

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Отношение студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и проблема повышения их интереса к данной дисциплине

В настоящий момент актуальной проблемой российских вузов является привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также к ведению ими здорового образа жизни. Несмотря на то, что физическая культура оказывает позитивный эффект на нашу жизнь, очевиден упадок интереса к ней среди тех студентов, что не занимаются спортом на профессиональной основе. Учитывая, что таких студентов подавляющее большинство, назревает крайне важная проблема популяризации физической культуры среди студенческой молодежи с целью развития физических качеств учащихся, а также укрепления их здоровья, формирования физиологической базы для профессиональных навыков.

Объект проведенного исследования: физическая культура студентов.

Предмет исследования: причины низкого интереса к физической культуре среди студентов и способы её популяризации.

Целью данной работы является выявление отношения учащихся высших учебных заведений к занятиям физической культурой с выделением конкретных причин данного отношения, а также поиск возможных способов повышения популярности предмета среди студентов. В работе представлены результаты социологических опросов, проведенных в МГТУ им. Г.И. Носова, в Кемеровском институте РЭУ им. Г.В. Плеханова, в Белгородском государственном университете и в Тихоокеанском государственном университете.

Современных специалистов, занимающихся данным вопросом, волнует целый ряд проблем, связанных с занятиями физической культурой в вузах: низкий уровень двигательной активности студентов, скудность арсенала их

двигательных умений и навыков, низкая физическая подготовка, а также качество самих занятий и их посещаемость студентами.

Многочисленные исследования, проводимые учеными среди студентов различных вузов, свидетельствуют о низком уровне физической подготовки и недостаточной мотивации молодых людей к занятиям физкультурой и спортом. Отмечается, что данная ситуация в немалой степени усугублена тем, что в рейтинге основных жизненных ценностей и факторов успеха, физическое здоровье занимает далеко не первое место и лишь незначительная часть студентов регулярно занимается каким-либо видом физической активности.

Результаты опросов среди учащихся различных возрастных групп демонстрируют, что к старшему школьному возрасту существенно снижается количество учащихся, положительно относящихся к занятиям физической культурой, а в вузах данный показатель только стабилизируется.

Подтверждением прогрессирующего снижения двигательной активности студенческой молодежи явилось сравнение результатов ответа на вопрос о занятиях в спортивных секциях во время обучения в школе и в вузе (рис. 1).

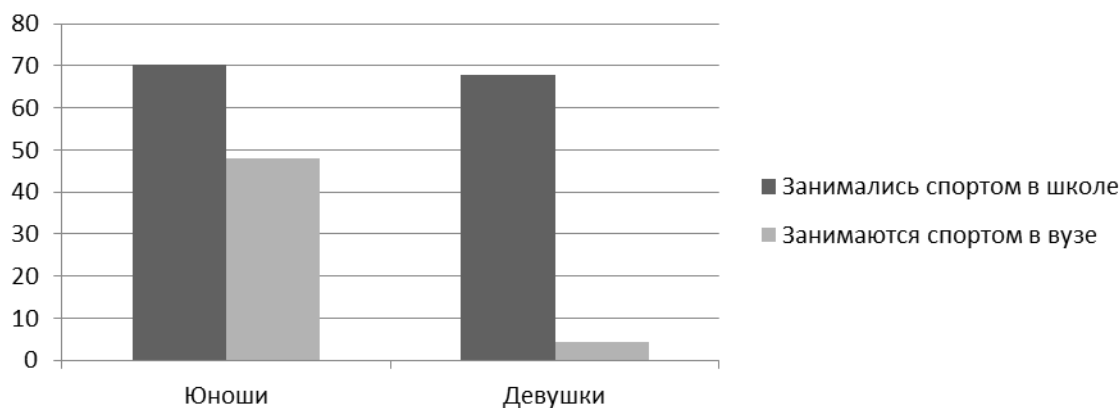


Рис. 1. Соотношение занимающихся спортом в школе и в вузе

Впрочем, определённая положительная динамика наблюдается в результатах опроса студентов о цели посещения ими занятий. Хотя у основной массы учащихся целью посещения занятий является получение зачёта, и лишь у меньшей части – укрепление здоровья, процентное соотношение от курса к курсу меняется в пользу последних (рис.2).

