

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Яковлева Екатерина Александровна

студент, кафедра «Информационные системы и технологии», БИТИ НИЯУ МИФИ, г. Балаково

Зуева Ирина Аркадьевна

научный руководитель, заведующий кафедрой, старший преподаватель, кафедра «Физвоспитание», БИТИ НИЯУ МИФИ, г. Балаково

В данной статье представлены основные факторы, мотивирующие студентов заниматься спортом и проявлять активность в спортивном движении.

Современный темп жизни требует соответствующего уровня физической подготовленности молодежи. Для успешного построения будущего студент должен владеть навыками физического самосовершенствования, а также иметь точное представление о здоровом образе жизни.

К сожалению, воспитание физических качеств молодежи, как свидетельствуют результаты огромного количества исследований, проходит не так оптимистично, как требуется для благополучного развития растущего организма. Отсюда следует, что недостаток физического образования студентов необходимо восполнить при помощи усиления образовательного процесса в сторону развития его культуuroобразующих функций.

Одной из самых главных причин низкой двигательной активности молодежи является отсутствие мотивации. Решение этой проблемы может взять на себя как кафедра физического воспитания вуза, так и сам студент, заботящийся о своем здоровье.

В результате проводимых исследований были выяснены основные факторы, повлиявшие на решение студентов активно заниматься физической культурой при поступлении в высшее учебное заведение [3, с. 55]:

- Желание получить зачет (89%)

К сожалению, подавляющее большинство студентов посещают занятия по физической культуре, лишь для того, чтобы не иметь проблем с учебой. За пределами института учащиеся не занимаются какими-либо видами спорта, не посещают секции и не уделяют достаточно внимания активному образу жизни.

- Желание укрепить здоровье (87%)

Большинство студентов ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, при этом постоянно подвергаются стрессам (неудачи в учебе, недружный коллектив, разногласия с преподавателем и т.д.). Как результат – ослабление иммунитета, различные болезни. Поэтому укрепление здоровья является жизненной необходимостью для большинства студентов, настроенных на самооздоровление.

- Желание улучшить самочувствие (78%)

Быть здоровым – это нормальное желание каждого человека. Поэтому вполне естественно,

что студенты хотят улучшить общее состояние организма с помощью занятий спортом, ведь от состояния здоровья зависит качество жизни. Современная молодежь часто страдает от хронической усталости, следовательно, окружающий мир воспринимается как враждебная среда, что не может не сказаться на успеваемости. Спустя несколько месяцев регулярных тренировок у студентов значительно повышается самочувствие, что является довольно сильной мотивацией.

- Желание сформировать красивую фигуру (67%)

Психологические опросы показали, что многие подростки стесняются своего тела. Ни для кого не секрет, что лучшим способом повысить самооценку, сбросить лишний вес и подтянуть тело являются не диеты, а фитнес, регулярные занятия спортом и посещение тренажерного зала. Поэтому большая часть студентов руководствуется именно этой установкой, посещая занятия по общей физической подготовке.

- Желание скорректировать физическое развитие (58%)

Разумеется, в студенческом возрасте тяжело поддаются исправлению такие признаки физического развития как рост и физические искривления позвоночника. Но такие показатели, как вес (его избыток или недостаток), осанка, мышечный слой и другие довольно легко скорректировать, если регулярно заниматься спортом.

- Желание повысить двигательную активность (45%)

Желание повысить двигательную активность вполне естественно, ведь именно занимаясь спортом, студент улучшает общее состояние организма, не имеет проблем со сном, меньше подвергается стрессу, что особенно важно в период обучения в институте.

- Получить положительные эмоции во время занятий (39%)

Несомненно, занятие любимым видом спорта поднимает настроение. Появляется бодрость, повышается активность и работоспособность, мелкие проблемы отходят на второй план. Спорт заряжает энергией, и это бесспорное утверждение мотивирует более чем одну треть студентов посещать занятия по общей физической подготовке.

В настоящее время студенты уделяют спорту незаслуженно мало внимания. При этом они становятся уязвимыми для различных заболеваний. Головные боли, бессонница, чрезмерная утомляемость, появление лишнего веса сигнализируют о малоподвижном образе жизни современной молодежи.

Исследования в студенческой среде показывают, что учащиеся осознают важность физической деятельности, но на пути к здоровому образу жизни возникают такие препятствия как [2, с. 48-49]:

- Лень

Пожалуй, самый главный барьер на пути к здоровому образу жизни. Для большинства студентов гораздо важнее провести выходные с друзьями или возле компьютера, нежели уделить время своему телу и здоровью.

- Нехватка времени

Недостаток времени – причина, которой оправдываются не только студенты, но и люди, бросившие заниматься спортом после нескольких походов в спортзал. Для поддержания фигуры и здоровья много времени не нужно, однако большинство студентов предпочитают тратить это время на развлечения.

- Усталость после учебы

Чрезмерное количество занятий на неделе является довольно распространенной причиной,

согласно которой студенты пропускают занятия по физической культуре.

· Социальная среда

Социальное окружение существенно влияет на мотивационную сферу студентов. Юношам и девушкам трудно приспособиться к регулярным физическим упражнениям, если среди окружения нет сверстников или людей со схожими интересами [1, с. 21].

Таким образом, мы выявили причины отсутствия желания у некоторых студентов посещать занятия по общей физической подготовке в высших учебных заведениях. Было выяснено, что нехватка интереса к занятиям в большинстве случаев объясняется банальным отсутствием мотивации.

Также были рассмотрены основные факторы, повлиявшие на решение студентов активно заниматься физической культурой. Было установлено, что студенты, которые активно занимаются спортом, стремятся к стройной фигуре и развитой мускулатуре; желают использовать полученные навыки в будущем; не хотят иметь проблем со здоровьем.

Отсюда следует, что одной из основных целей преподавателя физической культуры является выработка у студентов положительного отношения к физическим упражнениям.

Список литературы:

1. Беляков Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельного подхода: автореф. дис. канд. пед. наук. Барнаул, 2001.
2. Кончиц Н.С. Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма: автореф. дис. д-ра мед. наук. Томск, 1990.
3. Овсянкин В.А. Социально психологические предпосылки формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом / В.А. Овсянкин, М.М. Еншин, Л.И. Маськов // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: тезисы докладов междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4-6 апреля 1995 г. / МОиН РБ, РЦФВиС РБ, БГУ; редкол.: Е.А. Масловский [и др.]. - Минск, 1995.