

УДК: 37.037.1

Лобыгина Наталья Михайловна, доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул, Россия

Тиканов Алексей Олегович, студент, Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул, Россия

Крыловский Алексей Юрьевич, студент, Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул, Россия

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Аннотация. Представлены исследования мотивации к физической деятельности студентов Алтайского государственного медицинского университета (АГМУ)

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, физическая культура, здоровье

Укрепление и сохранение здоровья молодежи всегда было и будет важнейшей проблемой государства. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту 3-го поколения (ФГОСТ 3) цель дисциплины «Физическая культура» для студентов АГМУ – формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеобразовательной практики в профессиональной деятельности[1].

Цель исследования: определить мотивы к занятиям физической культурой у студентов.

Объект исследования: студенты ГБОУ ВПО «Алтайского государственного медицинского университета» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Предмет исследования: результаты опроса и анкетирования студентов ГБОУ ВПО «Алтайского государственного медицинского университета» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Методы исследования: анкетирование, математическая статистика

Мотивация – побуждение к действию, динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость [2]. Мотивация к физической деятельности должна быть нацелена на достижение определенного уровня физической подготовленности и тренированности, добровольное желание заниматься и выполнять физические упражнения.

Студенты, особенно в самом начале своего обучения, встречаются с чередой проблем, связанных с высокой умственной нагрузкой, социальными и экономическими проблемами. Современные студенты – это будущее нашей нации, и их благополучие является залогом развития страны. Поэтому огромную роль имеет изучение интересов молодого поколения в физической культуре.

Многие авторы обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствии сформированной приверженности к здоровому образу жизни. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студентов [3, с. 142-143].

Проанализировав учебную и научную литературу, социологические исследования, проведенные в регионе за последние годы [4, с. 169-171], мы выделили основные мотивы к занятиям физической культурой: оздоровительные, двигательные, соревновательные, эстетические и рейтинговые (получение зачета).

Для исследования было проведено анкетирование, в котором участвовало 100 студентов Алтайского Государственного Медицинского Университета. Респондентам было предложено выбрать мотивацию, которая, по их мнению, побуждает к занятиям физической культурой (Рисунок 1):

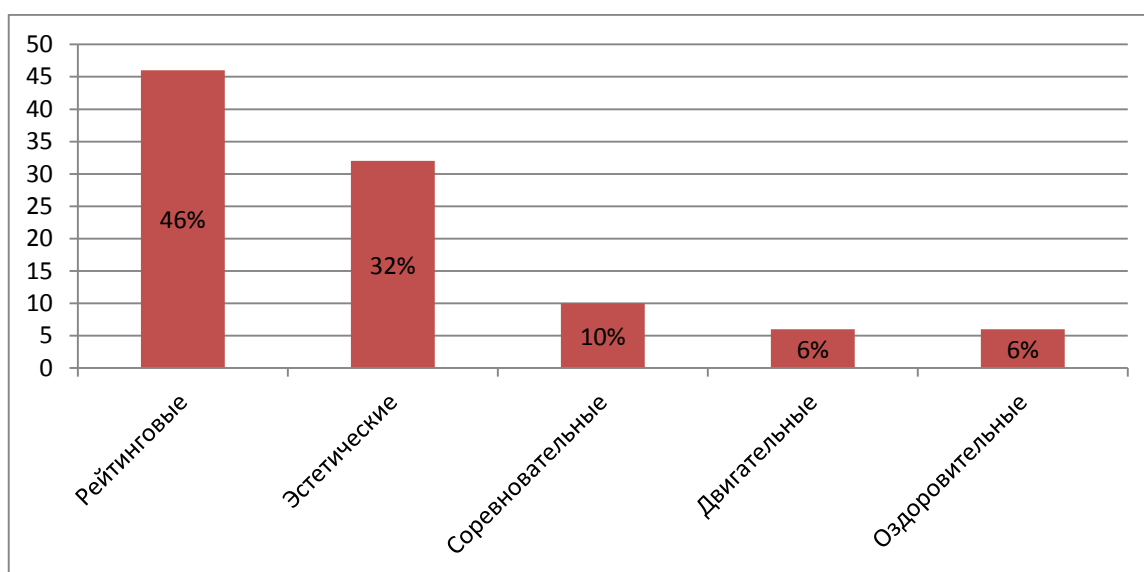


Рис. 1 Мотивы, преобладающие у студентов к занятиям физической культурой

Наиболее значимыми оказались рейтинговые мотивы (46%). Получение зачета и допуск к сессии является сильнейшей мотивацией для студента.

