

## **Физическая культура и спорт**

УДК 378.172

К.Н. Сизоненко, В.В. Калининская

### **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Статья посвящена вопросам повышения мотивации студентов АмГУ к учебным занятиям по физической культуре. Изучена мотивация студентов, рассмотрены три фазы формирования потребности в занятиях физическими упражнениями. Даны рекомендации по организации и проведению практических занятий.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, физическая культура, физическая активность.*

### **STUDENTS' ATTITUDES TOWARD PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

*The article considers the issues of increasing motivation of students of the Amur State University for physical education. The current student's motivation is studied, three phases of creating the need for physical training are considered. Recommendations on organizing and conducting physical education classes are given.*

*Key words: physical education, motivation, physical culture, physical activity.*

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших в человеческом обществе. Сегодня средства массовой информации призывают к укреплению здоровья подрастающего поколения, однако социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний, других хронических и инфекционных заболеваний.

В последнее время существенно снизилась мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, вследствие чего ухудшилась посещаемость учебных занятий по физическому воспитанию и, как следствие, – снизился уровень физической подготовленности и состояния здоровья студентов вузов.

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 требований. Высокий уровень урбанизации, научно-технического процесса, комфорт являются причиной хронического «двигательного голода», особенно жителей мегаполисов.

Студенчество на начальном этапе обучения наиболее нуждается в увеличении двигательной активности, поскольку нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, их здоровье и благополучие являются залогом здоровья и благополучия всей нации. Но как раз в первые годы обучения в вузе студенты сталкиваются с рядом трудностей – большой учебной нагрузкой, проблемами в социальном и межличностном общении, – снижающих двигательную активность.

О влиянии объективных факторов на формирование мотивов, побуждающих студентов к активной физкультурно-спортивной деятельности, можно судить по результатам опроса, приведенным ниже. Исследование показало, что большинство студентов (73,5%) положительно относятся к физической культуре, только 3,4% относятся к ней отрицательно, а 23,1% затруднились ответить на этот вопрос.

В числе ведущих мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, студенты назвали укрепление здоровья – 38,8%, развитие физических качеств – 34,2% и улучшение самочувствия – 27%. Высоким оказался процент личностного мотива: иметь красивую фигуру хотят 45,7%, снизить вес – 32,4%, а получить зачет по физической культуре – 40,3%. Несмотря на положительное отношение к физической культуре в целом, значительная часть студентов (41,1%) к учебным занятиям по физической культуре относится пассивно.

По мнению опрошенных студентов, причины негативного отношения к занятиям физической культурой были сформированы у них еще в школьные годы. Как следствие этого назывались плохая физическая подготовленность (38,2%) и убеждение, что физическая культура – второстепенный предмет (39,7%). Практика показывает, что многие первокурсники имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, негативно относятся к занятиям физической культурой, у них нет потребности в занятиях спортом, стремления улучшить свою физическую форму, отсутствует физкультурная грамотность.

Недостатки организации мест занятий также влияют на интерес и мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой. Студенты называли в связи с этим следующие причины: неудобный график занятий (31,6%), территориальная расположенность мест занятий (10,2%), невнимательное отношение преподавателей к личности студента (18,2%). Как следует из результатов опроса, одной из существенных причин низкого интереса студентов к занятиям является однообразие учебного материала при изучении разделов программы (31,6%).

Анкетный опрос, направленный на выяснение приоритетных видов двигательной деятельности, показал, что большинство студентов (70%) хотят заниматься физической культурой на основе выбранного вида спорта. Наиболее популярными оказались: шейпинг и аэробика – 41,3%, аквааэробика и плавание – 32,2%, спортивные игры – 20,9%. Наименьшей популярностью пользуются такие виды спорта как легкая атлетика и лыжные гонки: ими хотят заниматься лишь 5,6% студентов. А именно эти виды спорта составляют основу занятий физической культурой в вузе.

Проведенное исследование показывает: чтобы привлечь студентов к систематическим занятиям физической культурой, следует прежде всего улучшать материально-техническую базу, а также совершенствовать программный материал.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и несформированность потребности в них у студентов вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузах. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых форм, средств и методов работы, позволяющих более эффективно реализовывать поставленные задачи.

Студенты хотят, чтобы образовательное учреждение способствовало, прежде всего, коммуникативной культуре, включая уверенность во взаимоотношениях с людьми, умение хорошо говорить и точно формулировать свои мысли, иметь собственное мнение. Вместе с тем студенты ценят обстановку, вызывающую положительные эмоции, и возможность формировать свою телесность.

