ISSN 2304-120X
КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал

Михайлов С. Л., Беличева Т. В., Боков А. В. Повышение эффективности занятий физической культурой в вузе на основе изучения мотивов и интересов физкультурной деятельности студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № V12. – 0,4 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2018/186127.htm.

ART 186127 **УДК 378.147**

Михайлов Сергей Леонтьевич,
старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», Киров
sergej.mixajlov.68@mail.ru

Беличева Татьяна Васильевна,
кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», Киров
malyh.tv@mail.ru

Боков Александр Владимирович,
старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», Киров
alexbokiy64@gmail.com

Повышение эффективности занятий физической культурой в вузе на основе изучения мотивов и интересов физкультурной деятельности студентов

Аннотация. *Статья посвящена изучению мотивов и интересов студентов первого курса опорного университета, выявлению уровня самооценки здоровья, физического развития и подготовленности. Изучение данного вопроса позволит подобрать адекватные методы и способы организации учебного процесса за счет изменения отношения студентов к занятиям физической культурой. Предполагается, что добиться эффективности занятий физической культурой возможно только на основе учета мотивов и интересов обучающихся как движущей силы физической активности человека. Для определения структуры интересов и потребностей студентов нами в начале учебного года было проведено анкетирование. В исследовании приняли участие 217 студентов Вятского государственного университета. Первокурсникам было предложено выбрать приоритетный вид двигательной активности, а также ответить на следующие вопросы: каких личностных целей они хотели бы достичь, занимаясь физическими упражнениями, и что может повысить их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом за время обучения в вузе?*
Ключевые слова: *физическая культура, мотивация, вуз, студенты, виды двигательной активности, физические упражнения.*
Раздел: *(01) отдельные вопросы сферы образования.*

В основу реализации действующих федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования заложены компетенции, получаемые студентами в ходе обучения. Компетентностный подход в высшем образовании предъявляет высокие требования к показателям результативности обучения и ставит перед образовательными учреждениями задачу подготовки квалифицированных специалистов, обладающих наряду с профессиональными компетенциями потребностью сохранения и улучшения собственного здоровья [1]. Безусловно, увеличение уровня двигательной активности студентов невозможно без формирования у них неподдельного интереса к физической культуре и осознанного желания заниматься ею самостоятельно в свободное от учебы и работы время [2].

Для повышения эффективности физкультурно-спортивной работы в вузах, а также изменения отношения студентов к занятиям физической культурой в настоящее

время всесторонне исследуется процесс физического воспитания. Анализируя научные работы в этой области, можно сказать, что разработка новых методик не всегда комплексно учитывает все факторы, которые могли бы повлиять на успешное освоение студентами дисциплины «Элективные курсы по физической культуре». Известно, что одним из важных факторов, влияющих на успешность процесса обучения, является мотивация учащихся [3]. Формирующаяся на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, становится мощным стимулом к проявлению активности [4].

Выделяют два вида мотивов физкультурной и спортивной деятельности [5]. Это непосредственные мотивы, такие как чувство удовлетворения от проявления двигательной активности, эстетическое наслаждение собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью, стремление проявить себя в трудных жизненных ситуациях, добиться высоких результатов, показать свое спортивное мастерство, потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию. Опосредованными мотивами спортивной деятельности считают стремление быть сильным, здоровым, через занятия спортом подготовить себя к практической жизни, чувство долга, осознание социальной важности спортивной деятельности [5].

В то же время стоит отметить, что существующая в общеобразовательных и профессиональных учреждениях система физического воспитания является обязательной, следовательно, в ней четко просматривается принудительный мотив. Принуждение касается как самого факта занятий, так и возможностей свободного выбора формы, направления и других важных характеристик физических нагрузок, времени занятий и оптимального расписания [6]. Поэтому актуальным становится максимальное повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в существующих рамках организации учебного процесса [7]. В данной статье были проанализированы основные мотивы, влияющие на повышение интереса к занятиям физической культурой у студентов опорного университета.

Цель данной работы – выявление мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями студентов первого курса.

Задачи:

1. Определить приоритетные виды спорта или двигательной активности студентов.
2. Изучить преобладающие личностные мотивы, которые способствуют реализации творческого потенциала студентов при занятиях физическими упражнениями.