Эстетические мотивы оказались на втором месте (32%). Данная мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в развитии телосложения, избавлении от лишнего веса.

Соревновательные (10%). Данный вид мотивации основывается на стремлении студента победить в состязаниях соперника.

Двигательные (6%). Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению восприятия. Мотивация состоит в том, что выполнение специальных физических упражнений позволяет снять умственное перенапряжение.

Оздоровительные мотивы (6%). Физические упражнения благотворно воздействуют на организм человека. Нет никаких сомнений, что занятия физической культурой снижают вероятность различных заболеваний.

Занятия физической культурой в ВУЗе направлены на укрепление здоровья и поддержание хорошей физической формы студентов. Но как показало исследование крепкий иммунитет не самое важное для современного студента.

Кроме того, было проведено социологическое исследование об эффективности занятий физической культурой в ВУЗе. В каждом вопросе респондентам было предложено несколько вариантов ответов, из которых они должны были выбрать самый оптимальный для себя.

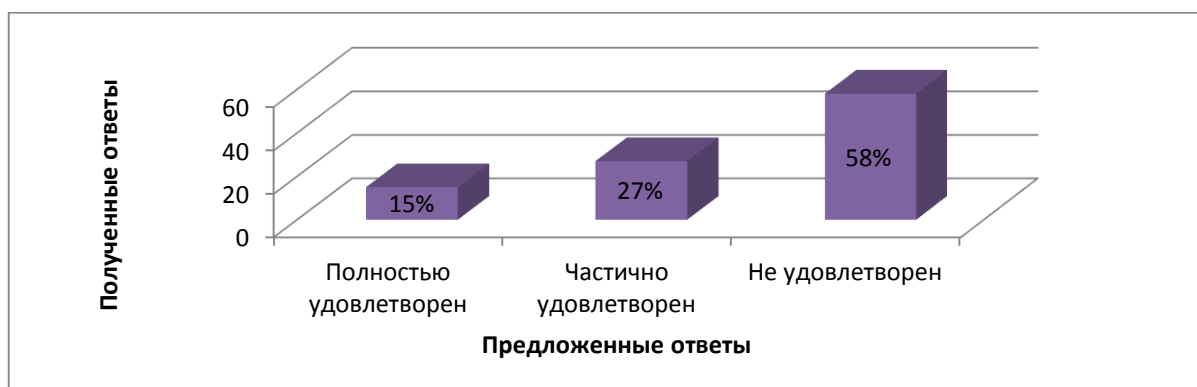


Рис. 2 Удовлетворенность студентов занятиями физической культурой в ВУЗе

То есть, у многих студентов наблюдается неудовлетворенность содержанием учебных занятий по физическому воспитанию, что негативно сказывается на состоянии их здоровья и уровне физической подготовленности.

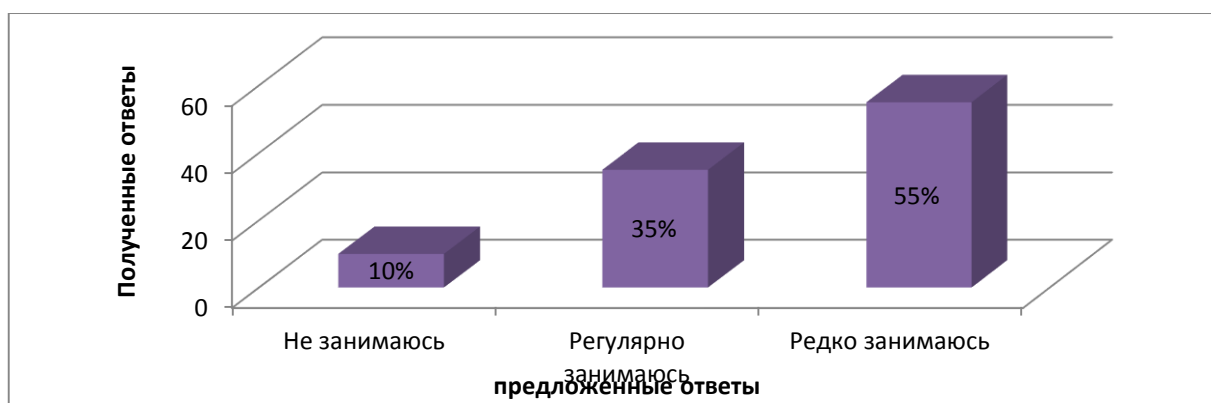


Рис. 3 Регулярность посещения занятий по физической культуре

Это говорит о том, что основная масса студентов не уделяет должного внимания укреплению своего здоровья и занятиям физической культурой.

