

физической культурой и спортом полезно в любом возрасте. Ведь сколько бы ни было лет человеку, всё равно в современном темпе жизни приходится много информации удерживать в голове, быстро запоминать и быстро воспроизводить. Ведь ещё Гиппократ говорил: «Физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

#### *Список литературы*

1 Психология : учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина – СПб., 2005. – 656 с.

2. Петровский А.В. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-е изд. – М., 2001. – 512 с.

**Епифанова Я.С., Марчук С.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

### **Факторы, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом**

Проблема здоровья студенческой молодежи была и остается одной из важнейших в современном обществе. Сегодня 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 [1, 2].

В первые годы обучения в вузе студенты сталкиваются с такими трудностями как учебная нагрузка, психическое напряжение, адаптация к новым условиям учебы 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.

*Цель работы:* выявить факторы, негативно отражающиеся на отношении студентов к занятиям физической культурой и спортом.

*Задачи исследования:*

1. Изучение проблемы физического воспитания студентов в вузе.
2. Анализ мотивов, побуждающих студентов к активной физкультурно-спортивной деятельности в период обучения в вузе.
3. Выявление факторов негативно влияющих на отношении студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе.

*Результаты исследования:* Проведенные исследования рядом авторов [1, 3], посвященные проблемам формирования мотивов, побуждающих студентов к активной физкультурно-спортивной деятельности показали, что большинство студентов, положительно относятся к физической культуре, однако есть и такие которые выражают безразличие и даже негатив (26,5%). В числе ведущих мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, преимущественно студенты отмечают укрепление здоровья – 38,8%, развитие физических качеств – 34,2% и улучшение самочувствия – 27%. При выявлении личностного мотива большинство (78,1%) выбирают красивую фигуру, снижение веса, более 40% лишь получить зачет, что указывает на

недостаточный уровень мотивации к значимости физической культуры и спорта для саморазвития личности и формирования здоровья.

Представленные проблемы, связанные с низкой мотивацией к занятиям физической культурой имеются и в нашем университете. Как показывает практика, более 50% студентов имеют недостаточный уровень физической подготовленности, имеющий тенденцию к еще большему снижению с переходом на старшие курсы. Для большинства студентов, особенно первого курса занятия физической культурой в вузе сводятся лишь к получению зачета, отсутствует желание заниматься дополнительно с целью улучшения здоровья и приобретения хорошей физической формы, отсутствует элементарная физкультурная грамотность.

Регулярные занятия разнообразными физическими упражнениями дают организму дополнительный запас прочности, повышая устойчивость организма к разным факторам внешней среды. Физическая культура используется как средство активного развития индивидуальных и профессионально значимых для студентов качеств, она используется как средство достижения ими физического совершенствования и становления будущих специалистов.

С целью выявления факторов, отражающихся на отношении к занятиям физической культурой и спортом, проведено анкетирование студентов. Анализ показал, что в свободное от учебы время самостоятельно занимаются физическими упражнениями всего 14% студентов. Среди опрошенных на вопрос «Как часто вы посещаете спортивные залы и бассейны» 75% студентов ответили, что вообще их не посещают, 14% занимаются спортом несколько раз в неделю, 11% используют такую возможность еженедельно. Основными причинами непосещения спортивных залов 59% студентов назвали отсутствие свободного времени для занятий спортом, 27% указали на фактор стоимости занятий, что именно платные услуги не позволяют им заниматься спортом, а 14% участников опроса отметили, что в занятиях спортом они не нуждаются. Анализ посещаемости занятий физической культурой, включенных в учебное расписание вуза, показал, что систематически занимаются только 50,6 %

студентов. Основными причинами непосещения занятий опрошенные назвали, нет времени из-за подработки, лень, из-за болезни, мало игровых видов спорта, недостаточно разнообразия, отсутствие выбора занятий.

Недостатки организации мест занятий и устаревшие методики, однозначно влияют на интерес и мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой студентов в вузе.

К примеру, в нашем университете сегодня по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены лишь четыре элективных курса «ОФП», «Волейбол», «Баскетбол», «Оздоровительный тренинг (для студентов специального отделения)», при таком количестве элективных курсов особым выбором студенты не располагают. Во внеучебное время проводятся тренировочные занятия для сборных команд университета, однако в эти секции отбирают студентов только, имеющих спортивные результаты. Желающим заниматься в спортивно-оздоровительных группах вне учебного расписания предлагается только на платной основе.

При этом анкетный опрос, показал, что большинство студентов хотят заниматься физической культурой на основе выбранного вида спорта. Наиболее популярными оказались: среди девушек – фитнес-аэробика, силовой тренинг, йога, шейпинг, степ-аэробика, аква-аэробика; среди юношей – футбол, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, плавание.

Наименьшей популярностью пользуются такие виды спорта как легкая атлетика и лыжные гонки: ими хотят заниматься не более 5% студентов, а именно эти виды спорта составляют базовую основу занятий физической культурой в вузе.

*Заключение.* 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, не соответствие материально-технической базы современным требованиям 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;

- в процессе проведения занятий применять современные методики и технологии 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. Что бы студент имел возможность сам выбирать направленность занятия, место и время его проведения.

- создание спортивного клуба в университете для активного вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

#### *Список литературы*

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 8–2. – С. 293–298. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950> (дата обращения: 08.04.2018).

2. Постольник Ю.А., Распопова Е.А. Мотивационно-ценностные ориентиры, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой // *SochiJournalofEconomy*. – 2013. №1. – С. 114–117.

3. Сизоненко К.Н., Калинская В.В. Отношение студентов вуза к занятиям физической культурой // *Вестник АмГУ Вып. 74, 2016.* – С 129–132.