

Сизикова И.М., Демидчик Н.Г.

**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ И ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ**

Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь

В настоящее время актуальной проблемой является эффективная организация физического воспитания в высших учебных заведениях. Большой

объем учебного материала по профессиональной подготовленности специалиста предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья студентов. Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья молодежи, является образ жизни, в котором достаточно большую роль играет уровень двигательной активности.

Целью физического воспитания является не только формирование и укрепление мотивации к повышению двигательной активности, но и создание стойкой потребности к оздоровительным мероприятиям, повышению интереса и потребности в физическом самосовершенствовании и регулярных занятиях физическими упражнениями.

Исследование проводилось в феврале 2015 года на базе кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного медицинского университета. В опросе участвовало 230 студентов I–VI-го курсов всех факультетов, из них: девушки – 171, юноши – 45. По состоянию здоровья и согласно сведениям медицинских справок 145 человек имеют различные заболевания и посещают занятия физической культурой в специальной медицинской группе (СМГ), 50 человек отнесены к основной группе по физической культуре; 35 человек – студенты, имеющие первую группу здоровья и посещающие занятия в группах спортивной специализации (СПС): волейбол, плавание.

Для определения уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой была разработана анкета, включающая вопросы, условно разделенные на три блока. «Организационный» блок состоял из восьми вопросов, ответы на которые, позволили определить мнение студентов о физической культуре, методическом уровне проведения занятий, некоторые организационно-методические особенности дисциплины с их точки зрения. «Мотивационный блок» содержал 4 вопроса и двадцать два варианта ответов к ним. В «Итоговом» блоке предлагалось выбрать приоритетный мотив из пяти предложенных: социальный, эмоциональный, образовательный, мотив укрепления здоровья и эстетический (возможность формировать красивую фигуру).

В результате проведенного анкетирования и обработки сведений «Организационного» блока, были получены данные, приведенные в таблице 1.

Ожидаемы интервьюерами и характерны специфике университета были ответы на вопросы «о пропусках занятий», так наибольшее количество пропусков занятий студентами происходит из-за болезни. Упоминание этой причины многочисленны в различных источниках.

Таблица 1

Распределение ответов на вопросы «Организационного блока»

Удовлетворены уровнем проведения занятий?	
Да, удовлетворены	76,6 %
Нет	2,1 %
Не в полной мере	21,3 %
Если у Вас имеются пропуски занятий физической культурой, то они за счет?	
Болезни	34,4 %
Неудобного расписания	25,3 %.
Банальной лени	12,6 %
Других обстоятельств	6,3 %
Вынужден работать	21,4 %
Мне не нравится заниматься физкультурой	0 %
Если бы у Вас была возможность выбора спортивной специализации по дисциплине физическая культура, какую выбрали бы Вы?	
йога	15,1 %
аэробика	18,2 %
шейпинг	12,6 %
пилатес	5,1 %
плавание	22,5 %
настольный теннис	4,2 %
волейбол	10,2 %
баскетбол	10,3 %
традиционная система занятий	1,8 %
Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями в свободное время?	
Нет	20,5 %
Занимаюсь время от времени	23,1 %
Регулярно занимаюсь	56,4 %
Из них:	
дома самостоятельно	40 %
в спортивных центрах	47,1 %
в общежитии	12,9 %
Использую методическую литературу	0 %
Какое количество занятий в неделю физическими упражнениями считаете достаточным	
«Одно»	26,4%
«Два»	49,5%
«Три»	24,1%
Посещали бы занятия физической культурой, если получение зачета было не обязательным?	
«Да»	65,4%
«Нет»	34,6%
Изменили ли Вы свое отношение к дисциплине «Физическая культура», после поступления и во время учебы в университете?	
Да	14,8 %
Нет	21,3 %
Изменил в лучшую сторону	51,1 %
Не имею определенного мнения	12,8 %

Из-за «неудобного расписания» пропускают занятия 25,3 % студентов, основная часть опрошенных и выбравших данный вариант – студенты III–VI

курсов. Данный контингент студентов чаще, чем представители младших курсов, совмещают обучение в университете и работу, что так же отражается на посещении занятий дисциплины «Физическая культура». Имеют пропуски занятий, так как «вынужден работать» – 21, 4 % опрошенных. Примечательно, что среди причин пропуска занятий ни один студент не выбрал ответ «Мне не нравится заниматься физкультурой».

