

Чурсина Анастасия Валентиновна,
Санкт-Петербургский государственный
морской технический университет
Chursina Anastasia Valentinovna,
"Saint Petersburg State Maritime Technical University

Мокрова Екатерина Николаевна,
Санкт-Петербургский государственный
морской технический университет
Mokrova Ekaterina Nikolaevna,
Saint Petersburg State Maritime Technical University

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТАМ ВУЗА
PSYCHOLOGICAL REASONS THAT PREVENT STUDENTS
FROM ENGAGING IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Аннотация. Задачей нашего исследования является определение особенности мотивации физической активности студентов, обучающихся в Санкт-Петербургском морском техническом университете, и препятствия для регулярных занятий физическими упражнениями.

Abstract. The objective of our study is to determine the motivation of physical activity of students studying at St. Petersburg Maritime Technical University and the obstacles to regular physical exercise.

Ключевые слова: Студенты, физическая активность студентов, мотивация, мотивы физической активности, барьеры физической активности.

Keywords: Students, physical activity of students, motivation, motives of physical activity, barriers of physical activity.

Научные исследования показывают, что образ жизни, ориентированный на здоровье, в значительной степени формируется под воздействием личных, экологических, познавательных и социальных факторов и основывается на привычках, привитых в детстве и юности. Было замечено, что уровень физической активности начинает уменьшаться с подросткового возраста при переходе из средней школы в университет. При этом старшеклассники отмечают значительно более высокую внутреннюю мотивацию и меньшее количество препятствий для физической активности по сравнению с студентами. Это объясняется академической нагрузкой, совмещением обучения с работой и изменением мотивации у студентов. Одной из причин снижения уровня физической активности у студентов вузов может быть то, что переход от школьного обучения к профессиональной деятельности сопровождается изменениями в образе жизни, которые способны уменьшить уровень физической активности. Помехой для ее поддержания служит и переезд при поступлении в университет, который приводит к разнообразию вариантов проведения досуга. Мотивация играет ключевую роль в увеличении физической активности, поэтому исследования, направленные на выяснение мотивов и преград к такой активности, представляют значительный интерес. Эти исследования способны способствовать разработке стратегий, направленных на повышение физической активности и укрепление внутренней мотивации среди студентов высших учебных заведений. У студентов отсутствуют необходимые знания о способах выполнения физических упражнений, уровнях физической



нагрузки и особенностях воздействия различных видов активности на организм. Это связано с недостатком навыков в планировании самостоятельных тренировок и недостаточным уровнем самоконтроля во время их проведения. Знания в области физической культуры служат важным инструментом педагогического влияния на мотивацию и потребности молодежи [5]. Они формируют рациональную основу для убеждения студентов, в то время как общеобразовательный характер занятий способствует развитию интереса к физической активности в свободное время. Существует важный и убедительный аспект знаний, который подтверждает значимость занятий с точки зрения личности и общества. Знания воздействуют на мотивацию через такие элементы, как убеждения и потребности, и вместе они составляют объединенное когнитивно-мотивационное звено, содействующее вовлечению студентов в физическую культуру [3]. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и отсутствие сформированной потребности заниматься этим, безусловно, обусловлены недостаточной организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в вузах. Поэтому особенно актуальным становится поиск новых форм организации, методов и средств, которые могли бы способствовать более эффективной реализации данной инициативы в образовательных учреждениях [4]. Студенты желают, чтобы учебное заведение в первую очередь развивало коммуникативные навыки, такие как уверенность в отношениях с окружающими, способность к ясному самовыражению и умению отстаивать свою точку зрения. Помимо этого, они ценят атмосферу, которая вызывает положительные эмоции и предоставляет возможность формировать физическую привлекательность. Такое стремление в значительной степени связано с влиянием современных молодежных медиамасс, популяризирующих культ тела и сексуальной привлекательности, а не с изучением физической культуры в школе [1]. Кроме того, многие учащиеся заявляют, что занятия физической культурой в их школе не вызывали удовлетворения, и они посещали их лишь ради получения отметки. Это в основном связано с неудачным проведением уроков физкультуры, их однообразием, а также с интересом к другим предметам. Негативное восприятие школьных уроков физвоспитания часто приводит к отсутствию интереса к спорту, однако полностью его не исключает. На отношение к физическим занятиям также влияют возрастные факторы и личностные особенности. Например, студенты первых двух курсов, как правило, посещают занятия более добросовестно. В течение учебного года динамика посещаемости меняется. Осенью студенты часто посещают занятия с большим энтузиазмом; весной наблюдается спад в физической активности, что может быть связано с увеличением умственной нагрузки к концу года, проблемами с недостатком витаминов или другими субъективными причинами. Следует отметить, что студенты творческих дисциплин посещают занятия реже всего, тогда как у тех, кто занимается точными науками, посещаемость значительно выше. Студенты признают, что, отправляясь на уроки физической культуры, они не осознают важность физической активности для здоровья и не думают о том, как применять полученные знания и навыки в самостоятельных тренировках за пределами университета. Многие учащиеся не видят в физическом воспитании учебную дисциплину с её научно-практическим содержанием, терминологией, принципами, закономерностями, методами, правилами и способами. Они не приобретают опыта творческого подхода к занятиям. Для многих студентов физическая культура представляется как механическая деятельность. Чтобы заинтересовать их в занятиях, стоит учитывать их предпочтения в выборе форм и содержания уроков. Организация учебного процесса, основанная на нормативном подходе, акцентирующем внимание на внешних показателях, а не на самих учащихся, порождает нежелание заниматься физическим воспитанием и непонимание его сути. Девушки, посещающие занятия, выразили желание приобрести в университете навыки выполнения упражнений, которые, по их мнению, являются наиболее полезными: для снижения веса, укрепления спинных и брюшных мышц, а



