, формируется высокий жизненный тонус [1].

Многие студенты отмечают, что на занятиях физической культурой и спортом развивают такие качества, которые позволяют им проявлять выдержку, инициативность, стойкость, самостоятельность, дисциплинированность, смелость, настойчивость, коллективизм, которыми в последствии они систематически пользуются [2].

Говоря о физической активности студентов, стоит обратить внимание на то, что в учебном процессе учащиеся испытывают особые нагрузки, связанные с малоподвижными формами учебных занятий (лекциями, практикумами, семинарами). Это существенно снижает их двигательную активность, что вызывает напряжение в функциональных системах организма, снижение умственной и физической работоспособности, отрицательно сказывается как на эффективности учебного процесса, так и на состоянии здоровья студентов [3].

По мнению И.Б. Меерманова низкий уровень здоровья студенческой молодежи определяется постоянной гиподинамией, данный факт не позволяет студентам быть устойчивым к влиянию факторов социокультурной среды и воздействует на работоспособность и конкурентоспособность в профессиональной сфере [4]. Исследования Ж.С. Мухамбета, В.Н. Авсиевича доказывают, что чем больше студенты тратят времени на гаджеты, тем меньше остаётся времени на двигательную активность и возникает много проблем в физическом развитии и состоянии здоровья молодых людей [5].

Определение мотивационного отношения и интересов студентов к занятиям физической культурой и спортом сможет способствовать формированию потребности к систематическим занятиям спортом, определить результативность встраивания процесса физической подготовки занимающихся. Спектр таких потребностей довольно широк: это потребность в активных физических нагрузках, в коммуникации, познании, расширении контактов, проведении свободного времени в кругу друзей; эмоциональной разрядке, в играх, самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в физическом совершенствовании [6].

По мнению специалистов, большую роль при определении мотивационного отношения и интересов играют теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физической культурой и спортом, в результате которого формируется кругозор личности в области физической культуры и потребности в ней.

В связи с этим проведено анкетирование среди студентов 1-4 курсов факультета педагогики и психологии Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема. В анкетировании приняло участие 43 человека (девушки и юноши).

Цель исследования - изучить отношения и взгляды будущих педагогов на здоровый образ жизни и мотивации их к занятиям физической культурой и спортом.

На рисунке 1 представлены ответы на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?». Половина опрошиваемых студентов (48,8%) активно занимаются спортом, 37,2% респондентов не занимаются, 14 % затрудняются ответить.

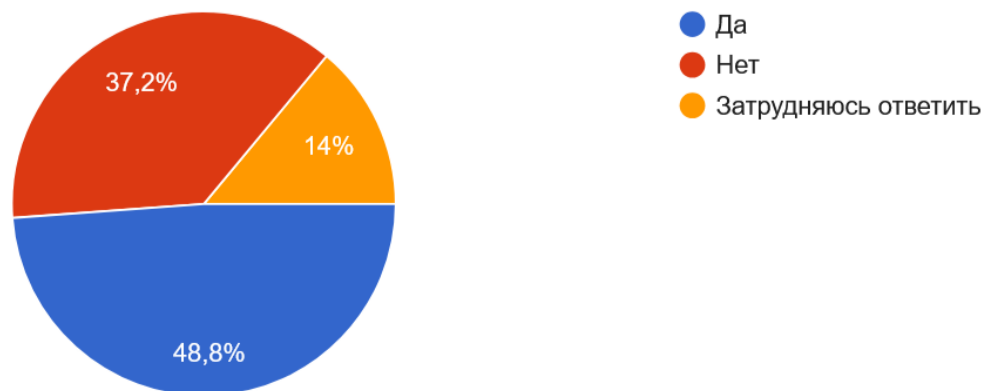


Рисунок 1 – Результаты анализа ответов на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?»

Также респондентам было предложено написать вид спорта, которым они увлекаются. Результаты представлены на рисунке 2. Больше всего студентов занимается волейболом (15%). Это может быть связано с наличием профильной секции в университете. Также доминирующими видами спорта среди опрашиваемых являются легкая атлетика, настольный теннис, танцы (по 11%).

