

Научная статья
УДК 796.011.1

К ВОПРОСУ МОТИВАЦИИ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Олег Юрьевич Малоземов¹, Любовь Владимировна Лагунова², Андрей
Рудольфович Филиппов³

^{1, 2, 3} Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

¹ malozemov196@mail.ru

² lagunova1969@list.ru

³ far7109@mail.ru

Аннотация. В статье обсуждаются проблемы мотивации к учебным физкультурно-оздоровительным занятиям со студентами вуза, поскольку возрастает количество обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Приведены данные анкетирования студентов специальной медицинской группы по вопросам организации учебных занятий по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, мотивация

Original article

ON THE ISSUE OF MOTIVATION FOR STUDY ACTIVITIES OF PHYSICAL EDUCATION IN SPECIAL MEDICAL GROUPS

Oleg Yu. Malozyomov¹, Lyubov V. Lagunova², Andrey R. Filippov³

^{1, 2, 3} Ural State Medical University, Yekaterinburg, Russia

¹ malozemov196@mail.ru

² lagunova1969@list.ru

³ far7109@mail.ru

Abstract. The article discusses the problems of motivating for physical education and health classes with university students, since the number of students with health problems is objectively increasing. Data from a survey of students of a special medical group on the organization of physical education classes are presented.

Keywords: physical culture, special medical group, motivation

Непрерывный и напряженный образовательный процесс в вузе зачастую приводит к изменению образа жизни студентов. Во многих случаях у обучающихся в результате длительного дисбаланса между умственной и двигательной деятельностью (при повышенной первой и сниженной второй) происходит существенное ухудшение здоровья по многим показателям [1]. Согласно статистическим данным системы здравоохранения и научных исследований каждый год увеличивается число абитуриентов, имеющих различные незначительные отклонения в здоровье, 31 % имеет по две и более патологии. Далее при обучении в вузе ситуация лишь усугубляется.

Помимо снижения уровня физического здоровья, статистические данные говорят о ежегодном снижении мотивации к посещению учебных занятий по физической культуре. При этом большинство студентов также игнорируют возможность проявлять себя во внеурочной организованной или самостоятельной физкультурно-спортивной активности (посещение спортивных секций, залов, бассейнов и пр.). Это свидетельствует о низком уровне как внешней, так и внутренней мотивации к занятиям физической культурой.

Говоря о причинах отсутствия мотивации у студентов к физкультурным занятиям, их можно условно разделить на две группы. К первой группе относятся те студенты, кто в полной мере не осознает психосоматическую важность двигательной активности в целом, т. е. у них не сформирован ни знаниевый, ни ценностный аспекты данной сферы человеческой культуры. Ко второй группе относятся студенты, которым неинтересно посещать учебные занятия в силу их однотипности, малого разнообразия, слабой прикладной сущности. Отсутствие творческого подхода преподавателей к проведению занятий играет существенную роль в снижении мотивации посещения как учебных занятий, так и внеурочных форм организации данной деятельности в рамках учебного заведения.

В студенческом возрасте при формировании мотивационной базы одной из главных задач является знаниевый аспект особенностей двигательной культуры. Данные знания должны включать не только основы анатомии (для развития каких групп мышц выполняется то или иное упражнение), но и для чего именно, каковы противопоказания и последствия. Студенты должны уметь адекватно оценивать свою двигательную подготовленность, функциональное состояние, чтобы избежать травмирования и индивидуализировать пути поддержания психофизического здоровья.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» – основной документ, по которому работают преподаватели физической культуры на занятиях со студентами. Она формируется из нескольких показателей.

1. Составляется с учетом интересов обучающихся. Например, прыжки в длину не должны являться главным упражнением на каждом занятии.

Студенту будет гораздо интереснее, если на занятии реализуется целый комплекс, в который включены разнообразные упражнения, предусмотренные учебной программой, а также создается так называемый план-график двигательной подготовки. На каждом занятии тренируется определенная группа мышц, осваиваются определенные навыки, усваиваются необходимые знания.

2. Программа должна быть составлена с учетом наличествующей физической готовности студентов, а также их индивидуальных половозрастных возможностей. При этом стоит учитывать, что представители специальной медицинской группы (СМГ) имеют различные отклонения в здоровье, противопоказания по двигательным нагрузкам и локомоциям, а это должно учитываться программой для СМГ.

3. В составе программы для СМГ должны быть не только общеразвивающие упражнения из раздела «общая физическая подготовка», но и включаться элементы из современных направлений (пилатес, аэробика, калланетика, йога, дыхательные упражнения и т. п.), а также элементы лечебной физической культуры.

На базе кафедры физической культуры Уральского государственного медицинского университета было проведено анкетирование студентов СМГ 1–3 курсов по проблеме удовлетворенности учебными занятиями по дисциплине «Физическая культура и спорт». Анкетирование проводилось анонимно, вопросы были как закрытого, так и открытого типа.

