

УДК 796.11.3

## ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**А. Н. ДЬЯКОВА**

*(Представлено: канд. биол. наук, доц. Н. И. АПРАСЮХИНА)*

*Проведено исследование, позволившее определить уровень заинтересованности и мотивации студентов к занятиям физической культурой. У многих респондентов отмечен низкий уровень заинтересованности и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. Показана необходимость повышения мотивации студентов путем учета их интересов в учебное и внеучебное время.*

Здоровье – это основа жизни человека, оно занимает наиболее высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни (ЗОЖ) и регулярная оптимальная двигательная активность.

Для определения уровня заинтересованности и мотивации студентов к занятиям физической культурой (ФК) на платформе Google Classroom была разработана анонимная анкета из 29 вопросов, которая включает вопросы по нескольким аспектам: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, мотивация к занятиям физической культурой и др.

Анкета состояла из вопросов различной направленности, и большинство вопросов предполагало несколько вариантов ответов. По некоторым вопросам анкетироваемым было предложено отвечать на вопросы произвольно.

В исследовании приняли участие студенты 1 – 4 курсов дневной формы обучения гуманитарного (35%), юридического (24,3%) факультетов, факультета информационных технологий (39,8%) Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой в возрасте от 17 до 22 лет. Из них: студентов первого курса – 34,5%, второго – 45,6%, третьего – 18,4%, 1,5% – четвертого.

Количество респондентов составило 206 человек: 58,7% девушек (121 человек) и 41,3% юношей (85 человек). Анкетирование проводилось в феврале 2024 года.

Анализ результатов анкетирования показал, что для половины респондентов (50,5%) главной ценностью в жизни является семья. На втором месте по значимости – материальный достаток (для 17,5%), на третьем месте – здоровье (для 15,5%). Для 10,2% респондентов важное значение имеет профессиональный рост, а для 6,3% студентов – друзья.

Студенты оценивают свое здоровье, в основном, как удовлетворительное (57,8%) или хорошее (36,4%), имеют практически полное представление о ЗОЖ и его компонентах.

Большинство респондентов (76,2%) считают свой двигательный режим достаточным для нормальной жизнедеятельности, а 16,5% оценивают его как недостаточный. Это указывает на то, что часть опрошенных студентов может нуждаться в корректировке своего образа жизни для достижения оптимального уровня физической активности. Кроме того, не следует забывать о тех, кто не придает должного внимания своему двигательному режиму (7,3%), что может в дальнейшем отрицательно сказаться на их здоровье.

Важным фактором, влияющим на формирование здоровья, является умение правильно распределять свободное время на различные виды занятий. На вопрос «Как Вы проводите свое свободное время?» респонденты дали самые разнообразные ответы. Радует, что 48,5% из них в свободное время занимаются физической культурой и спортом.

Особое внимание в анкете было уделено отношению студентов к занятиям ФК. Данные анкетирования показали, что большинство респондентов (83,5%) положительно относятся к занятиям физической культурой. Это может означать, что они осознают важность здорового образа жизни, физической активности и заботы о своем теле.

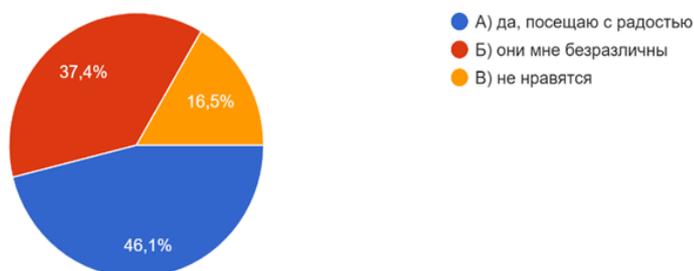
Однако, наличие негативных ответов (16,5%) свидетельствует о том, что не у всех студентов есть интерес или мотивация к занятиям физическими упражнениями. Это может быть связано с недостаточным знанием о пользе занятий физической культурой, отсутствием времени, ленью или другими факторами.

