

Ушакова И.А.

МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

*Волгоградский государственный медицинский университет,
Волгоград, Россия*

Значительную роль физическая культура играет в профессиональной деятельности многих специалистов различного профиля, в связи с интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью, а так же со значительным напряжением в работе сенсорных органов. Перед высшим учебным заведением стоит задача воспитать и подготовить специалистов, способных как к умственной, так и к физической работе, к активной деятельности в разных отраслях общественной и государственной жизни, науки и культуры [1].

В исследованиях 2014 года на основе социологических методов принимали участие 104 студента 3 курса лечебного факультета ВолГМУ (17,6% юношей и 82,3% девушек). Разработанная нами анкета включала вопросы, связанные с мотивацией учащихся к физкультурно-оздоровительным занятиям, физкультурно-спортивными и общекультурными интересами, самооценкой состояния здоровья, физической подготовленности и

работоспособности, с причинами, которые препятствуют занятиям физической культурой и спортом.

Анализ анкетирования показал, что 65,4% респондентов занимались в спортивных секциях до поступления в вуз, следовательно, им был привит навык систематических занятий физической культурой. Среди опрошенных 71,2% считали, что физкультурно-оздоровительные занятия необходимы, 15,4% студентов посещали занятия только по академическому расписанию, 19,2% - утверждали, что им не достаточно занятий физической культурой по программе вуза. Позитивное отношение к занятиям физической культурой высказывали 67,4% юношей и 59,4% девушек. Негативное отношение - лишь 4,6% девушек. Более 50% всех опрошенных студентов выразили желание заниматься физической культурой 2-3 раза в неделю. На двигательную активность не более 2-х часов в неделю ответили 13,5% юношей и 16,3% девушек. Хотели бы заниматься ежедневно на протяжении всей недели 3,6% юношей и 4,2% девушек.

Учеба в высшем учебном заведении часто отражается на психических функциях и приводят к эмоциональной перезагрузке, что сказывается на состоянии здоровья. При анализе отношения студентов к собственному здоровью установлено, что 25,9% следят за ним постоянно, 59,6% - по необходимости. Вместе с тем не обращают на него внимания 2,9% третьекурсников, 11,5% - занимаются самолечением, не переживая за осложнения. При оценке физического развития учащихся было выявлено, что только 32,6% девушек и 60,5% юношей развиты гармонично. Среди основных отклонений выделяются повышенная масса тела и отсутствие пропорциональных форм грудной клетки.

Оценивая своё субъективное состояние здоровья после занятий, 67,3% респондентов утверждают, что оно улучшилось, 22,7% - что уровень здоровья остался без изменений. Удовлетворительным свой уровень физической подготовленности считают 53,8% опрошенных, плохим - 13,4%, хорошим - 30,9% и отличным - 1,9%. Повышение уровня работоспособности в течение года отметили 57,6% респондентов, 36,5% - изменений не отметили, 5,8% полагают, что уровень их работоспособности снизился. Ранжирование видов физической активности среди студентов показало, что 44% из них отдают предпочтение шейпингу, 39% - аэробике, 34% - занятиям в тренажерном зале, 23% - настольному теннису, 19% - бадминтону, 16% - оздоровительной ходьбе и бегу, 10% - оздоровительным занятиям в воде.

В 20 лет у молодых людей наблюдается повышенный интерес к своей внешности и фигуре, о чём и свидетельствует анализ результатов анкетирования. Для 72% опрошенных поддержание нормальной массы тела, коррекция фигуры - это основная цель, побуждающая к занятиям физическими упражнениями. Среди мотивов, имеющих важное значение, указывались: укрепить здоровье - в 25% случаев, получить удовольствие от двигательной активности - 27,8%. Менее популярны: профилактика заболеваний - 18,2%,

желание повысить уровень физической подготовленности – 16,3%, снять нервное напряжение – 12,5%, общение с друзьями – 6,7%. В ходе исследования было выявлено, что наиболее популярными группами мотивов являются: личностные - 51% и оздоровительные - 49%.

Интересы и потребности студентов к занятиям физическими упражнениями зависят от множества факторов, в том числе и от наличия свободного времени, его структуры [2]. Считают, что отсутствие свободного времени является наиболее распространенной причиной препятствующей занятиям физической культурой 65,4% респондентов, 29% - не имеют желаний заниматься, 25% - не могут посещать занятия из-за болезни или травм, 16% - испытывают финансовые трудности, 11% - не находят в вузе интересующих их физкультурно-оздоровительных групп.

В среднем на ежедневный отдых по 9-10 часов отводят 44% юношей и 22% девушек, не более 7-8 часов - 33% и 45% соответственно. Как показали результаты исследований, 63,5% третьекурсников проводят свободное время в кругу друзей, 50% - посещают кино и театры, 48,1% - работают за компьютером, 33,7% - гуляют по городу, 26,9% - смотрят телевизор, 17,3% - занимаются домашними делами (в основном девушки), 15,4% - имеют другие увлечения.

Полагают, что придерживаются здорового образа жизни 65,3% юношей и 58,6% девушек. При этом 17,4% и 18,2% соответственно сознались в периодическом употреблении различных алкогольных напитков. И только 5,7% девушек никогда их не потребляли.

Из компонентов здорового образа жизни отдают предпочтение рациональному питанию 57,6% студентов, массажу – 43,2%, закаливанию - 24%, посещению сауны – 4,8%, элементам психорегуляции, как средству повышения самооценки и самостоятельности -10,6%. В ходе исследования установлено, что из-за ненормированных учебных нагрузок студентам трудно следить за режимом питания. Принимают пищу в «сухую» 58,4% юношей и 24,5% девушек.

Программа по физическому воспитанию в высших учебных заведениях предусматривает такие формы проведения как учебных, так и внеучебных занятий, которые компенсируют недостаток двигательной активности студентов, возникающий в обстановке процесса образования насыщенного интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Выявление особенностей формирования мотивов учащихся к физической культуре, влияние на них различных факторов, будет способствовать разработке рациональных рекомендации по организации и методике проведения физкультурной и спортивной работы, как на учебных занятиях, так и при самостоятельных формах двигательной активности.

Литература:

1. Ширяева Е., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н. и др. //Физическая культура и спорт в современной России, 2013, №10, С. 193.

2. Шалар О.Г., Науменко М.В., Стрикаленко Е.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью //Журнал «Физическое воспитание студентов», 2010, №5, С. 80-83.