В анкетировании приняли участие 235 студентов. Около половины из них (48 %) обучаются на лечебно-профилактическом факультете, 22 % с педиатрического факультета, 12 % с медико-профилактического факультета, 8 % с фармацевтического и по 5 % опрошиваемых обучаются на стоматологическом факультете и факультете психолого-социальной работы. Из них 36 % респондентов обучаются на первом курсе, 32 % – на втором, 29 % – на третьем. Девушки составляют 80 % опрошенных, юноши – 20 %.

На вопрос о степени личной включённости в занятия физической культурой более половины респондентов (56,5 %) ответили, что занимаются только на учебных занятиях, треть студентов (30 %) занимается регулярно самостоятельно, 11,5 % занимаются в спортивной секции и 2 % не занимаются вообще.

На вопрос об отношении к проведению занятий результаты следующие: для 51 % студентов занятия интересны и познавательны, 31 % находят их просто интересными, 13 % респондентов считают их монотонными, а 5 % не справляются с нагрузкой.

На вопрос «Что вам мешает заниматься на занятиях по физкультуре?» 36 % респондентов ответили, что ничего не мешает заниматься на занятиях, пункт об усталости после занятий отметили 27 % студентов, 20 % указали на отсутствие удобных раздевалок и современных спортивных сооружений, такой же процент респондентов отметили пункты о том, что они ленятся,

у них присутствуют проблемы со здоровьем, необходимо идти на сложные аудиторские занятия после физической культуры. Примерно по 13 % студентов отметили большую загруженность залов, духоту или холод в них и изношенность спортивного инвентаря. По 5 % выбрали пункты о нехватке спортивного инвентаря, а также о нежелании заниматься у конкретного преподавателя.

По вопросу о состоянии после занятий 60 % респондентов отметили, что испытывают приятную усталость после занятий, 25 % отмечают полное утомление и 15 % чувствуют прилив энергии.

На вопрос анкеты «Считаете ли вы, что занятия физической культурой улучшают ваше физическое состояние?» подавляющее большинство опрошенных (70 %) считает, что такие занятия улучшают их физическое состояние, 18 % затрудняются ответить и 12 % так не считают.

В вопросе «Для чего вы посещаете занятия по физкультуре?» 82 % опрошенных отмечают пункт о посещении занятий для сдачи зачета, 52 % посещают занятия для того, чтобы подвигаться и размяться, 35 % посещают их для поддержания здоровья.

Данные по вопросу о самостоятельных занятиях физическими упражнениями (не считая академических часов по учебному расписанию) следующие. Выяснилось, что 24,6 % опрошенных не занимаются физическими упражнениями самостоятельно и менее половины студентов (45,2 %) занимаются от случая к случаю 1–2 раза в неделю.

Большинство студентов знают о неблагоприятном воздействии вредных привычек на организм, поэтому сознательно ведут здоровый образ жизни (84,9 %).

На вопрос «Что может Вас заставить не бросать занятия физической культурой?» участники опроса ответили: желание сохранить здоровье на протяжении всей жизни (71,4 %); желание иметь полноценную семью и здоровых детей (39,7 %); приобретение дополнительной уверенности в себе (27 %).

В целом результаты проведенного анкетирования сходны с исследованиями аналогичного плана [2–6]. Как терминальные ценности здоровье и физкультурно-оздоровительная деятельность оцениваются высоко, как инструментальные ценности – существенно ниже. Многие студенты из СМГ полагают, что, попадая в данную категорию, заниматься физической культурой в полной мере не обязательно. Именно поэтому необходимо усиливать учебно-воспитательную работу в СМГ, направленную на повышение внутренней мотивации обучающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности в целом. В плане повышения мотивации обучающихся СМГ к учебным физкультурно-оздоровительным занятиям важную роль играют: личность преподавателя, креативность, вариативность в проведении занятий, знаниевая составляющая практических занятий, а также прикладной лечебно-профилактический характер занятий.

Список источников

1. Осетрина Д. А., Семенова В. В. Причины ухудшения состояния здоровья студентов // Молодой ученый. 2017. № 13. С. 649–651.
2. Васельцова И. А., Бродецкий А. Б., Петров С. А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (139). С. 19–25.
3. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. 2011. № 8–2. С. 293–298.
4. Рахматов А. И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой // Образование и воспитание. 2018. № 5. С. 68–70.
5. Мотивационные факторы, повышающие интерес к занятиям физической культурой у студенческой молодежи / Л. М. Столяр [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2018. № 8. С. 83–88.
6. Мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальной медицинской группы / Н. А. Цеева [и др.] // Вестник АГУ. 2018. Вып. 4 (231).