Очевидно, что для повышения уровня заинтересованности студентов в занятиях физической культурой необходимо проводить информационную работу, мотивировать их на здоровый образ жизни и предоставлять возможности для занятий спортом и физической активностью.

Одним из контрольных в нашей анкете был вопрос «Нравятся ли Вам занятия ФК в университете?». Оказалось, что нравятся занятия по физкультуре в университете только менее половины опрошенных студентов (46,1%), они ответили, что посещают занятия с радостью (рис. 1).

12. Нравятся ли Вам занятия ФК в университете?

206 ответов



**Рисунок 1. – Ответы на вопрос «Нравятся ли Вам занятия ФК в университете?»**

Настораживает, что значительная часть студентов (37,4%) относятся к этим занятиям безразлично, а 16,5% респондентов вообще не нравятся занятия по ФК. Очевидно, что преподавателям ФК стоит уделять больше внимания методике проведения занятий, чтобы сделать занятия более интересными и привлекательными для студентов.

Необходимо обратить внимание на настроение студентов, с каким они идут на занятия по ФК. Данные анкетирования показывают, что большинство студентов (56,3%) посещают занятия ФК в университете спокойно, что может указывать на их заинтересованность в учебном процессе или хорошие отношения с преподавателями. Но 29,1% студентов не испытывают желания посещать занятия ФК, что может быть связано с недостаточной мотивацией, неудовлетворенностью программой обучения или другими факторами.

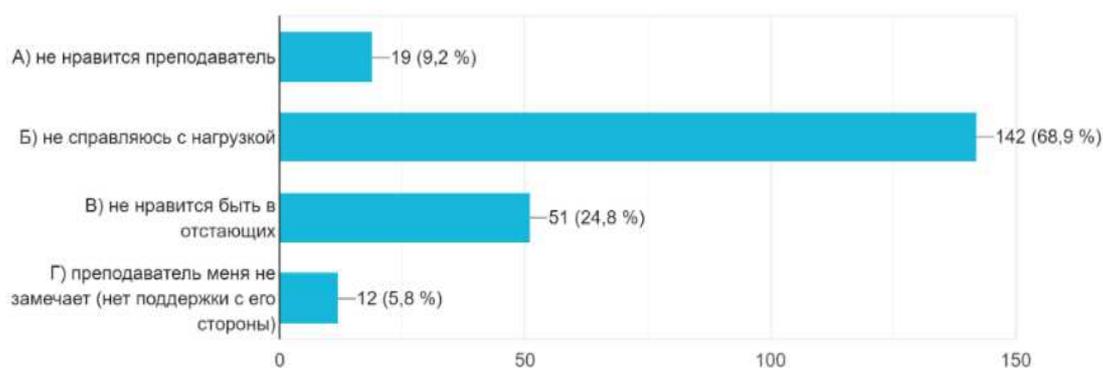
Большинство опрошенных студентов (55,5%) пропускают занятия ФК только по причине болезни; 32,5% студентов посещают занятия ФК регулярно, что говорит о дисциплинированности и ответственном подходе этих студентов к учебному процессу. Однако 12,1% студентов посещают занятия ФК нерегулярно.

69% студентов посещают занятия ФК нерегулярно из-за того, что не справляются с нагрузкой. Это может указывать на низкий уровень физической подготовленности этих студентов, что, безусловно, требует дополнительной работы с этими студентами. 24,8% студентов не посещают занятия ФК, т.к. не хотят быть в отстающих, что также свидетельствует о том, что они не справляются с учебной программой.

9,2% студентов указывают, что им не нравится преподаватель, что может оказывать влияние на их мотивацию и отношение к занятиям. 5,8% студентов считают, что преподаватель не замечает и не поддерживает их (рис. 2). Это также может оказывать негативное влияние на уровень мотивации и вовлеченности студентов в учебный процесс.

15. По какой причине Вы посещаете занятия нерегулярно?