В центре исследования находится структура мотивации посещения студентами учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в опорном университете, их приоритетные виды двигательной активности на занятиях по физической культуре, а также анализ личностных целей, способствующих повышению эффективности физического воспитания в вузе.

Для определения мотивов и личностных ценностей студентов нами была разработана специальная анкета, в которую были включены 13 вопросов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями при обучении в вузе. Опрос осуществлялся в начале учебного года. В анкетировании приняли участие 217 студентов I курса (95 девушек и 122 юноши) Вятского государственного университета (г. Киров).

Студентам было предложено выбрать предпочтительные виды двигательной активности на занятиях физической культурой и ответить на вопросы для определения мотивации посещения ими учебных занятий, анализа факторов, способствующих повышению эффективности физического воспитания в вузе.

По итогам анкетирования было выявлено, что абсолютное большинство респондентов 93,54% считают занятия физической культурой необходимыми, из них 13,36%

отдают предпочтение занятиям оздоровительной физической культурой. В то же время 1,38% респондентов считают, что занятия физической культурой не нужны. При этом студентам было предложено оценить состояние своего здоровья. Так, 82,57% первокурсников считают себя совершенно или удовлетворительно здоровыми, у 16,51%, слабое здоровье, а 0,92% студентов и вовсе не смогли ответить.

На вопрос о регулярности занятий физической культурой и спортом в настоящее время были получены следующие ответы: занимаются регулярно 28,11% респондентов; занимаются не регулярно – 55,76%; не занимаются вообще – 16,13% участников анкетирования.

Оценивая мнение студентов по вопросу о предпочтительных для них формах занятий по физическому воспитанию в вузе, мы выявили, что наиболее значимыми являются учебные (32,42%) и секционные (28,77%) занятия, в то же время 24,20% респондентов предпочитают заниматься самостоятельно, а 14,61% – под руководством инструктора в спортивном клубе.

Основными мотивами при выборе форм занятий 47,49% студентов считают удобное время и организацию занятий, 40,18% обосновывают свой выбор желанием заниматься избранным видом спорта, 10,5% важным считают высокий профессиональный уровень преподавателей, 1,83% – сложившуюся группу занимающихся. Исследование показало, что основной мотивацией посещения студентами обязательных занятий по физической культуре в настоящее время является стремление быть физически привлекательным (32,74%) и поддержание уровня физической подготовленности (28,32%). Приоритетным мотивом для 15,49% респондентов является возможность развивать физические качества. Повысить умственную и физическую работоспособность хотели бы 10,62% студентов. Основной мотивацией посещения занятий по физической культуре для 15,04% студентов является аттестация по учебной дисциплине. Кроме того, анализ полученных результатов позволил выделить ряд гендерных различий в мотивах, определяющих интерес к занятиям физической культурой. Если у девушек доминирующим мотивом является стремление быть физически привлекательными, иметь красивую фигуру, то для юношей таким мотивом является поддержание физической подготовленности и развитие физических качеств через двигательную активность. Результаты исследования структуры мотивации представлены в табл. 1.

Таблица 1

Структура мотивов посещения студентами обязательных занятий по физической культуре в вузе, %

Мотивы посещения студентами обязательных занятий по физической культуре	***Девушки n = 95***	***Юноши n = 122***	***Итого n = 217***
Стремление быть физически привлекательным	46,94	21,88	32,74
Поддержание оптимального уровня физической подготовленности	23,47	32,03	28,32
Возможность развивать физические качества	9,18	20,31	15,49
Повышение работоспособности	5,10	14,84	10,62
Необходимость аттестации по дисциплине	12,24	5,47	8,41
Обязательность посещения занятий	3,06	5,47	4,42

Для повышения уровня мотивации студентам было предложено самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений, через которые они смогли бы максимально реализовать свой творческий потенциал. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Структура приоритетных видов двигательной активности студентов на занятиях по физической культуре в вузе, %

Приоритетные виды спорта (двигательной активности)	***Девушки n = 95***	***Юноши n = 122***	***Итого n = 217***
Волейбол	25,66	27,34	26,56
Общая физическая подготовка	8,85	17,97	13,69
Баскетбол	12,39	11,72	12,03
Плавание	13,27	8,59	10,79
Легкая атлетика	11,50	9,38	10,37
Другие виды спорта	7,08	10,94	9,13
Футбол	2,65	14,06	8,71
Шейпинг, фитнес	18,58	0,0	8,71

