

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

И. А Букас

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, проведенного со студентами 1 курса специальной медицинской группы историко-филологического факультета Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова на тему их отношения к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, двигательная активность, физические упражнения.

Сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи, формирование физической культуры личности – в первую очередь на это должна быть нацелена работа специалистов по физическому воспитанию. Это-

го требуют от нас государственные образовательные стандарты среднего и высшего профессионального образования.

Сейчас проблема здоровья студенческой молодежи была и остается одной из важнейших в современном обществе. На сегодняшний день информационные источники призывают к укреплению здоровья молодежи, однако социальная среда и реальная практика свидетельствуют об его ухудшении, распространяются различные хронические и инфекционные заболевания. Как показывают многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания, современная молодежь становится физически слабее, а развитие двигательных способностей у молодых людей не соответствует уровню современных стандартов [2].

В первые годы обучения в вузе студенты все чаще сталкиваются с такими трудностями как учебная нагрузка, психическое напряжение, адаптация к новым условиям учебного процесса и быта, проблемы в социальном и межличностном общении, все это сказывается на образе жизни и здоровье.

Важнейшим условием здорового образа жизни человека является двигательный режим. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи развития физических способностей молодежи, приобретения двигательных навыков, сохранения здоровья и усиления профилактики его нарушений. Однако как показывают исследования разных авторов, в последнее время существенно снизилась мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, вследствие чего ухудшилась посещаемость учебных занятий по физическому воспитанию, снизился уровень физической подготовленности, и ухудшилось состояние физического здоровья студентов вузов.

Потребность к физической активности – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Без достаточного уровня желания невозможно эффективное совершение любой деятельности, в том числе и учебной. Для этого важно учитывать интересы студентов, выявлять наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания выработать интерес к практическим занятиям по физической культуре [1].

В этой связи со студентами 1 курса специальной медицинской группы историко-филологического факультета Могилевского государ-

ственного университета имени А. А. Кулешова было проведено исследование уровня заинтересованности занятиями физической культурой.

Анкетирование проводилось в октябре-ноябре 2024 года. В нем приняло участие 11 респондентов. Студентам необходимо было ответить на ряд вопросов, которые содержали разное количество вариантов ответов, по два, три, четыре варианта.

Ответы на вопросы о мотивах к занятиям физической культурой и спортом распределились следующим образом:

- 31% указали на возможность укрепления здоровья;
- 40% – на посещение занятий в связи с необходимостью быть аттестованными по предмету;
- 29% – на возможность общения со сверстниками;
- 15% – как на возможность полезного времяпрепровождения;
- 45% – для приобретения необходимых знаний.

Студентам было предложено дать оценку своего физического состояния: 55% студентов довольны своим здоровьем, 35% студентов – время от времени, 10% студентов – не довольны.

При этом немалое количество респондентов (38%) не видит связи между двигательной активностью и здоровьем. Большое число студентов понимают роль физической культуры в снижении заболеваемости (52%) и улучшении самочувствия (43%).

41% опрошенных студентов указали, что они занимаются физическими упражнениями самостоятельно. При этом недельная нагрузка колеблется в пределах: у 20 % – 1–2 раза, у 12% – 2–3 раза и у 9% – 4–5 раз в неделю.

11 студентов хотели бы заниматься спортом, но из них:

- 7 человек считают, что им не позволяет слабость здоровья;
- 2 – что не хватает времени;
- 2 пожаловались на отсутствие тех видов спорта, какими хотели бы заниматься.

На вопросы, связанные с интересами к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности, ответы были следующими:

- 6 человек прекрасно чувствуют себя и без занятий чем-либо;
- 3 с удовольствием занимались бы плаванием;
- 2 хотят, чтобы больше времени отводилось на игровые виды.

Необходимо отметить, что проведенное исследование показало, что большая часть студентов понимают значимость физической культуры для своего здоровья и физического развития, при этом отмечается

недостаточный уровень мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Основными причинами непосещения спортивных залов и плохого посещения учебных занятий студенты отметили лень, отсутствие занятий по интересам, наличие болезни и др. Привлечь к занятиям физической культурой студентов возможно, если будут организованы следующие условия:

- улучшение материально-технической базы и ее доступность для студентов в учебное и внеучебное время;
- применение в процессе проведения занятий современных методик и технологий с учетом интересов занимающихся;
- разнообразие элективных курсов по физической культуре на основе изучения мотивации и интересов студентов;
- проведение занятий физическими упражнениями и спортом во внеучебное время на бесплатной основе и доступности для каждого желающего студента, чтобы студент имел возможность выбора направленности занятий, места и времени их проведения.

Таким образом, проведенное исследование уровня заинтересованности студентов 1 курса группы СМГ историко-филологического факультета занятиями физической культурой позволяет утверждать, что большинство опрошенных студентов осознают значимость физической культуры и активного образа жизни, и готовы повышать свою физическую подготовку, занимаясь физкультурой и (или) спортом.

Список литературы

1. Смирнов, М. Оценка уровня мотивации к занятиям физической культурой первокурсников факультета физического воспитания / М. Смирнов, В. А. Тищенко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – С. 468–469.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 480 с.