206 ответов



**Рисунок 2. – Ответы на вопрос «По какой причине Вы посещаете занятия нерегулярно?»**

Настораживает, что 69% (!) опрошенных студентов посещают занятия ФК нерегулярно из-за того, что не справляются с нагрузкой. Следовательно, преподавателям необходимо уделять таким студентам особое внимание, так как им требуется дополнительная поддержка для эффективной адаптации к учебному процессу.

Ответы на вопрос «Удовлетворяют ли Вас занятия ФК в университете?» распределились следующим образом: почти половина студентов (48,5%) указали, что они удовлетворены занятиями по ФК в университете. Это говорит о том, что для значительной части студентов качество и содержание занятий соответствуют их ожиданиям и потребностям.

43,2% студентов частично удовлетворены занятиями по ФК. Это может указывать на то, что есть некоторые аспекты занятий, которые не полностью соответствуют ожиданиям студентов или требуют доработки.

8,3% студентов не удовлетворены занятиями по ФК в университете. Это небольшая, но все же значимая доля студентов, чьи потребности и ожидания не удовлетворены в рамках данного предмета.

Большинству студентов (60,7%) не нравится при проведении занятий ФК в университете их длительность, 34% опрошенных – однообразие занятий, 24,3% – методика преподавания. Это говорит о том, что некоторые студенты считают, что методы преподавания ФК не соответствуют их потребностям или неэффективны.

Условия проведения занятий и подготовленность преподавателей также вызывают недовольство у определенной доли студентов (19,9% и 5,3% соответственно).

Для повышения уровня удовлетворенности студентов проведением занятий по ФК, возможно, необходимо пересмотреть длительность и содержание занятий, усовершенствовать методику преподавания, улучшить условия проведения занятий и повысить уровень подготовленности преподавателей.

Исходя из ответов на предыдущий вопрос, изменить продолжительность занятий хотели бы 43,2% респондентов. 42,2% опрошенных считают, что необходимо разнообразить проведение занятий.

Значительная часть студентов (40,3%) выразили желание, чтобы занятия проводились реже (скорее всего, это связано с перегрузкой учебным процессом или желанием иметь больше свободного времени), а 7,3%, наоборот, чтобы проводились чаще (что указывает на интерес этих студентов к занятиям физической культурой).

Небольшая доля студентов (2,4%) выразили желание поменять преподавателя (что может свидетельствовать о несоответствии стиля преподавания или подхода к обучению ожиданиям студентов).

Установлено, что помимо занятий в университете, ФК (спортом) занимаются 61,7% опрошенных студентов. Соответственно, 38,3% – не занимаются.

Для тех студентов, кто не занимается физической культурой, причины могут быть разнообразными: от отсутствия интереса к физической культуре и спорту до недостатка времени из-за учебы или других обстоятельств. Каждый студент выбирает свой собственный способ проведения свободного времени и поддержания здоровья, и это вполне естественно.

Полученные данные свидетельствуют о различиях в интересах и предпочтениях студентов в отношении занятий спортом или физической активностью. Те, кто занимается физической культурой, очевидно, придают большее значение здоровью и физической форме, а также видят спорт как способ расслабиться и поддерживать баланс между учебой и физической активностью.

65,5% студентов побудило заниматься ФК желание укрепить здоровье, вместе с тем 48,1% респондентов занимаются ФК, чтобы получить положительную оценку по дисциплине.

Остальные мотивы, такие как посещение соревнований, советы родителей и друзей, а также просмотр спортивных мероприятий по ТВ, имеют меньшее влияние на решение студентов заниматься физической культурой. В целом, здоровье и успех в учебе являются ключевыми факторами, мотивирующими студентов на занятия ФК и спортом.

Большинство анкетированных (71,4%) указали, что занимаются физической культурой помимо учебных занятий, причем большинство из них тратят на это от 1 до 4 часов в неделю (28,6% опрошенных занимаются 1 – 2 часа, 27,2% – 3 – 4 часа, 14,6% – менее часа). Однако почти треть респондентов (29,6%) не занимаются ФК помимо учебных занятий.

Ведущей целью занятий ФК для 73,8% опрошенных является укрепление здоровья, 71,4% – развитие физических качеств, 32% – активный отдых, 29,1% – чтобы провести время, а для 24,3% – общение со сверстниками.

