

Пашенко Л.Г.¹, Красникова О.С.¹©

¹Доцент, кандидат педагогических наук,
Нижевартовский государственный университет, г. Нижевартовск

ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВУЗА С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования отношения к занятиям физической культурой и спортом студентов вуза, имеющих двигательный режим, ограниченный обязательными занятиями физической культурой, а также тех, у кого двигательная активность расширена дополнительными физкультурно-оздоровительными или спортивными занятиями. Результаты проведенного исследования позволяют констатировать об имеющихся различиях в проявлении мотивов и выделить для каждой группы наиболее актуальные, действенные, побуждающие заниматься физическими упражнениями мотивы и те, которые не оказывают заметного побуждающего влияния на активность.

Ключевые слова: мотивы, двигательная активность, студенты вуза.

Keywords: the motives, physical activity, students.

Физическое воспитание студентов направлено на формирование физической культуры личности и способности целесообразного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. В современных условиях только здоровый, всесторонне подготовленный и физически развитый человек способен быстрее и успешнее освоить новую профессию, в дальнейшем достичь больших успехов в ней.

Естественная биологическая потребность в движении и радость от занятий физическими упражнениями, проявляемая в детском возрасте, сменяются осознанием значимости этих занятий для укрепления здоровья, эффективности производственного труда и общественной активности личности в юношеском. В то же время вопросы физического совершенствования становятся второстепенными и менее значимыми по сравнению с вопросами получения профессиональной подготовки, трудоустройства, служебной карьеры, общественной деятельности, создания семьи и воспитания детей [6]. При этом, низкий уровень физических и функциональных возможностей организма студентов замедляет их адаптацию к условиям учебной и производственной деятельности. По мнению О.О. Бриллиантовой на данном этапе функционирования высшего образования огромное значение имеет не только профессионально-прикладная направленность занятий физической культурой, но и стимулирование двигательной активности студентов [1, 89].

Учеными установлено, что двигательная активность студентов на обязательных учебных занятиях по физической культуре в вузе составляет 35-50 % от оптимального среднесуточного объема [2, 18]. Тогда как достаточный объем двигательной нагрузки, по данным ряда исследователей, должен составлять не менее 6–8 часов в неделю [3, 244]. Двигательная активность, являющаяся неотъемлемой частью полноценной жизни любого студента, позволяет более полноценно решать задачи физического воспитания, обеспечивая физическое, психическое и психологическое благополучие студента [1, 88; 4, 172].

Наряду с этим, система педагогических воздействий в процессе физического воспитания должна быть направлена на привлечение студентов к осознанным занятиям физическими упражнениями, формированию у них активного интереса к физкультурно-спортивной деятельности [5, 48]. Важной задачей становится формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

Цель исследования – выявить отношение к занятиям физической культурой и спортом студентов вуза, имеющих различный режим двигательной активности.

Для ее достижения применялась анкета М.М. Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культурой», методы математической статистики. Изучение мотивов занятий физической культурой и спортом осуществлялось анкетированием: была дана количественная оценка (от 1-го – не согласие с утверждением, до 5-и – абсолютное согласие) утверждениям, характеризующим такие мотивы, как самосохранение здоровья, совершенствование фигуры, двигательная активность, приобретение практических навыков, физкультурно-спортивные интересы, соперничество, удовольствие от движений, подражание, привычка, положительные эмоции.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет» (далее НВГУ), где студентам всех факультетов в начале учебного года предоставляется возможность свободного выбора той или иной физкультурно- спортивной специализации, а также свободной их замены в течение года. В исследовании приняли участие 78 студентов, обучающихся на 1-3-х курсах НВГУ, которые были дифференцированы по двум группам: в первую вошли студенты (39 человек), чей двигательный режим был ограничен обязательными занятиями физической культурой, в рамках изучения обязательной дисциплины; во вторую (39 человек) – двигательный режим расширен дополнительными физкультурно-оздоровительными или спортивными занятиями.