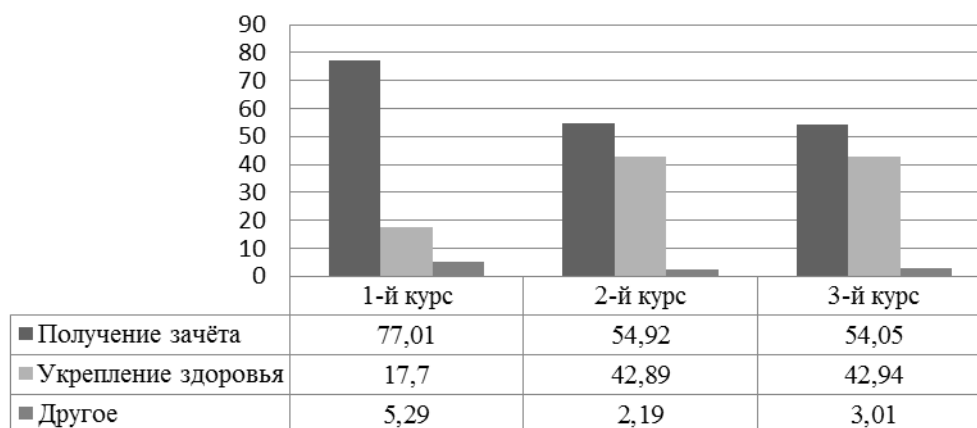


Рис. 2. Мотивация студентов к посещению занятий по физической культуре

Схожую тенденцию демонстрируют и результаты опроса, проведённого среди студентов об их отношении к физической культуре как к учебной дисциплине. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Отношение студентов к дисциплине «Физическая культура»

Курс	Респонденты (чел.)	Ответы		
		«Положительно»	«50:50»	«Отрицательно»
1-й курс	Девушки (38)	50 %	24,5 %	25,5 %
	Юноши (30)	58,5 %	7,5 %	34 %
	Всего (68) средний %	54,25 %	16 %	29,75 %
2-й курс	Девушки (33)	54,8 %	16,7 %	21,7 %
	Юноши (30)	68,5 %	6,5 %	25 %
	Всего (63) средний %	61,65 %	11,6 %	23,35 %
3-й курс	Девушки (24)	58,6 %	40 %	2,4 %
	Юноши (18)	65 %	30 %	5 %
	Всего (42) средний %	61,8 %	35 %	3,7 %
Итого (173) средний %		59,2 %	20,9 %	19 %

Данные опросов демонстрируют, что чем старше студенты, тем их отношение к занятиям физической культурой становится более положительным и осознанным, причиной чему может быть как понимание значимости занятий физической культурой по мере приобретения опыта, так и постепенное появление интереса к физической активности в целом.

Вместе с тем, согласно второму опросу, проводившемуся среди тех же студентов, лишь четверть опрошенных оказалась удовлетворена качеством организации и проведения занятий физической культурой, и около половины –

недовольны. Это, по меньшей мере, говорит о том, что негативное отношение и низкая заинтересованность студентов в физической культуре нередко объясняется недостаточным уровнем качества преподавания дисциплины, будь то по причине устаревших методик или из-за недостаточного материально-технического обеспечения вузов.

К сожалению, низкий интерес к физической культуре как учебной дисциплине нередко коррелирует с общим низким уровнем физической активности. Приведённые на рисунке 3 данные экспресс-опроса студентов первого и второго курса свидетельствуют не только о пониженном интересе к занятиям физической культурой, но и общей незаинтересованности в ведении здорового образа жизни.