Таким образом, большинство опрошенных студентов видят в занятиях физической культурой возможность укрепить здоровье и развить физические качества. Некоторые также выбирают активный отдых, времяпрепровождение и общение со сверстниками как цели занятий.

На вопрос «Какова Ваша доминирующая мотивация к занятиям физической культурой?» ответы распределились следующим образом: 23,8% опрошенных указали – получение зачета; по 21,4% – желание похудеть, улучшить фигуру, а также укрепление здоровья; 15,5% – развитие физических качеств, а для 8,3% студентов – это модно.

Значительная часть студентов (46,6%) оценили уровень своей мотивации к занятиям физической культурой как средний. Однако доля студентов с уровнем выше среднего (23,8%) и высоким (13,1%) уровнем мотивации также значительна, что говорит о наличии студентов, которые действительно заинтересованы в занятиях. В то же время низкий уровень мотивации отмечен у 16,5% студентов, что может свидетельствовать о необходимости работать над стимулированием интереса к физической активности у студентов.

По мнению большинства студентов (61,7%), основными причинами, мешающими им заниматься физической культурой, являются отсутствие свободного времени, 22,8% указывают на нежелание заниматься ФК, 19,4% – слабое здоровье, другие 16,5% отмечают, что нет секции по любимому виду спорта.

Вопрос «Как, по вашему мнению, можно замотивировать студентов заниматься ФК?» был открытым, и студенты дали следующие ответы:

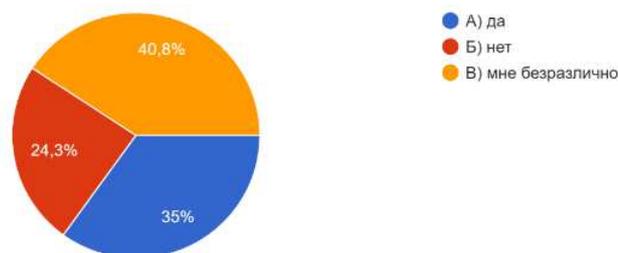
- разнообразить занятия;
- мотивация является кратковременным явлением, студентам нужно прививать дисциплину;
- поменять методику проведения занятий;
- находить подход к каждой группе, а не ко всему потоку;
- к каждому студенту нужно найти индивидуальный подход;
- поддерживать и поощрять успехи студентов в спорте, например, через награждения и поощрения лучших спортсменов;
- проводить на занятиях больше активных игр;
- проводить занятия, принимая во внимание пожелания студентов.

На контрольный вопрос анкеты «Вы были бы рады, если бы дисциплину «Физическая культура» убрали из списка обязательных предметов?» ответы студентов распределились так: **ответили утвердительно 35%**, только 24,3% респондентов выбрали ответ нет, остальным (40,8% опрошенных) – это безразлично (рис. 3).

Исходя из данных опроса, можно сделать вывод, что более чем треть студентов (35%) были бы рады, если бы дисциплина «Физическая культура» была убрана из списка обязательных предметов. **Над этим стоит серьёзно задуматься.**

29. Вы были бы рады, если бы дисциплину «Физическая культура» убрали из списка обязательных предметов?

206 ответов



**Рисунок 3. – Ответы на вопрос «Вы были бы рады, если бы дисциплину «Физическая культура» убрали из списка обязательных предметов?»**

И только четверть студентов (24,3%) не хотели бы, чтобы этот предмет убрали из списка обязательных предметов. Большинству студентов (40,8%) безразлично, останется ли «Физическая культура» в списке обязательных предметов или нет.

Проведено исследование, в котором особое внимание было уделено отношению студентов к занятиям физической культурой и спортом, позволившее определить уровень их заинтересованности и мотивации к занятиям ФКиС.

Установлено, что большая часть студентов не испытывает устойчивого интереса к занятиям ФК. У многих респондентов отмечен низкий уровень мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. Показана необходимость повышения мотивации студентов к занятиям ФК путем учета их интересов в учебное и внеучебное время.