При выборе приоритетного вида двигательной активности на занятиях по физической культуре студенты отдают предпочтение волейболу (26,56%). На второе место в рейтинге студенты ставят занятия по общей физической подготовке (13,69%). Играть в баскетбол предпочитают 12,03% респондентов, а 10,79% и 10,37% соответственно выбирают плавание и легкую атлетику. Для 8,71% предпочтительными являются занятия футболом, и столько же – различными видами фитнеса. Другие виды спорта (различные виды единоборств, гимнастика, теннис, лыжные гонки и другое) указали 9,13% студентов. При этом можно отметить недостаточный, по их мнению, уровень спортивной подготовки студентов-первокурсников: большая часть из них (42,38%) занимались ранее избранным видом спорта, но разряда не имеют; занимались незначительное количество времени 25,71% анкетируемых; и 17,62% студентов не занимались спортом вообще. Имеют спортивный разряд только 14,29% студентов первого курса.

Анализируя причины выбора того или иного вида двигательной активности, можно отметить следующее: 26,56% студентов хотят получить новые физические (моторные) навыки; 25,90% респондентов желают добиться большего оздоровительно-развивающего эффекта; 23,93 преследуют цель сформировать гармоничное телосложение и красивую фигуру; для 19,02% основным мотивом является зрелищность и популярность; по примеру друзей желают заниматься 4,59% студентов.

На вопрос о том, какое количество занятий физической культурой в неделю студенты считают достаточным, были получены следующие суждения: для 32,69% – два раза в неделю; 26,92% – один раз в неделю; 27,88% – три занятия в неделю; четыре или пять раз хотят заниматься 12,5% респондентов.

В ходе анкетирования были выявлены причины, которые не способствуют полноценным занятиям физической культурой и даже препятствуют этому. Так, 37,9% студентов выделили среди таковых ограниченное количество времени, отведенное на освоение учебного материала. Необходимо отметить, что для 24,2% важной причиной снижения эффективности занятий является недостаточный уровень развития физических качеств, а для 16,89% – отсутствие необходимых умений и навыков. Среди опрошенных 8,22% студентов-первокурсников отмечают недостаточное количество видов двигательной активности для возможности выбора занятий по интересам, что, по нашему мнению, во многом обусловлено низким уровнем развития современной материальной базы и недостаточным количеством специалистов по различным видам спорта. Оставшиеся 12,79% респондентов не смогли определить причины, препятствующие их занятиям.

Изучая потребность студентов в занятиях физической культурой, можно сделать следующие выводы. Больше половины (54,79%) испытывают потребность в регулярных занятиях, у 36,07% студентов такая потребность возникает не всегда, и 9,13% такую потребность не ощущают совсем.

По результатам ответов на вопрос о результатах занятий физической культурой можно сделать следующие выводы: 41,2% первокурсников считают, что у них улучшилось физическое состояние, у 19,74% повысилась работоспособность, занятия физической культурой 18,03% респондентов помогли обрести уверенность в себе. По мнению 9,01% студентов, занятия помогают им скорректировать телосложение и нормализовать вес тела.

Итак, в ходе проведённого исследования нами определена структура мотивации посещения студентами первого курса опорного университета учебных занятий по физической культуре. Определяющим мотивами для первокурсников являются стремление быть физически привлекательным и поддержание уровня физической подготовленности.

Выявлено, что среди приоритетных видов двигательной активности на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» наиболее предпочтительны для девушек волейбол, плавание и различные виды фитнеса, а юноши выбирают волейбол, общую физическую подготовку и футбол.

Установлены причины, отрицательно влияющие, по мнению студентов первого курса, на эффективность занятий по физической культуре в вузе: ограниченное количество времени, отведенного на освоение учебного материала, недостаточный уровень развития физических качеств и отсутствие необходимых для занятий умений и навыков.