Ответы, определяющие желания студентов заниматься какой либо спортивной специализацией, или современными и популярными направлениями фитнеса в рамках занятий физической культуры подтвердили имеющиеся особенности. Так, студенты групп СПС по волейболу и плаванию, хотели продолжать заниматься избранным видом спорта, кроме того они же заявили о желании посещать группы других направлений. Наиболее популярными у них стали ответы: «баскетбол», «плавание», «пилатес». Студенты основного отделения были едины в выборе спортивного направления, отвечая на данный вопрос, они выбрали: аэробику, йогу, пилатес, шейпинг и плавание, как наиболее предпочтительные. Анализ данных анкетных опросников, заполненных этой группой студентов позволяет утверждать, что мотивация студентов выше в тех группах, где преподаватель строит занятия разнообразно, применяя различные методики и средства. В тоже время, выявлено, что 10 студенток основной группы, не проявляют заинтересованности, имеют низкий уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями, что тоже подтверждает высказанную ранее мысль о том, что мотивация занимающихся в большей степени зависит от профессионализма преподавателя.

Регулярно занимаются физическими упражнениями в свободное время 56, 4 % всех опрошенных, это свидетельствует о высоком уровне понимания роли двигательной активности в процессе сохранения здоровья и формировании знаний в области здоровьесберегающих технологий будущих врачей. Ответившие утвердительно на поставленный вопрос, дали уточняющие ответы «где именно они занимаются в свободное время», так 52, 9 % – занимаются дома (40 %), или в общежитии (12, 9 %), 47, 1 % – посещают различные спортивные центры. При этом никто из занимающихся самостоятельно, не пользуется дополнительно специальной методической литературой. Утверждать «почему», интерпретируя полученные ответы, не представляется возможным. На наш взгляд, есть две причины. Первая, полученные теоретические знания и методические рекомендации на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в полной мере отвечают на возникающие в процессе самостоятельных занятий вопросы. Вторая, студенты на считают важным, соблюдение правил, особенностей функционирования систем организма во время двигательной активности. На эту причину указывает и выявленная корреляционная взаимосвязь ответов различных блоков.

Ответы на шестой и седьмой вопрос «Организационного блока», позволили с большей уверенностью утверждать, что студенты всех факультетов

и курсов университета осознанно действуют в области сохранения здоровья, рассматривают физическую активность, как один из важных принципов. Так 65, 4 % респондентов утвердительно ответили на вопрос «Посещали бы занятия физической культурой, если получение зачета было не обязательным?», что свидетельствует о высоком уровне мотивации. Недельный режим двигательной активности, таким образом, у большинства студентов сформирован равномерно и достаточно, так 49, 5 % и 24, 1 % опрошенных считают, что занятия физической культурой должны быть 2-х и 3-х разовыми соответственно.

Вопросы и варианты ответов мотивационного блока были сформированы по критериям «Фигура», «Здоровье», «Эмоции», «Социум» таким образом, что, отвечая на них, студенты выбрали те мотивы, которыми они руководствуются в первую очередь, занимаясь физическими упражнениями (табл.2).

Таблица 2

Распределение ответов на вопросы «Мотивационного блока»

Критерий «Фигура»	Показатель, %
Совершенствование фигуры	64, 1
Улучшение мышечного тонуса	32, 7
Корректирование веса	54, 7
Желание быть привлекательным для противоположного пола	30, 8
Критерий «Здоровье»	
Укрепление здоровья	54, 2
Развитие двигательных качеств	10, 0
Поддержание здоровья на высоком уровне	36, 8
Борьба с малоподвижным образом жизни (гиподинамией)	22, 9
Профилактика обострения хронических заболеваний	10, 2
Ускорение времени восстановления после перенесенной болезни	0, 9
Критерий «Эмоции»	
Хорошее настроение во время и после занятий	28, 4
Снижение уровня стресса	18, 9
Повышение самооценки	7, 9
Получение удовольствия от программы занятий	4, 2
Критерий «Социум»	
Смена обстановки и переключение на иной вид деятельности	15, 3
Получение знаний о «здоровом» образе жизни	10, 5
Возможность быть более организованным и рационально строить режим дня	10, 0
Разнообразить процесс учебы	6, 5

Анализ данных полученных после обработки вариантов ответов на вопросы мотивационного блока и их интерпретация свидетельствуют о количественном превышении показателей задач «совершенствование фигуры» (64, 1 %) и «корректирование веса» (54, 7 %). «Улучшение мышечного тонуса» и «желание быть привлекательным для противоположного пола» находят отвечающими потребностям 32, 7 % и 30, 8 % всех ответивших соответственно. Необходимо отметить, что первую и вторую задачи выбирали подавляющее большинство студентов-юношей, девушки важными задачами считали:

совершенствование фигуры, корректирование веса, желание быть привлекательным для противоположного пола. Причем 45 % всех опрошенных указывали более 2-х задач.