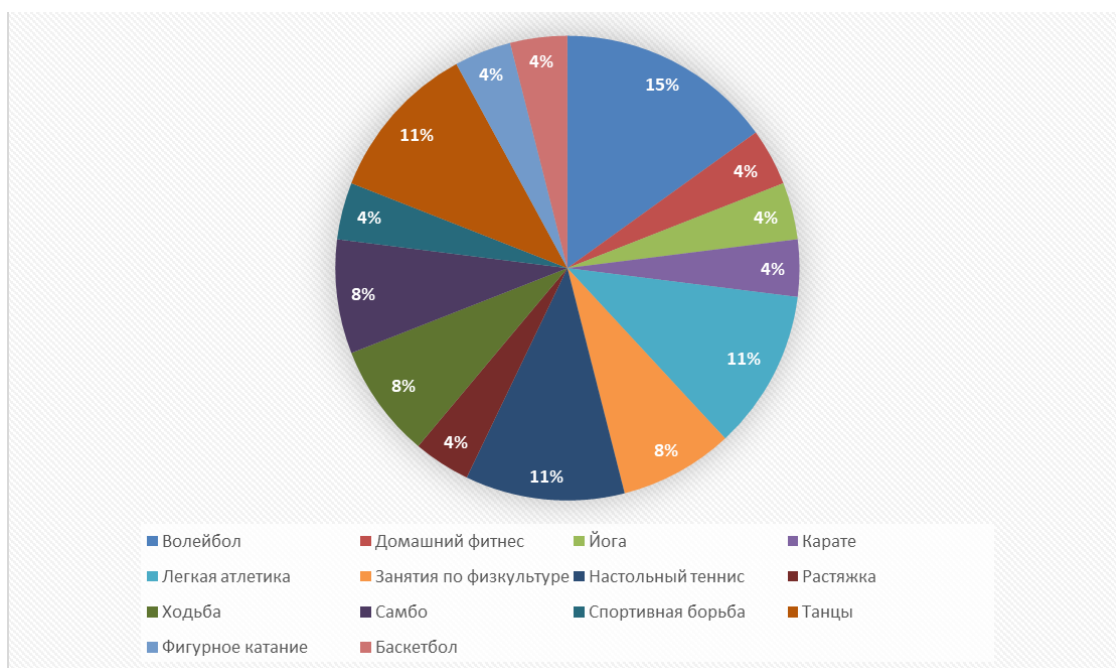


Рисунок 2 – Результаты анализа ответов на вопрос «Если занимаетесь спортом, напишите, каким именно»

Студентам, не занимающимся спортом, было предложено выбрать причину. Анализ ответов показал, что большинству опрашиваемых не хватает времени (76%), небольшая часть респондентов не видит в этом необходимости (18%) и 6 % студентам не позволяет здоровье.

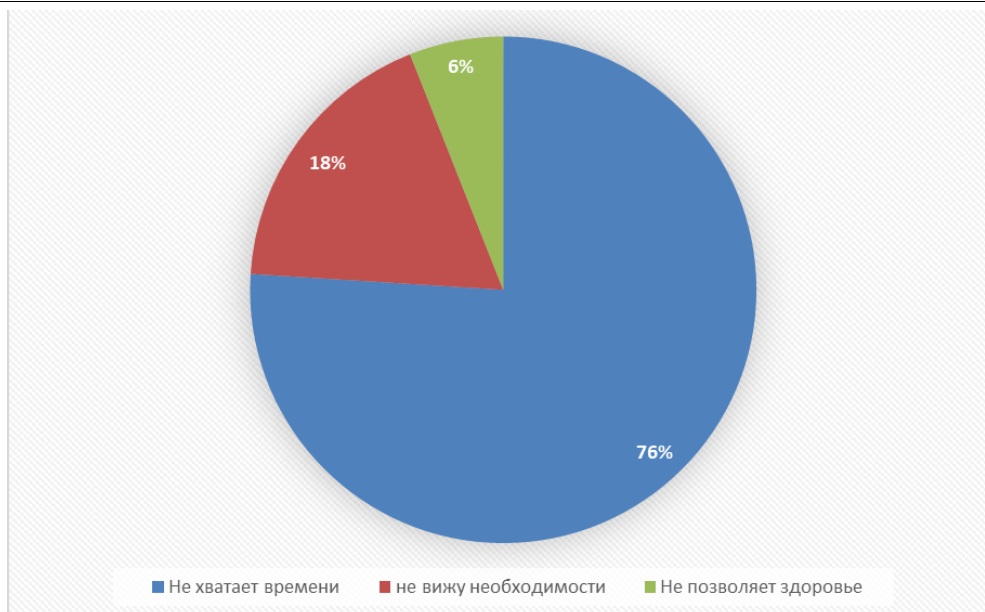


Рисунок 3 – Результаты анализа ответов на вопрос «Если спортом не занимаетесь, напишите возможную причину»

Таким образом, можно сделать вывод, многие студенты занимаются спортом, физической культурой. Видов спорта, интересующих современных студентов достаточно много. Вместе с тем, есть студенты, не занимающиеся спортом по причине отсутствия времени или интереса.

Ориентируясь на полученные данные, активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями, необходимо разработать оптимальные формы и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества. Очевидно, что удовлетворение интересов студентов является важнейшим путем в укреплении их здоровья, способствующим самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, что в целом положительно скажется на здоровом образе жизни.

Библиографический список

1. Молдован В.А., Деменко М.В. Физическая культура в жизни студентов // В сборнике: Научные исследования и современное образование. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Чебоксары, 2022. С. 84-86.
2. Алексанян Н.Г., Лесникова Г.Н. Роль физической культуры и спорта в воспитании активной жизненной позиции студентов в современном обществе // В сборнике: Инновационные научные исследования 2022: психология и педагогика. Сборник материалов IX-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 19-23.
3. Бикьянова Ф.Р., Кабирова О.Р., Конева Е.А. Воспитание физических

- качеств у студентов вуза на занятиях физической культурой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3. С. 18-23.
4. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. №2-2. С. 193–197.
 5. Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом // Теория и методика физической культуры. 2021. №1. С. 19–29.
 6. Сизова Н.В., Семиглазова Е.П. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Перспективы развития науки в области педагогики и психологии: Матер. II междунар. науч.-практ. конф. Челябинск, 2015. С. 31.