

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В РАМКАХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Шалапанова К.Н., Чичигина Е.Е., Голубина О.А.

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
Архангельск, Россия*

MOTIVATION OF STUDENTS TO GO IN FOR SPORTS AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

Shalapanova K.N., Chichigina E.E., Golubina O. A.

*Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk,
Russia*

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы, которые отражаются в их образе жизни.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о его неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время предназначенное для сна, курение и др. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний. А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Здоровье рассматривается в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека. Природная способность организма к самообновлению и совершенствованию открывает путь к сохранению здоровья на долгие годы при рациональной его

эксплуатации, но для этого каждому человеку необходимо постоянно прилагать определенные усилия по организации здорового образа жизни.

Цель исследования: Рассмотреть и проанализировать мотивацию студентов к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре в Северном Арктическом Федеральном Университете, с целью выявить проблемы и пути улучшения качества образования.

Задачи:

1. Определить, что демотивирует студентов от занятий спортом.
2. Провести анкетирование среди студентов САФУ.
3. Проанализировать получившиеся результаты.

Физическое воспитание — часть всестороннего развития человека. От правильных и систематических физических нагрузок зависит здоровье человека, способность воспринимать информацию, сила воли, сопротивление утомляемости. Поэтому в вузе физкультура нужна, чтобы справляться с высокими нагрузками по учебе.

Известно, что смена труда – это отдых. В вузе физкультура необходима, чтобы поменять род деятельности с интеллектуального на физический. Это позволит с новыми силами взяться за учебу после перерыва.

Для студентов очень важно оставаться работоспособными и здоровыми, ведь от них зависит будущее.

В нашем опросе приняло участие 33 студента. Из них 24 девушки и 9 парней. Более половины, 51% опрошенных находятся в возрасте 19-21 лет, 39% — 16-18 лет, 9% – 22-24 года. Большинство студентов, 42%, прошедших опрос, обучаются на 1 курсе, чуть менее 24% — на втором, 21% — на третьем. В ВШЕНиТ учатся - 45% респондентов, а 24% в ВШППиФК.

Освобождение от занятий физкультурой имеют 12% респондентов. Что подтверждается тем, что 88% студентов, прошедших опрос, посещают занятия физкультурой в университете.

В результате опроса было выявлено, что большинству студентов нравятся занятия спортом. (Рис.1)

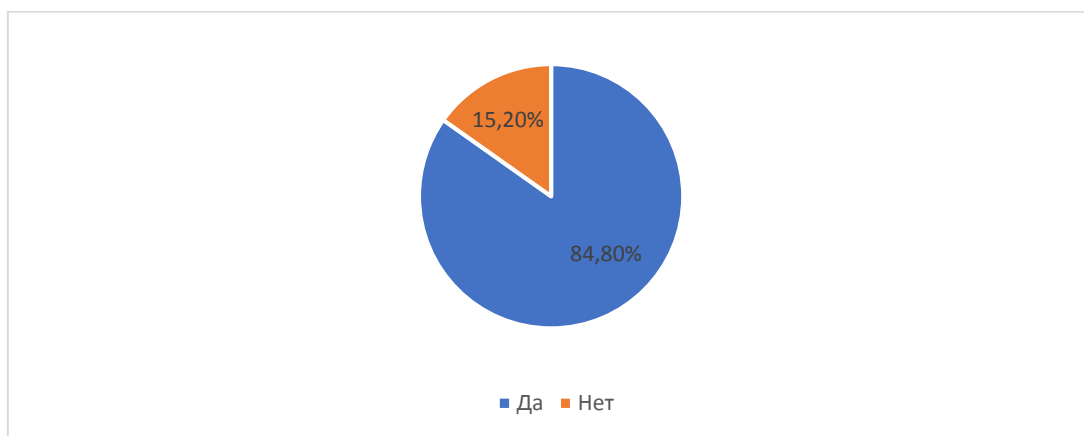


Рисунок 1.. Нравится ли студентам заниматься спортом

Так же больше, чем половине студентов нравятся занятия физкультурой в университете (Рис. 2).

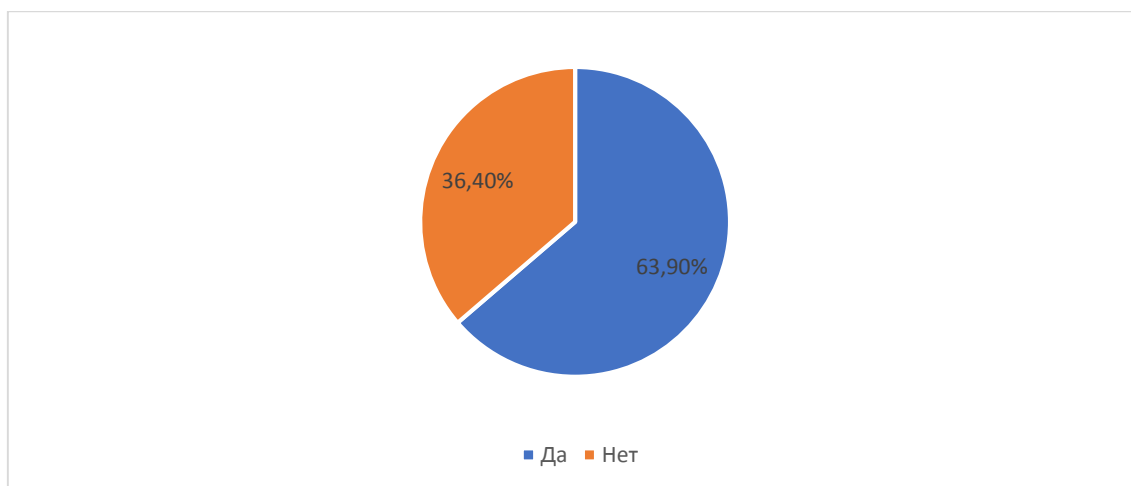


Рисунок 2 . Нравится ли вам то, как проходят занятия физкультурой в университете?

Что же касается причин, мотивирующих заниматься спортом. - 52% респондентов указали здоровье, 46% — красоту, силу и выносливость организма, 39% — получение зачета.

Так же в опрос был вставлен вопрос про то, что не устраивает студентов в проведении занятий физической культурой в университете. В основном студентов не устраивает оснащение спортивных залов, более 30% скучают на занятиях. У опрашиваемых был возможен не один вариант ответа. (Рис.3)



Рисунок 3. Что не устраивает студентов в проведении физической культуры в университете?

В конце мы решили узнать предложения студентов по улучшению качества занятий физкультурой в рамках учебного процесса. Из ответов мы узнали, что студентам не хватает деления по уровню физической подготовки на занятиях, были так же предложения об улучшении условий спортзалов, а также желание получить спортзалы с душевыми, потому что студентам некомфортно после занятий спортом идти на пары, не приняв душ.

Выводы по работе: Ориентируясь на выявленные мотивы в занятиях физической культурой и активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями, необходимо разработать оптимальные формы и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества. Совершенно очевидно, что удовлетворение интересов студентов является важнейшим путем в укреплении их здоровья, способствующим самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, что в целом положительно скажется на здоровом образе жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Значение спорта в жизни человека [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://weblake.ru/samorazvitie/znachenie-sporta-v-zhizni-ljudej> (дата обращения: 19.11.2020)
2. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://e-koncept.ru/2016/56392.htm> (дата обращения: 19.11.2020)