Важными задачами критерия «Здоровье» достигаемыми посредством физической активности, считают «укрепление здоровья» 54, 2 %, поддержание здоровья на высоком уровне 36, 8 %, борьба с малоподвижным образом жизни (гиподинамией) 22, 9 % респондентов. К сожалению, развитие двигательных качеств, профилактика обострения хронических заболеваний и ускорение времени восстановления после перенесенной болезни не рассматривается подавляющим большинством опрошенных студентов как ведущие в процессе физического воспитания. Тем не менее, именно физические упражнения (корректирующие, специальные и т. д.) являются основным средством рекреационных, реабилитационных мероприятий. На наш взгляд, объяснением выявленных обстоятельств может быть недочеты и упущения в преподавании теоретического раздела программы.

Критерии «эмоции» и «социум» менее популярны, их отметили лишь небольшая часть респондентов, 55, 4 % 42, 3 % соответственно. Задачи содержащиеся в них, не являются по мнению студентов университета ведущими по сравнению с аналогичными критериев «фигура» и «здоровье». Так, отмеченными 28, 4 % студентов были: задача достижения хорошего настроения во время и после занятий критерия «эмоции». Снизить уровень стресса, проявляя двигательную активность получается у 18, 9 % занимающихся, сменить обстановку и переключиться на иной вид деятельности удается 15, 3 % занимающихся, это задачи критерия «социум». Подобное распределение можно трактовать, основываясь на опыте работы со студентами и наблюдений за ними, как следствие длительного пребывания в состоянии повышенных эмоциональных нагрузок, незнание, или недоверие средствам физической культуры способных обеспечить психоэмоциональную разгрузку.

Анализ результатов мотивационного блока и выявление взаимосвязи ответов вышеназванного блока с организационным, позволил выделить приоритетные мотивы, которые побуждают студентов к занятиям физическими упражнениями (рис.1).

При анализе анкет студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, обнаружено, что с большим опережением на первое место вышел мотив «здоровье» – 69, 4 %, что по-нашему мнению, объясняется повышением интереса к занятиям физической культурой, возможностью получения оздоровительного и реабилитационного воздействия с учетом имеющихся заболеваний. На второй и третьей позиции с показателями 13, 7 % и 12, 5 % соответственно находятся мотив «социум» и «эмоции». Эстетическая и образовательная составляющая имеют малое значение для данной группы студентов.

Аналогичное соотношение мотивов продемонстрировано и данными опроса студентов основной группы. Также как и в СМГ, лидирует мотив

«здоровье» 40,4 %. Вторым по частоте упоминаний, стал мотив «эмоции», его значимым считают 29,5 % студентов. Эстетический мотив с небольшим отставанием на третьем месте – 21,5 %. Увеличилось значение социального аспекта, но по-прежнему, его указывают небольшое число опрошенных студентов – 8,2 %. Считают образовательную составляющую процесса физического воспитания важной, только 0,4 % респондентов.

Данные полученные из опросных листов студентов-спортсменов, подтвердили уже сложившуюся тенденцию среди студентов специального и основного учебного отделений. С небольшими подвижками в большую или меньшую стороны, соотношение мотивов сохраняется.