Ссылки на источники

1. Есаулова М. Б., Сухобская Г. С. Компетентностный подход в профессионально-педагогическом образовании: учеб.-метод. пособие. – СПб.: Тускарора, 2011. – 68 с.
2. Стародубцев М. П., Иваненко Т. А. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 208–211.
3. Полетаев В. В. Особенности здорового образа жизни современного студента // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: тез. докл. VI Всерос. науч.-практ. конф. – Н. Новгород: ННГУ, 2007. – С. 109–111.
4. Стешенко В. В., Нагайцева И. Ф. Проблемы и условия формирования у студентов мотивационной направленности на здоровый образ жизни // Физическая культура и спорт учащейся молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сб. науч. тр. VIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2012. – С. 172–174.
5. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 288 с.
6. Стародубцев М. П., Стародубцева О. М., Татаренцев В. Л. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3(121). – С. 239–243.
7. Щетинина С. Ю. Потребностно-мотивационная сфера студентов как фактор повышения эффективности физического воспитания в вузе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 287–292.

Sergei Mikhailov,
Senior Lecturer, Physical Training Chair, Vyatka State University, Kirov
sergej.mixajlov.68@mail.ru
Tatiana Belicheva,
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Physical Training Chair, Vyatka State University, Kirov
malyh.tv@mail.ru
Alexander Bokov,
Senior Lecturer, Physical Training Chair, Vyatka State University, Kirov
alexbokiy64@gmail.com

Improving the efficiency of physical education at the university on the basis of studying the motives and interests of students' physical education activities

Abstract. The article is devoted to the study of the university first-year students' motives and interests, identifying the level of their health self-evaluation, physical development and ability. The study of this issue will make it possible to choose the appropriate methods and ways of organizing the educational process by changing

the attitude of students to physical training. It is assumed that we can achieve the effectiveness of physical training only taking into account the motives and interests of students as the driving force of human physical activity. To determine the structure of interests and needs of students, we conducted a survey at the beginning of the academic year. The study involved 217 students of Vyatka State University. Freshmen were asked to choose a priority type of physical activity, and answer the following questions: what personal goals would they like to achieve by physical training, and what could increase their motivation to physical training and sports during their studies at the university?

Key words: physical training, motivation, university, students, types of physical activity, physical exercises.

References

1. Esaulova, M. B. & Suhobskaya, G. S. (2011). *Kompetentnostnyj podhod v professional'no-pedagogicheskom obrazovanii: ucheb.-metod. posobie*, Tuskarora, St. Petersburg, 68 p. (in Russian).
2. Starodubcev, M. P. & Ivanenko, T. A. (2016). “Analiz motivov, opredelyayushchih napravlennost' zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami u studentov”, *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, № 11 (141), pp. 208–211 (in Russian).
3. Poletaev, V. V. (2007). “Osobennosti zdorovogo obraza zhizni sovremennogo studenta”, *Optimizaciya uchebno-trenirovochnogo processa: tez. dokl. VI Vseros. nauch.-prakt. konf*, NNGU, N. Novgorod, pp. 109–111 (in Russian).
4. Steshenko, V. V. & Nagajceva, I. F. (2012). “Problemy i usloviya formirovaniya u studentov motivacionnoj napravlennosti na zdorovyj obraz zhizni”, *Fizicheskaya kul'tura i sport uchashchejsya molodezhi v sovremennyh usloviyah: problemy i perspektivy razvitiya: sb. nauch. tr. VIII Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem*, Izd-vo TulGU, Tula, pp. 172–174 (in Russian).
5. Gogunov, E. N. & Mart'yanov, B. I. (2003). *Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zaved,* Izd. centr “Akademiya”, Moscow, 288 p. (in Russian).
6. Starodubcev, M. P., Starodubceva, O. M. & Tatarencev, V. L. (2015). “Motivacionno-potrebnostnyj podhod v povyshenii ehffektivnosti fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti studentov”, *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, № 3(121), pp. 239–243 (in Russian).
7. Shchetinina, S. Yu. (2017). “Potrebnostno-motivacionnaya sfera studentov kak faktor povysheniya ehffektivnosti fizicheskogo vospitaniya v vuze”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, № 2 (144), pp. 287–292 (in Russian).

Рекомендовано к публикации:
Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию *Received*	01.10.18	Получена положительная рецензия *Received a positive review*	20.10.18
Принята к публикации *Accepted for publication*	20.10.18	Опубликована *Published*	15.12.18

ISSN 2304-120X

www.e-koncept.ru

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)
© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2018
© Михайлов С. Л., Беличева Т. В., Боков А. В., 2018