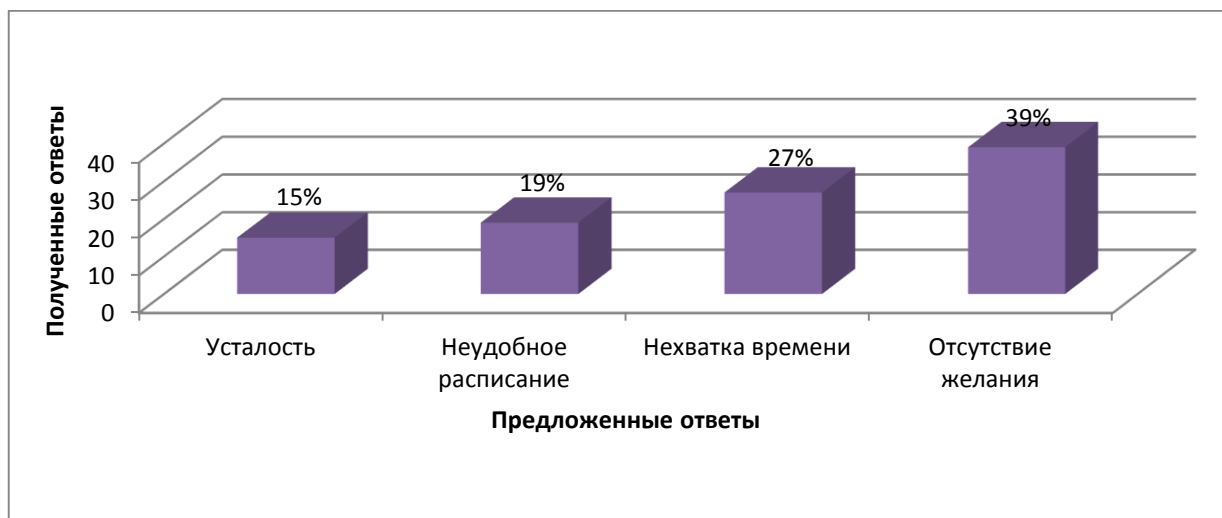


Рис. 4 Факторы, препятствующие регулярным занятиям физической культурой

Таким образом, мы определили, что важным препятствием к занятиям физической культуры является нежелание студентов. Также, довольно весомым фактором является нехватка времени, так как многие студенты, особенно старших курсов, совмещают учебную деятельность с работой.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у студентов преобладают внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности, и имеет место недостаточное отношение к физической культуре, как к одному из способов укрепления здоровья. Поэтому, прежде, чем приступить к занятиям физическими упражнениями, студенты должны получить необходимую информацию о функциях мышечной системы и механизме воздействия на организм физического упражнения. В начале учебного года провести исходный тестовый врачебно-педагогический контроль. На формирование мотивации значительный эффект оказывает динамика тестового контроля. Выполнение простых тестов до и после цикла занятий, выраженных в числовых показателях, позволит усилить самооценку состояния здоровья и самочувствия после занятий физическими упражнениями.

Библиографический список

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 060101 \лечебное дело (квалификация (степень) «специалист») [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.agmu.ru/about/fakultet/lechebnyy-fakultet/uchebnyy-protsessgosudarstvennyy/>.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., Смысл, Академия, 2005. — 352 с.
3. Романова Е. В., Дугнист П. Я. Изучение мнения студентов о здоровом образе жизни // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: материалы Международной научно-практической конференции / под общ. ред. П.Я. Дугниста, П. Г. Воронцова, Е.В. Романовой. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015. С.142-145
4. Дугнист П.Я., Романова Е.В. Общественное мнение молодежи о здоровом образе жизни // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы IV международного научного конгресса, посвященного 45-летию Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск, 13-14 ноября 2015г.) / Т. 1 / Под ред. д.м.н., проф. Е.В. Быкова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская Академия», 2015. С.169 -171