

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕУРОЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Валько О.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Основной радиус проблемных задач, который изучается целым рядом ученых – это то, что побуждает студентов заниматься физическими упражнениями и спортом, какие факторы определяют такую ориентацию, каким образом на них можно влиять. **Ключевые слова:** физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, физические упражнения, спорт.*

INCREASING THE MOTIVATION OF STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL EXERCISE AND SPORTS THROUGH EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES

Valko O.V.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

The main radius of problem tasks, which is studied by a number of scientists, is what encourages students to engage in physical exercises and sports, what factors determine such an orientation, how they can be influenced. Key words: physical culture, physical culture and sports activities, physical exercises, sports.

Введение. Преимущественно значимо формирование потребностей и ценностных установок. Как социальная общность, учащаяся молодежь отличается своими специфическими характеристиками, многие из которых очевидны и обуславливаются решаемыми ею проблемами. Сконцентрированность интересов и потребностей, а также уровень их развития в сфере физкультурно-спортивной деятельности во внеучебное время, у основной массы студенчества направлена не на их практическую реализацию, а лишь на провозглашение положительного отношения к занятиям по физической культуре [2].

Помимо обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура», которые предусмотрены учебными планами, в повышении физического статуса и оздоровлении студентов важную роль играют различные формы физкультурно-спортивной и оздоровительно-массовой работы в вузе [1]. К основным формам этого направления относят: физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время, внутрифакультетские, внутривузовские и межвузовские спортивные соревнования, занятия в оздоровительных группах, спортивных

секциях и клубах, работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей, оздоровительный и спортивный туризм и другие [3].

Дополнением к занятиям по дисциплине «Физическая культура» у студентов в учреждениях высшего образования является внеурочная физкультурно-спортивная деятельность. Все внеучебные занятия строятся на мотивации и интересе к ним студентов. Формирование мотивации к занятиям физической культурой является одной из важнейших задач современного вуза.

Материалы и методы исследований. Анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос, анкетирование.

Результаты исследований. Для получения основных экспериментальных данных, на основании разработанной анкеты, был проведен анкетный опрос среди студентов (девушки) 2 курса лечебного факультета Витебского государственного медицинского университета.

На вопрос «Что Вас побудило заниматься физическими упражнениями и спортом?» абсолютное большинство опрошенных указали, что это было вызвано укреплением здоровья и улучшением физического состояния (45,5%) и обрести идеальную фигуру (62,2%) (таблица 1).

Таблица 1 – Мотивы занятий физической культурой и спортом (в % к числу опрошенных)

№ п/п	Мотив	%
1.	Укрепление здоровья и улучшение физического состояния	45,5
2.	Желание обрести идеальную фигуру	62,2
3.	Занимаюсь, чтобы участвовать в физкультурно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях	10,1
4.	Получение эмоциональной разрядки, повышение психологического настроения	16,4
5.	Желаю расширить круг общения, быть в компании друзей	7,7
6.	Советы преподавателей	0,9
7.	Занимаюсь для достижения высоких спортивных результатов	4,1
8.	Другие причины?	1,1

Нам представляется весьма важная характеристика смысловых образований, а также и содержательная. Во-первых, к ней относятся личностные ценности как осознанные смыслы, специфика мотивов и целей, а также их взаимоотношения, наконец, концепция, в которой и через которую происходит понимание студентами их физическая активность.

Во-вторых, актуальность физкультурно-спортивной деятельности может быть отображено достаточно значительной взаимосвязью степени удовлетворенности занятиями по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования и желанием заниматься по месту жительства. Менее значимое влияние качества учебных занятий отразилось на

тех, кто уже занимается физическими упражнениями и спортом в свободное время (таблица 2).

Таблица 2 – «Где Вы занимаетесь физическими упражнениями и спортом? (Возможно несколько вариантов ответа)» (в % к числу опрошенных)

№ п/п	Занятия физическими упражнениями и спортом кроме уч. занятий	%
1.	Дома	50
2.	В парковой зоне	31
3.	В физкультурно-оздоровительном центре	21
4.	В спортивных секциях	10
5.	На стадионе	4
6.	Везде, где могу	0,2

Отвечая на вопрос о причинах, препятствующих занятиям, основная часть респондентов указывает на отсутствие свободного времени и неумение его организовать (66,7 %). Второй по значимости причину называют отсутствием желания и интереса необходимых условий и физкультурно-оздоровительных групп (17,5%) (таблица 3).

Таблица 3 – Причины, препятствующие занятиям (в % к числу опрошенных)

№ п/п	Причины	%
1.	Нет желания, интереса	17,5
2.	Нехватка свободного времени	41,2
3.	Отсутствие спортзалов, инвентаря	16,1
4.	Отсутствие физкультурно-оздоровительных групп	9,8
5.	Большая нагрузка на занятиях по физическому воспитанию	14,1
6.	Не могу организовать свободное время	25,5
7.	Другие причины?	2,2

Интересен факт, что только 21,3% опрошенных студентов удовлетворены тем, как студенты (девушки) проводят свободное время, причем вне зависимости от того занимаются ли они физическими упражнениями и спортом в свободное время.

Таблица 4 – Удовлетворенность проведением свободного времени (в % к числу опрошенных)

№ п/п	Виды ответов	%
1.	Да	21,3
2.	Нет	34,9

3.	Затрудняюсь ответить	37,1
4.	Не знаю	6,7

По всей видимости для того, чтобы жизнь воспринимать как полноценную, недостаточно самого факта занятий физической культурой и спортом. Важно, чтобы эти занятия соответствовали фундаментальным потребностям и устремлениям личности, способствовали ее самореализации и саморазвитию, наращивали позитивный опыт деятельности, общения и переживания.

Заключение. Исходя, из вышеизложенного, возможно предположить, что адекватное понимание студентами своей физкультурно-спортивной активности может происходить при условии их интенсивного включения во взаимодействие с увлеченными физической культурой и спортом людьми, наращивания позитивного опыта физкультурной жизни. Это может происходить как на занятиях по дисциплине «Физическая культура», так и в ходе внеучебной деятельности, неформального общения.

Литература.

1. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-1-fizicheskoe-vospitanie-i-sport-v-vuze.htm. – Дата доступа : 10.04.2025.
2. Рейзан, В.М. Физическая культура в жизни студентов / В. М. Рейзан, А. С. Ищенко ; науч. ред. А. А. Логинова. – Мн. : Высш. школа, 1986. – 175 с.
3. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования (высших учебных заведений) «Физическая культура», утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ 025/тип.

УДК 796.011.3:613.9-057.87-055.25

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ПО ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКЕ Г.Л. АПАНАСЕНКО

Венскович Д.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье представлены сравнительные данные уровня физического здоровья студенток педагогических специальностей по экспресс-методике Г.Л. Апанасенко. **Ключевые слова:** физическое здоровье, студентки, педагогические специальности, экспресс-методика.*