

## Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры

### Лапина С. Д.<sup>1</sup>, Коновалова Т. Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Лапина Светлана Дмитриевна / Lapina Svetlana Dmitrievna – студент;

<sup>2</sup>Коновалова Татьяна Геннадьевна / Konovalova Tatiana Gennadiyevna – старший преподаватель физической культуры,

кафедра физической культуры, факультет физической культуры и спорта,  
Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск

**Аннотация:** жизнь человека включает в себе движение вперед по пути развития, этот путь тесно связан с мотивацией, будь это учеба, карьера или спорт. Для занятий физической культурой студенты также нуждаются в мотивации, так как большая интеллектуальная нагрузка студентов в техническом университете предъявляет высокие требования к состоянию здоровья. Задачами физической культуры в целях улучшения мотивации являются мероприятия для повышения эффективности и формирования сознательного отношения к занятиям.

**Abstract:** human life contains the progress on the path of development, this path is closely linked with motivation, whether it's learning, career and sport. For physical training, students also need motivation, as most intelligent load of students at the Technical University places high demands on health. The tasks of physical training in order to improve the motivation of the event are to improve the efficiency and the formation of a conscious attitude to employment.

**Ключевые слова:** студенты, мотивация, мотивационные особенности студентов.

**Keywords:** students, motivation, motivational especially students.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Таким образом, у студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Данная проблема оказывает влияние на снижение уровня индивидуального здоровья, умственную и физическую работоспособность, физическое развитие и физическую подготовленность студентов [3].

В связи с этим огромное значение приобретает исследование структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, поиск путей ее повышения.

В ходе исследования работы приняли участие 43 студента института Архитектуры и Строительства Иркутского национального исследовательского технического университета. Из них 6 человек – студенты первого курса, 20 – второго, 10 – третьего, 7 – четвертого, в том числе молодых людей – 16, девушек – 27.

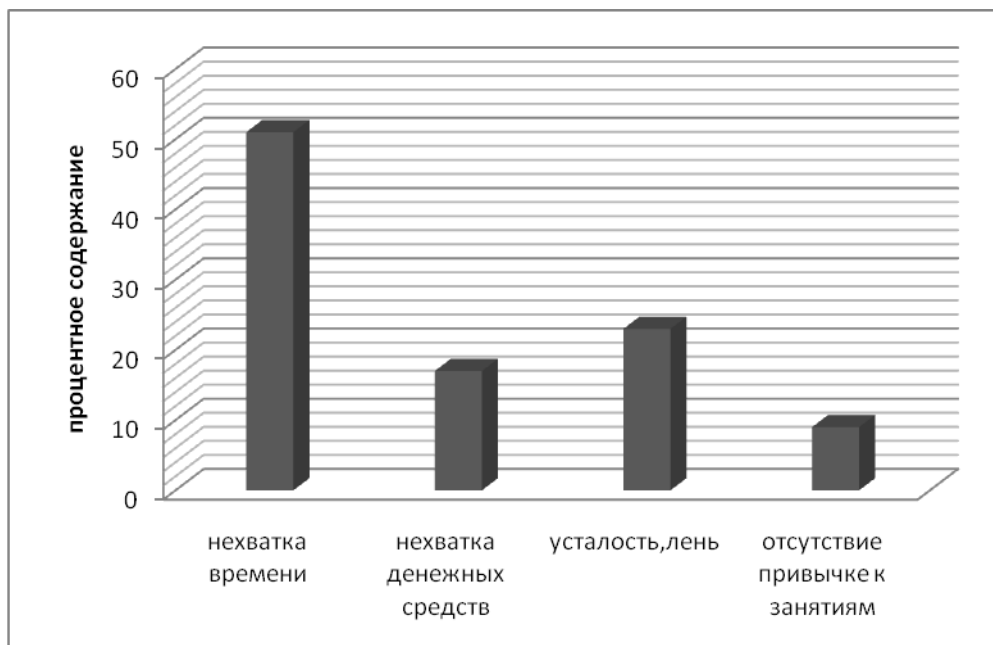


Рис. 1. Факторы, препятствующие занятиям физической культурой

Из рисунка 1 видно, что 50,2% опрошенных не занимаются физической культурой из-за нехватки времени, 23,3% - из-за усталости или лени, чуть меньше - 17,1% из-за нехватки денежных средств и 9,4% - из-за отсутствия привычки к занятиям.