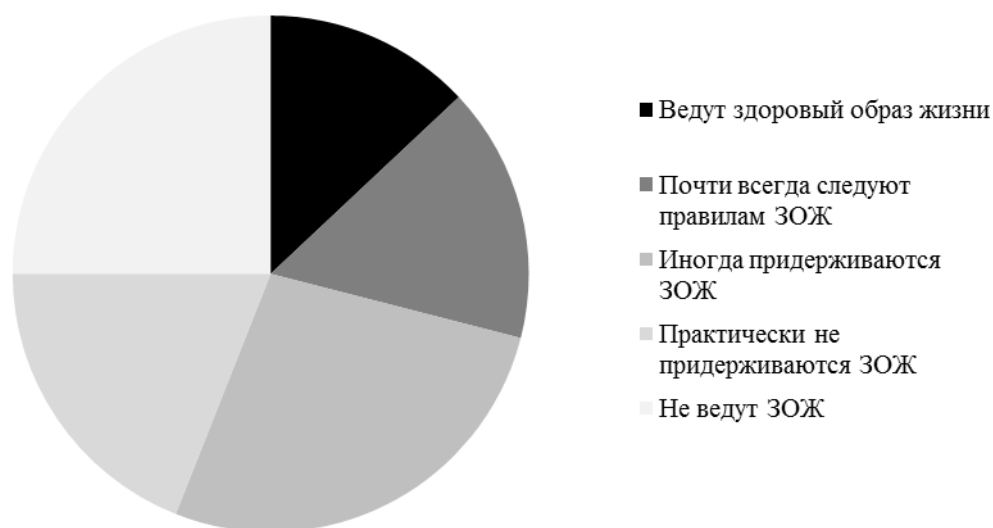


Рис. 3 Отношение к правилам здорового образа жизни

Как видно из диаграммы, около семидесяти процентов опрошенных не заинтересованы в ведении здорового образа жизни. Среди причин, упомянутых опрошенными студентами: отсутствие времени, желания, а также смысла в следовании ЗОЖ, равно как и банальная незаинтересованность.

Данные причины практически полностью совпадают с причинами низкого интереса студентов к физической активности. Учитывая, что данные показатели взаимосвязаны, можно предположить, что повышение интереса учащихся к занятиям физической культурой способны привить многим из них основы здорового образа жизни.

Согласно опросу, проведённому среди студентов Тихоокеанского государственного университета г. Хабаровска, можно выделить несколько наиболее значимых и ключевых аспектов, на которые следует обратить внимание для повышения популярности физической культуры среди учащихся, повышению их интереса и мотивации к посещению занятий (табл. 2).

Таблица 2

Меры популяризации физической культуры у студентов

«Что необходимо изменить в организации физического воспитания в вузе?»	Девушки (192)	Юноши (318)	Итого (510)
1. Ввести в программу другие виды спорта по желанию студентов	42,2%	38,7 %	40%
2. Приобрести хороший спортивный инвентарь, улучшить спортивную базу	34,4 %	33 %	33,5 %
3. Сделать занятия физической культурой факультативными	18,8 %	28,3 %	24,7 %
4. Ввести различные спортивные и оздоровительные секции вместо урочной формы занятий	18,8 %	26,4 %	23,5 %
5. Обучать умениям и навыкам, применимым в жизни, вместо совершенствования спортивного мастерства	10,9 %	17,9 %	15,3 %
6. Отменить контрольные нормативы	20,3 %	5,7 %	11,2 %
7. Увеличить количество занятий	3,1 %	13,2 %	9,4 %
8. Снизить требования к студентам при выполнении контрольных нормативов	14,1 %	3,8 %	7,6 %
9. Оставить всё как есть	6,3 %	5,7 %	5,9 %
10. Увеличить физические нагрузки и требования к студентам	6,3 %	4,7 %	5,3 %
11. Ввести теоретический и практический курс по ЗОЖ	3,1 %	5,7 %	4,7 %
12. Снизить физические нагрузки	3,1 %	-	1,2 %

Резюмируя данные опроса, можно прийти к выводу, что практически все студенты признают необходимость некоего изменения занятий физической культурой для повышения их качества. При этом большинство опрошенных

тяготеет к вариантам, сопряжённым с послаблением предъявляемых требований: необязательность посещения занятий, отмена нормативов, снижение физических нагрузок.

Однако помимо этого наблюдается и ещё одна массовая тенденция – заказ на более вариативные занятия, возможность их адаптации под собственные интересы и нужды посредством более качественного нового оборудования, а также возможности заниматься определёнными видами спорта по желанию.

Наконец, небольшой процент опрошенных видит путь к усовершенствованию занятий физкультурой в увеличении количества занятий, а также повышению нагрузок.