также для работы над проблемными зонах [6]. В школьной программе для них были особенно сложны отжимания, прыжки с опорой, подтягивания и кроссы. Большинство студенток стремятся улучшить своё здоровье, освоить технику массажа и овладеть комплексами упражнений, которые смогут в дальнейшем выполнять самостоятельно. Также девушки предложили, чтобы преподаватели не концентрировались на строгих требованиях по выполнению нормативов, уделяя больше внимания здоровьезбережению молодых людей. Они предпочитают занятия, которые помогают укрепить осанку и развить гибкость, и хотели бы заниматься шейпингом, фитнесом, стрейтчингом и атлетической гимнастикой. Парни же больше тяготеют к восточным единоборствам, спортивным играм и плаванию.

Исследование, проведенное в Санкт-Петербургском Государственном морском техническом университете на кафедре физического воспитания было посвящено изучению структуры мотивационной заинтересованности студентов в занятиях физической культурой. Это исследование выявило наиболее полный список современных интересов студенчества в сфере физической культуры и спорта. Эти интересы довольно разнообразны, например:

Таблица 1

Мотивационная заинтересованность студентов в занятиях физической культурой.

| № | Мотивы | Всего 512 чел. | % |
|----|--|----------------|------|
| 1 | Улучшение спортивных результатов | 63 | 12,3 |
| 2 | Двигательная активность | 52 | 10,1 |
| 3 | Достижение успеха | 48 | 9,3 |
| 4 | Воспитание патриотических чувств | 42 | 8,2 |
| 5 | Самоутверждение | 41 | 8,0 |
| 6 | Развитие волевых качеств | 35 | 6,8 |
| 7 | Карьерные достижения | 33 | 6,4 |
| 8 | Оздоровление | 31 | 6,0 |
| 9 | Удовольствие | 28 | 5,4 |
| 10 | Следование моде | 27 | 5,2 |
| 12 | Подражание уважаемому человеку | 25 | 4,8 |
| 13 | Соперничество | 22 | 4,2 |
| 14 | Улучшение фигуры | 21 | 4,1 |
| 15 | Стабилизация веса | 20 | 3,9 |
| 16 | Желание красиво выглядеть | 15 | 2,9 |
| 17 | Влияние друзей или родственников | 13 | 2,5 |
| 18 | Желание привлечь внимание представителей противоположного пола | 11 | 2,1 |
| 19 | Воздействие рекламы | 8 | 1,5 |
| 20 | Желание быть современным | 6 | 1,1 |
| 21 | Способ общения и развлечения | 5 | 0,9 |
| 22 | Эмоциональная разрядка | 3 | 0,5 |

Следовательно, опираясь на обнаруженные мотивы участия в физической активности и применяя персонализированный подход, беря в расчет разнообразие личностных типов студентов, их отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения, а также преграды, мешающие занятиям физическими упражнениями, важно разрабатывать наиболее подходящие формы и методы проведения занятий, которые максимально соответствуют интересам молодежи [2]. Несмотря на то, что некоторые люди, далекие от физической культуры, убеждают в обратном, знания в этой области оказывают значительное



педагогическое влияние на мотивацию и потребности студентов. Эти знания формируют логическую основу для убеждения учащихся, а общее образовательное направление занятий способствует формированию у студентов потребности в физической активности в свободное время. Более того, хорошая физическая форма и крепкое здоровье студентов являются ключевыми факторами для улучшения их успеваемости в других учебных дисциплинах. Развитие физической культуры и спорта составляет важнейшую часть государственной социально-экономической политики. Главная задача государственной политики в области физической культуры и спорта заключается в том, чтобы максимально эффективно использовать их потенциал для улучшения здоровья нации, воспитания молодежи, популяризации здорового образа жизни и обеспечения успехов российских спортсменов на международной арене. Отмечается ухудшение состояния здоровья населения в России, рост числа людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и приобщенных к курению. В настоящее время в стране физической культурой и спортом занимаются лишь 8-10% жителей, в то время как в экономически развитых странах этот показатель достигает 40-60%. Особо остро стоит проблема низкого уровня физической подготовленности и недостаточного физического развития учащихся, требующая срочных мер. Современный объем двигательной активности школьников и студентов не способствует полноценному развитию и укреплению здоровья молодого поколения. Также увеличивается число учащихся и студентов, включенных в специальные медицинские группы из-за проблем со здоровьем. При создании программы, направленной на привлечение студентов университетов к различным видам физической активности, необходимо учитывать мотивы студентов, гендерные различия, а также условия их проживания, включая климатические и географические особенности. Не менее важны социальные факторы, такие как привычки, усвоенные в семье, семейный доход, и доступность спортивно-оздоровительных услуг. На основе этого следует предлагать практичные решения для устранения выявленных препятствий к физической активности.

Список литературы:

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
2. Карпухин О.И. Самооценка молодежи как индикатор ее социокультурной идентификации. // Социологические исследования. № 12, 1998.
3. Психология масс. Хрестоматия. – Самара, 1998.
4. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. Ин-тов по специальности «Физ. Культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
5. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000.
6. Юсупов, Ш. Р., Якупов, Б. И., Юсупов, Р. А. Удовлетворенность студентов вузов занятиями физической культурой и спортом. Альтернативные методы социологических исследований (на примере метаморфных методик) //Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 27. – №. 2. – С. 137-141.