На отношение к занятиям физической культурой оказывают влияние возрастные факторы и индивидуальные особенности личности. Наиболее ответственно к посещению занятий относятся студенты первого и второго курсов. В течение года прослеживается динамика изменения посещаемости: в осеннем семестре студенты посещают занятия лучше; в весеннем происходит спад физической активности, что, возможно, связано с повышением учебной нагрузки к концу года, авитаминозом или субъективными причинами. Стоит указать, что у студентов творческих специальностей наблюдается самая низкая посещаемость, у занимающихся точными предметами она заметно выше.

Студенты отмечают, что, посещая занятия по физической культуре, они не задумываются о значении двигательной активности для здоровья, о возможности применения полученных знаний, двигательных умений и навыков в самостоятельных занятиях вне вуза.

Многие не воспринимают физическое воспитание как учебную дисциплину, имеющую свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера.

Ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов, являются улучшение качества и содержания занятий по физической культуре, педагогического усилия по сближению субъективных желаний занимающихся с объективными задачами физического воспитания.

Чтобы привлечь студентов на занятия, стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания. Построение учебного процесса в рамках нормативного подхода, где важны чисто внешние показатели, а не сами занимающиеся, снижает желание заниматься физическим воспитанием, вызывает непонимание сущности занятий.

Так как основной мотив у студентов – актуальный (получение зачета), прежде всего необходима своевременная аттестация по занятиям физической культурой. Через этот мотив можно приступить к формированию оздоровительных мотивов. Однако с оценкой успеваемости следует подходить с осторожностью. Студенты со слабой физической подготовленностью испытывают психологическое напряжение, которое выражается в пассивном отношении к занятиям, отчуждении от физической культуры вообще.

Физкультурные знания являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу студенчества. Знания составляют рациональную основу убеждения студентов, а общеобразовательная направленность занятий является способом воздействия на формирование у студентов потребности в занятиях физическими упражнениями в свободное время.

В процессе формирования потребности к занятиям физической культурой можно выделить три фазы:

формирование знаний применительно к конкретному явлению; это вербальные знания, они не применяются в собственных занятиях, быстро исчезают;

формирование практических умений;

формирование культурной потребности. Пока что во многих учебных заведениях основное внимание уделяется не занятиям, а внешним количественным показателям уровня физической подготовленности учащихся, выполнению нормативов и требований, что ведет к образованию актуальных мотивов, связанных с получением зачета.

Сохранение интереса к двигательной активности соответствует психологии современной молодежи. Поскольку здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены, важно поддерживать у них интерес и положительное мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании. Для этого следует смещать акцент внимания с нормативных показателей физкультурно-спортивной деятельности и как можно чаще разнообразить практические занятия путем включения в них современных средств физической культуры и форм занятий.

---

1. Виленский, М.Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты: сб. науч. трудов. – М.: Харьков, 1990. – С. 44-47.

2. Любимова, Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре. – СПб.: СПбГАФК, 2004. – 22 с.
3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с.
4. Старченко, М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. – Омск: СГУФК, 2005. – 23 с.
5. Шульдяев, В.М. Физическая культура студента: учебное пособие. – М.: РУНД, 2012. – 287 с.

УДК 378.172

Е.В. Токарь

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ В ВУЗЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

*Эффективным средством физического воспитания студентов является плавание. В статье отмечается особое, профессионально-прикладное значение плавания для студентов, обучающихся по специальности «Прикладная геология» и «Горное дело». Представлено планирование занятий плаванием в годичном цикле, с учетом учебной деятельности студентов.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, плавание, планирование.*

## ORGANIZATION AND PLANNING SWIMMING TRAINING SESSIONS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

*An effective means of physical education for students is swimming. The article points out special, profession-oriented and applied value of swimming for students studying Applied Geology and Mining. Swimming lessons planning is presented in the annual cycle, taking into account students curriculum.*

*Key words: physical education, students, swimming, planning.*

Рабочие программы по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов, разработанные автором на основе федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по специальностям «Прикладная геология» и «Горное дело», содержат материал по различным видам двигательной активности. Среди них важное место отводится плаванию (52 часа). Изучение техники трех видов спортивного плавания (кроля на груди, кроля на спине, брасса), поворотов, стартов, а также основ прикладного плавания включены в базовую и вариативную части рабочей программы. Это связано с тем, что плавание пользуется большой популярностью среди студентов Амурского государственного университета. По результатам проведенного нами опроса выявлено, что студентов привлекает перспектива научиться плавать, овладеть способами ныряния, спасения пострадавших. Также большое значение имеет возможность получить оздоровительный эффект, улучшить нервно-психическую устойчивость и самочувствие, физическую и умственную работоспособность, снизить заболеваемость.

Следует отметить особое, профессионально-прикладное значение плавания в физическом воспитании студентов, обучающихся по специальностям «Прикладная геология» и «Горное дело». Профессиональная деятельность геологов связана с экстремальными условиями работы и достаточно слож-