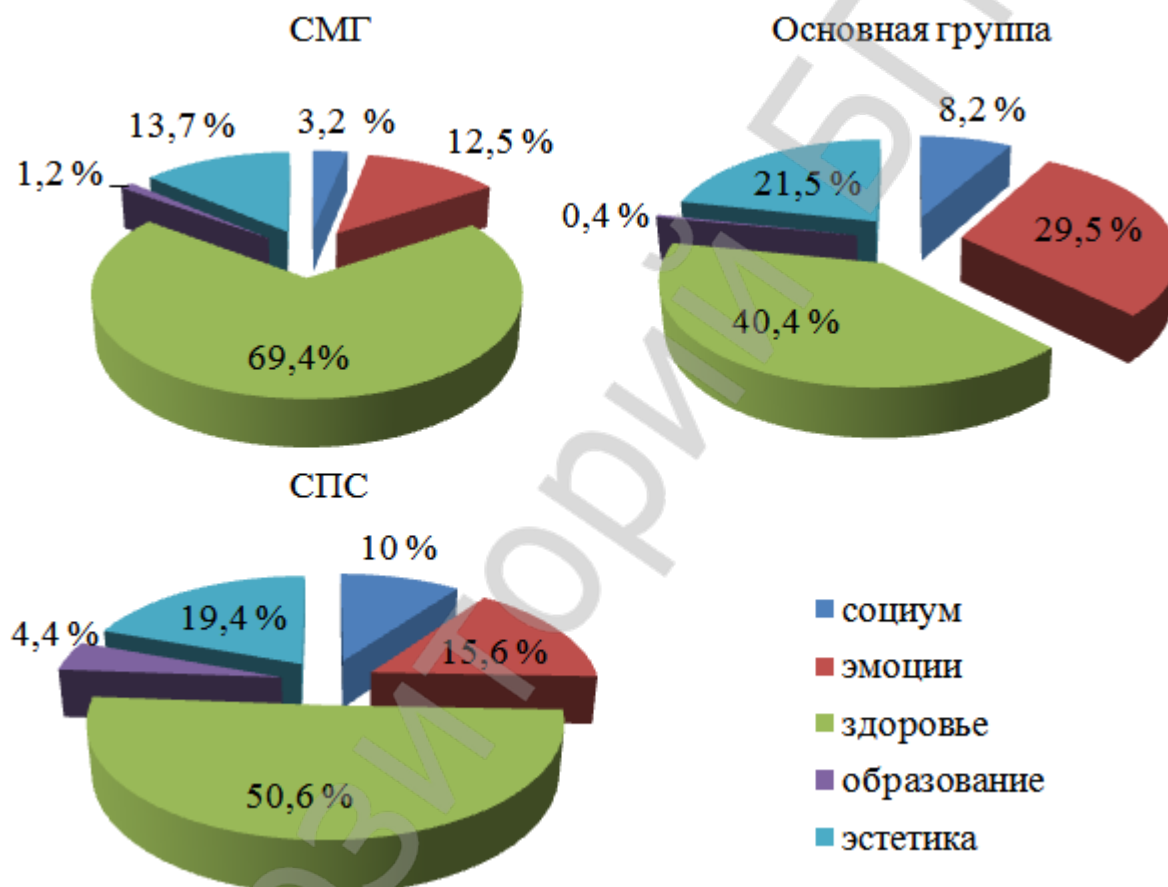


Рисунок 1. Соотношение мотивационных критериев в учебных группах

На основании обработки данных анкетирования и анализа полученных результатов, выявлено:

1. Позитивная мотивация студентов к занятиям физическим воспитанием в вузе, основана на желании хорошо выглядеть, укрепить или поддержать здоровье, получить положительные эмоции.

2. Исследование мотивационной сферы студенток дает возможность наметить пути коррекции в учебном процессе по физическому воспитанию с целью формирования предпосылок для возникновения потребностей, удовлетворение которых наиболее благоприятно для их здоровья и физического совершенствования.

3. Теоретические сведения об основах физической культуры личности, здоровом образе жизни и др., должны быть информативными, современными и направленными на мотивацию студентов к занятиям физической культурой.

4. С целью более полной реализации потребностей студентов необходимо культивировать возможно большее количество видов спорта и направлений фитнеса, которые могли бы заинтересовать занимающихся любых медицинских групп.

Литература:

Ванда, Е.С. Тестирование студенток, имеющих сколиоз в процессе физического воспитания / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды, Материалы 7-ой научно-практической конференции // Гомель: ГГУ им Ф Скорины, 2007. - С.225-227.

Лось, Е.Е. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями и пути ее повышения Материалы ежегодной научной конференции преподавателей и аспирантов университета. 25-26 апр. 2012г. : – МГЛУ, 2012. в 5 ч. Ч. 5 /отв. ред. Н.П. Баранова. – Минск: МГЛУ, 2012. С.185-188