

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Прошкин Сергей Николаевич

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой ФК

Бурлыкова Эльзата Борисовна

доцент кафедры ФВ и МБД

Нуглаев Борис Сананович

студент 3 курса направления «Педагогическое образование»

Тюрбеев Максим Сергеевич

студент 3 курса направления «Педагогическое образование»

Калмыцкий государственный университет

г. Элиста, Республика Калмыкия

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ВУЗА К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: по результатам анкетирования изучены особенности мотивации студентов Калмыцкого государственного университета к занятиям физической культурой и их отношение к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: студенты 1 курса, анкетирование, факторы, мотивы, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни.

Привитие студентам ответственного отношения к своему здоровью в условиях разумно организованной двигательной активности, здорового мотивированного образа жизни и грамотного использования широкого спектра средств физической культуры и спорта в повседневной жизни является одним из основных направлений физического воспитания в вузе.

С целью получения полезной и обширной информации, изучения отношения и взглядов учащейся молодежи на здоровый образ жизни и мотивации их физкультурно-оздоровительной деятельности нами было проведено анкетирование студентов 1-го курса Калмыцкого государственного университета.

В опросе приняло участие 100 студентов (юноши и девушки), обучающихся на разных факультетах. Как показывают полученные данные, подавляющее большинство студентов (84 %) по состоянию здоровья относится к основной медицинской группе, оставшаяся часть по состоянию здоровья относилась к подготовительной и специальной медицинским группам.

После обработки результатов были получены следующие данные: абсолютное большинство опрошенных студентов (87 %) положительно оценивают роль физической культуры и спорта в укреплении и сохранении здоровья и считают необходимым регулярно заниматься двигательной активностью.

Примечательно, что половина опрошенных считают, что состояние здоровья человека, в основном, определяется образом жизни. Более трети респондентов (35 %) ссылаются на фактор наследственности. Влияние остальных факторов на состояние здоровья человека, по мнению студентов, является незначительным (в пределах 3 – 5 %).

Факторы, влияющие на состояние здоровья человека, %

№ п/п	Причины	Ранг значимости	%
1.	Материальные положение	3	5
2.	Наследственность	2	35
3.	Образ жизни	1	50
4.	Экология	5-6	3
5.	Питание	4	4
6.	Психическое состояние	5-6	3

В ходе работы нас интересовали мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Основными мотивами, побуждающими студентов заниматься физической культурой и спортом, являются следующие:

- повышение уровня физической подготовленности (31 %);
- укрепление здоровья (28 %);
- формирования красивой фигуры (24 %);
- разрядка и отдых, переключение от учебы (11 %);
- подготовка для будущей профессиональной деятельности (6 %).

Обнадеживает тот факт, что около трети опрошенных (31 %) относятся к занятиям физической культурой и спортом как к средству повышения уровня физической подготовленности.

Следует заметить, что традиционная организация образовательного процесса физического воспитания студентов предполагает проведение учебных занятий в режиме жесткой регламентации. Как известно, полное подчинение приводит к возникновению пассивного отношения к физкультурной деятельности, которое в результате приводит к исчезновению желания заниматься физическими упражнениями. Поэтому естественным является желание студентов, чтобы с их мнением считались, учитывали их, а не просто предъявляли требования и заставляли их выполнять задания. В связи с этим необходимо знание интересов и потребностей студенческой молодежи для организации дальнейшей работы с ними.

Положительно оценивают организацию процесса физического воспитания в ВУЗе, считая, что постановка учебного процесса способствует их физическому развитию, 79 % опрошенных студентов.

При этом почти половине опрошенных (45 %) нравится разнообразие в занятиях по физической культуре, 27 % отмечают доступность физических упражнений и умеренные физические нагрузки. 20 % указывают на использовании преподавателями индивидуального подхода на занятиях и внимательном и корректном отношении по отношению к студентам. Десятая часть (9 %) респондентов признает, что на занятиях по физической культуре нравится возможность познать себя, свои способности и возможности.

Среди отрицательных моментов, которые, по мнению респондентов, проявляются в ходе организации и проведения занятий по физической культуре в ВУЗе, на 1 место поставили нехватку спортивного инвентаря и оборудования (30 %), 26 % опрошенных указывают на недостаточное использование в учебном процессе спортивных игр, а четверть опрошенных (24 %) жалуется на то, что в ходе занятий используется много беговых упражнений. 12 % не устраивает не-

удобное для них расписание учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», а 8 % указывает на неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия (душевые, раздевалки).

На вопрос: «Какими видами физических упражнений Вы предпочитали бы заниматься?», были получены следующие ответы:

- гимнастикой – 22 %;
- спортивными единоборствами – 21 %;
- легкой атлетикой – 16 %;
- упражнениями на тренажерах – 14 %;
- спортивными играми – 11 %;
- плаванием – 9 %;
- шейпингом – 7 %.

Анализ полученных данных показывает, что помимо обязательных занятий в ВУЗе 63 % опрошенных занимаются физической культурой и спортом. Иногда, от случая к случаю, что в свободное время выбирают двигательную активность 21 % студентов. В числе основных факторов, мешающих регулярно и активно заниматься физическими упражнениями, респонденты перечислили следующие: отсутствие времени (33 %) и увлечение другим, более значимым, делом (32 %). Примерно пятая часть опрошенных (16 %) ссылается на собственную лень, а 9 % жалуется на отсутствие мотивов для регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

В заключении отметим, что в результате проведенного анкетного опроса студентов вуза выявлены проблемы, выражающиеся в недостатке физкультурно-оздоровительной деятельности у большинства студентов-первокурсников: 87% опрошенных респондентов положительно оценивают роль физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, но не участвуют в ней 66% девушек и 53 % юношей. Регулярную потребность в активных физических действиях испытывают 24% девушек и 42% юношей.

В связи с этим необходимо разработать обоснованные меры по совершенствованию процесса физического воспитания в вузе.