Сравнительный анализ степени согласия студентов с утверждениями, соотносящимися с мотивами, побуждающими заниматься физической культурой и спортом показал, что студенты, имеющие ограниченный двигательный режим достоверно ($p < 0,05$) в меньшей степени ждут занятий физической культурой ($3,64 \pm 1,29$), чем их сверстники, занимающиеся дополнительно ($4,29 \pm 0,94$). При таком же уровне значимости у юношей, посещающих учебные занятия по физической культуре, проявление мотива самосовершенствования менее выражено, чем у молодых людей с расширенным двигательным режимом. Так, количественная оценка утверждения «Занятия помогают мне развивать волю и целеустремленность» у первых составила $3,82 \pm 1,23$ балла, у вторых – $4,36 \pm 0,74$. Движения доставляют радость в большей степени юношам, занимающимся помимо обязательных занятий – проявление мотива удовольствия у них составило $4,36 \pm 0,74$, у их сверстников – $3,77 \pm 1,13$. Также они при любых обстоятельствах стараются заниматься спортом регулярно ($4,23 \pm 0,78$ у одних и $3,41 \pm 0,99$ – у вторых). Эти занятия улучшают настроение и самочувствие в большей степени физически активным молодым людям – проявление мотива у них составило $4,28 \pm 0,83$ и $3,79 \pm 1,23$ у менее активных студентов. Юношей, обучающихся в вузе, привлекает в занятиях возможность общения с друзьями во время занятий физической культурой и спортом ($4,36 \pm 0,81$ и $3,85 \pm 1,04$ соответственно). В меньшей степени и тех и других интересует физкультурно-спортивная работа в вузе ($3,61 \pm 1,17$ и $3,03 \pm 1,21$). Мнение по поводу желания заниматься физической культурой и спортом в связи с их престижностью и модой среди молодежи разделились как в группе юношей с повышенным объемом двигательной активности ($3,56 \pm 1,43$), так и в группе с ограниченным двигательным режимом ($2,82 \pm 1,47$), о чем говорит высокий показатель среднеквадратичного отклонения.

Юношам, дополнительно занимающимся физкультурно-спортивной деятельностью, нравятся соревнования и праздники, связанные с борьбой и соперничеством ($4,0 \pm 1,15$), по сравнению с другой группой ($3,11 \pm 1,29$) при достоверности различий $p < 0,01$. Первые, участвуя в спортивных мероприятиях, стремятся стать победителями – выраженность мотива составила $4,46 \pm 0,85$, тогда как у их сверстников этот показатель равен $3,71 \pm 1,25$. И те и другие получают удовольствие от занятий, связанных с двигательной активностью (соответственно $4,56 \pm 0,75$ и $3,92 \pm 1,16$). Если для студентов, решивших дополнительно применять физические нагрузки, высокий уровень проявления мотива удовольствия ожидаем, то во втором случае может быть объясним фактом самостоятельного выбора физкультурно-спортивной специализации для обязательных занятий по физическому

воспитанию. Для юношей с ограниченным двигательным режимом не характерно желание накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы для использования его в будущей жизни ($3,1 \pm 1,23$).

Проведенное исследование позволило обнаружить отсутствие достоверных различий ($p > 0,05$) в следующих утверждениях: «Активный отдых в выходные дни – это моя привычка» ($3,37 \pm 1,14$ у юношей с ограниченным двигательным режимом и $3,68 \pm 1,12$ – с расширенным), «Физическая культура и спорт на досуге в каникулы помогают оставаться бодрым» (соответственно $3,66 \pm 1,14$ и $4,08 \pm 1,0$). Студенты едины в желании заниматься физической культурой, чтобы иметь красивую фигуру и сильные мышцы ($3,91 \pm 1,0$ и $4,11 \pm 0,95$), и это не зависит от объема двигательной активности.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить различия в проявлении мотивов у юношей – студентов вуза, имеющих различный режим двигательной активности, а также выделить для каждой группы наиболее актуальные, действенные, побуждающие заниматься физическими упражнениями мотивы и те, которые не оказывают заметного побуждающего влияния на активность. Результаты проведенного исследования позволяют констатировать о наличии более выраженной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у юношей с расширенным объемом двигательной активности. Данный факт можно рассматривать как стимул к дальнейшим поискам путей повышения эффективности физического воспитания студентов в вузе.

Литература

1. Бриллиантова О.О. Содержание двигательной активности студентов вузов / О.О. Бриллиантова // Современные образовательные технологии, 2015. – №2. – С. 88-92.
2. Ивановская Т.В. Оптимизация учебного процесса в институте физической культуры на основе мониторинга состояния здоровья, функционального и физического статуса студентов / Т.В. Ивановская: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ростов-н/Д, 2003. – 27 с.
3. Минибаева Е.Д. Разработка методики определения и оценки сформированности уровня двигательной активности студента технического вуза / Е.Д. Минибаева, А.Г. Васильева // Современные проблемы науки и образования, 2014. – №3. – С. 239-246.
4. Наскалов В.М. Взаимосвязь показателей здоровья с характеристиками физической подготовленности и двигательной активности студентов вузов / В.М. Наскалов, М.Ю. Мудров // Вестник полоцкого государственного университета, 2011. №15. – С. 168-174.
5. Пащенко Л.Г. Эффективность физического воспитания студенток вуза в условиях самостоятельного выбора физкультурно-спортивной специализации / Л.Г. Пащенко, А.В. Коричко // Теория и практика физической культуры, 2015. – № 12. – С. 46-48.
6. Чепакон Е.М. Социальная значимость анализа взаимосвязи физической активности и интеллектуального потенциала студентов современного вуза / Е. М. Чепакон, М. В. Винкович, Л. Ф. Осипова // Социология и право. – 2015. – №4 (30). – С. 21-27.