Если выделить эти три группы требований как основные направления по повышению интереса студентов к занятиям, то наблюдаются следующие запросы, удовлетворение которых потенциально способно повысить мотивацию учащихся к физической активности:

- отсутствие принудительного характера дисциплины, возможность отказаться от занятия или уменьшить нагрузку, что может быть сопряжено с повышенным стрессом и нагрузкой из-за других, профильных дисциплин;
- возможность кастомизации занятий и адаптации учебного процесса под себя, более широкий выбор физических активностей и способов самореализации в физической культуре;
- возможность проявления своих физических данных на более высоком уровне при наличии заинтересованности студентов в более амбициозной реализации своих задатков, наличие дополнительных секций, клубов.

Разумеется, популяризация и развитие двигательной активности студентов маловероятно без наличия у них осознанной заинтересованности к занятиям физической культурой, а также искреннего желания заниматься физическими упражнениями во внеучебное время. Учет интереса, проявляемого студентами к какому-либо конкретному виду спорта, позволил

бы повысить эффективность занятий физической культурой ввиду личной заинтересованности учащихся. Данную гипотезу подтверждает и тот факт, что осязаемая доля опрошенных выразила желание заниматься интересующими их видами физических упражнений дополнительно, вне стен учебного заведения.

Однако помимо удовлетворения требований студентов необходимо также заниматься и их просвещением в области физической культуры и здоровья. Для формирования положительного восприятия занятий физкультурой необходим отказ от авторитарных и консервативных методов, а также проявление педагогического содействия появлению позитивного эмоционального и психологического настроя на занятия физической культурой.

Наконец, важной частью формирования мотивации студентов к посещению занятий и проявлению физической активности является формирование учебного процесса по принципу инклюзивности. Важно учитывать индивидуальные особенности студента, их сильные и слабые стороны, дабы предъявлять им посильные и доступные требования, вызывающие интерес и оказывающие положительный оздоровительный эффект задания, а не превращать занятие в нечто чрезмерно лёгкое или сложное для конкретного студента, не соответствующего стандартам.

Таким образом, повышение интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом – крайне важная, злободневная, но более чем посильная задача, в необходимости решения которой не остаётся сомнения. Рациональный подход к преподаванию, учёт пожеланий студентов и наблюдение за эффектами корректив, внесённых в процесс занятий – вот те основы, что способны сделать занятия физкультурой одними из наиболее полезных и эффективных в образовательном процессе любого студента.

Список литературы

1. Бардамов Г.Б., Алексеев И.С. Анализ отношения молодежи к занятиям по физической культуре (на примере студентов БГСХА) // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. № 1. – С. 10-15.

2. Борисова Н.Ю. К вопросу о социальной значимости физической культуры // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2018. – № 2. – С.45-49.

3. Гаврилик М.В. Поиск путей повышения эффективности физического воспитания студентов // Здоровье для всех. – 2016. – № 8. – С. 21-24.

4. Григорьева С.А., Полтавцева Е.С. Отношение студентов экономического вуза к занятиям по физической культуре [Текст] / Григорьева С.А., Полтавцева Е.С. // Наука вчера, сегодня, завтра: сб. ст. по матер. XLI междунар. науч.-практ. конф. № 12(34). Часть I. – Новосибирск, 2016. – с. 104-108.

5. Жукова И.В. Условия направленного физического воспитания и формирования навыков у студентов на занятиях по физической культуре в непрофильных вузах // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – с. 60-62.

Яценюк И.Ф., Ефименко Э.И.

Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск

Влияние физической культуры на адаптацию студентов первого курса

Если рассматривать адаптацию, как привыкание человека к условиям, которые изменяются, то адаптация представляет собой узловой момент жизнедеятельности человека, «поскольку состояние здоровья человека во многом определяется именно его адаптационными резервами и, особенно, способностью их активировать в критический момент. В этой связи, проблема адаптации студентов в вузе – важное условие успешной педагогической деятельности» [1]. Студенты представляют собой своеобразную социальную группу. В которой объединяется определенный возраст и особые условия труда и жизни. Вдобавок к этому, студенческие годы совпадают со временем завершения формирования важнейших физиологических функций организма, поэтому адаптация к новым условиям, все время возрастающее углубление в учебный процесс, а так же значительно умственные и эмоциональные нагрузки на фоне ограниченного двигательного режима вызывают напряжение регулярно.