

УДК 796.078

**ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

Е. А. Горелова

(Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
Минск, Беларусь)

В данной статье рассматривается проблема мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом, анализируются причины отсутствия интереса к данным занятиям и разрабатываются пути повышения мотивации.

Ключевые слова: молодежь, физическая культура, спорт, мотивация, студенты, организация занятий, интерес.

В современных развитых странах здоровье стало неотъемлемой частью жизни людей и приобрело высшую ценность. Ведь каждый осознает, что быть здоровым – значит быть способным вносить вклад в общество, быть источником радости и успеха, как в интеллектуальной, так и в физической сфере. Поэтому поддержание и укрепление своего здоровья за счет формирования здорового образа жизни является перво-

очередной задачей для каждого человека, а также актуальной проблемой для общества в целом [2].

Важно понимать, что мотивация к занятиям физической культурой и спортом играет значительную роль в обеспечении здорового образа жизни. В современном техногенном мире здоровье населения и, в том числе, подрастающего поколения, имеет тенденцию к ухудшению [1].

При этом следует отметить, что не только слабое здоровье является тормозящим фактором к активным занятиям физической культурой и спортом. Мотивацию к занятиям снижают те же современные технологии, которые занимают у молодых людей большую часть свободного от учебы времени и провоцируют малоподвижный образ жизни, погруженный в виртуальное общение, игры, различные онлайн курсы и т.п. [3]. Значимость укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта отступает на задний план и актуализируется только в связи с необходимостью получения зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» – вынуждено и без особого интереса к самому процессу. Поэтому справедливо утверждать, что проблема создания устойчивой мотивации у молодых людей к регулярным занятиям физкультурой является задачей всех специалистов, занимающихся воспитанием современной молодежи. Первым шагом в решении этой задачи является выявление особенностей существующей мотивации к занятиям физкультурой и спортом и понимание роли ценностей физической культуры в общей структуре ценностей современных молодых людей.

С этой целью нами было проведено интерактивное анкетирование, в котором приняли участие 78 студентов в возрасте от 17 до 22 лет учреждений высшего образования Республики Беларусь.

Результаты исследования показали, что 48,7% респондентов из числа участников анкетирования в полной мере довольны своим здоровьем, 38,5% ответили, что не совсем удовлетворены, и 12,8% полностью не удовлетворены.

Менее половины опрошенных относятся к основной группе по физической культуре (43,6%), к подготовительной – 29,5% и к специальной медицинской – 26,9%. Тем не менее, 73,1% опрошенных оценивают свой уровень физической подготовленности выше среднего.

Что касается посещаемости занятий по физической культуре в учреждениях образования, то только 74,4% студентов ответили, что посещают занятия регулярно. В свободное от учебы время занимаются спортом не более 20,5% опрошенных.

Причинами сниженной мотивации к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» студенты обозначили следующие: отсутствие интереса (26,2 %), неудовлетворительная организация занятий (9,5 %), чрезмерные нагрузки, которые трудно переносятся (9,5 %), устаревшее спортивное оборудование и техническое оснащение залов и раздевалок (7,1 %) и др. Более 14 % опрошенных студентов отметили то, что расписание занятий по указанной дисциплине составлено очень неудобно для самих студентов.

С удовольствием занятиям физической культурой молодые люди предпочли бы: дополнительный заработок (работу), сон, отдых с друзьями или самоподготовку к другим учебным дисциплинам. Ряд студентов указали, что если не было бы формы контроля, то учебные занятия по физической культуре они с удовольствием заменили бы на прогулки на свежем воздухе, бег или занятия в тренажерном зале. При этом, в содержание учебной программы данные виды физкультурной активности также включены. В связи с этим возникает вопрос: чего не хватает нынешним студентам на учебных занятиях по физической культуре в вузах?

Чтобы получить ответ на этот вопрос, мы спросили у студентов, что они бы хотели поменять в существующей форме проведения учебных занятий по физической культуре. Полученные ответы позволили сформулировать следующие пути повышения мотивированности студентов к учебным занятиям по физической культуре.

1. Изменение расписания. Часто случается так, что пары по физической культуре стоят или слишком рано, что не позволяет студентам в полной степени выспаться, или слишком поздно, что, в свою очередь, отнимает время на подготовку к другим учебным занятиям, отдых, развлечения.

При этом, 51,3% опрошенных отметили, что хотят видеть в расписании две и более пар по физической культуре в неделю. Для 35,9% – достаточно одной пары в неделю, а 12,8% готовы отказаться от данной учебной дисциплины совсем.

Также ряд респондентов отметили, что хотели бы видеть так называемое «свободное посещение». Данный формат организации занятий мог бы быть интересен в качестве эксперимента. Так, студенты смогут выбирать удобное для себя время и интересующий их вид физкультурно-спортивной активности, а также степень физической нагрузки. Однако это является затруднительным с организационной точки зрения.

2. Самостоятельный выбор вида физической активности. Многим студентам не нравится тот вид физической деятельности, который им

предложен в соответствии с учебной программой и распределением по группам. Кто-то предпочитает бегу плавание, а занятиям в зале аэробики тренажёрный зал. В связи с этим не редки случаи, когда молодым людям приходится покупать абонементы в спортивные центры, услуги в которых идентичны учебным занятиям по физической культуре. Имея перед собой выбор, чем заниматься, студенты будут с большим желанием ходить на пары.

3. Комплектация спортивных залов более современным оборудованием. Некоторые студенты отметили, что их не устраивает нынешний спортивный инвентарь, оснащение раздевалок и залов. Помимо эстетической составляющей использование старого инвентаря может быть травмоопасно.

4. Предоставление девушкам одного выходного в месяц. Как ни странно, достаточно большое количество студенток отметили этот пункт как необходимый. Каждый месяц девушки в связи с менструальным циклом могут испытывать болезненные ощущения, усталость, нарушение сна и настроения. В этот период занятия физкультурой вызывают дискомфорт и неудобства. Предоставление одного выходного дня в месяц позволит девушкам отдохнуть и восстановиться, а также уменьшит риск заболеваний и стресса, связанных с физиологическими особенностями.

Занятия физической культурой и спортом имеют множество мотивов, которые варьируются в зависимости от индивидуальных предпочтений и целей студентов. Вероятно, использование возможностей по изучению индивидуальной мотивации каждого студента позволит предлагать ему ту форму занятий, тот вид двигательной деятельности, которые действительно будут вызывать у него интерес и способствовать развитию устойчивой физкультурно-спортивной мотивации.

В заключение следует отметить, что для привлечения молодежи к спорту необходимо создавать условия для занятий, организовывать спортивные мероприятия и соревнования, а также использовать современные технологии и социальные сети для пропаганды здорового образа жизни. Кроме того, важно подчеркнуть пользу занятий спортом для здоровья и самочувствия, а также дать возможность молодежи выбирать вид спорта, который им более интересен и близок. Только так можно создать условия для формирования интереса к учебным занятиям физической культурой и спортом у современной молодежи в период профессионального самоопределения.

Список использованной литературы

1. Григорович, Е. С. Оценка состояния здоровья студентов-медиков / Е. С. Григорович, А. В. Прохоров, А. М. Трофименко // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 9–10 дек. 2002 г. – Минск, 2003. – С. 25–26.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
3. Поливаев, А. Г. Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры в педагогическом вузе / А. Г. Поливаев // Высшее образование в России. – 2013. – № 11. – С. 134–137.