Результаты говорят об общей загруженности студентов, и недостатке денежных средств на дополнительные занятия в зале.

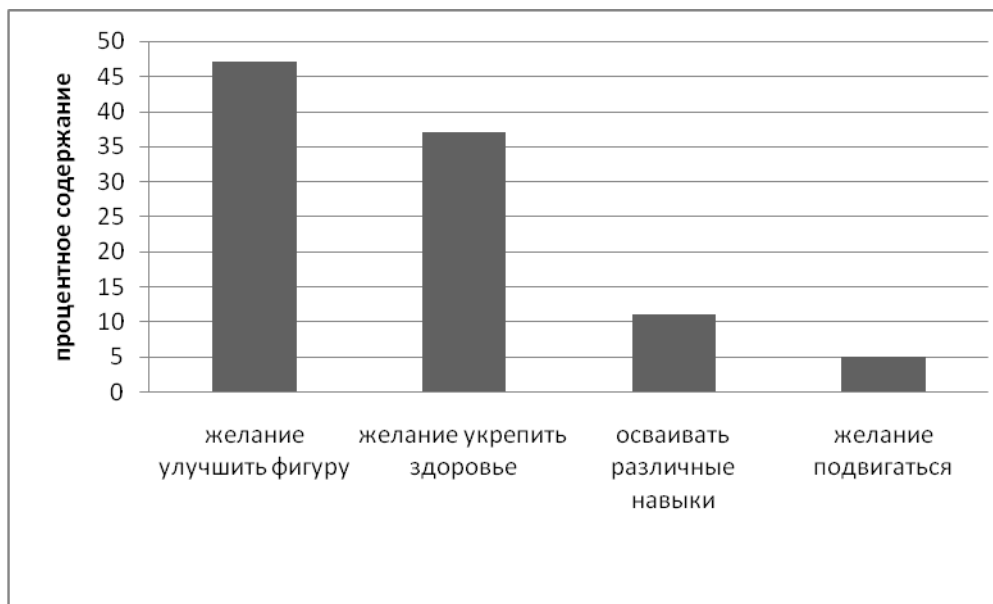
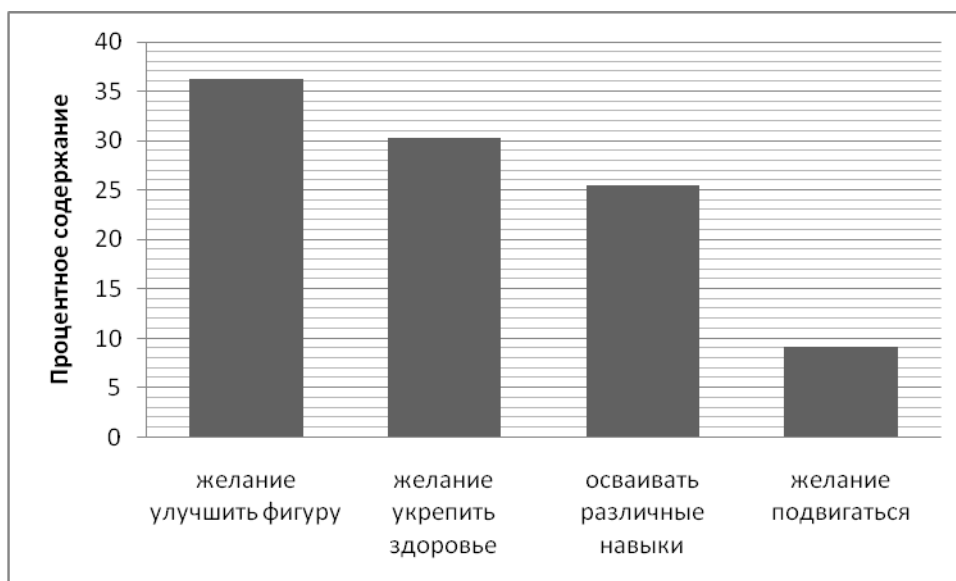


Рис. 2. Факторы мотивации занятий физической культурой для девушек

Из рисунка 2 следует, то, что больше 45,5% девушек занимаются физической культурой, имея желание улучшить фигуру, чуть меньше – 37,4% девушек для укрепления здоровья, 11,1% чтобы освоить различные навыки и 5,0% - ради желания подвигаться.

Девушки отметили, что в вузе хотели бы приобрести навыки выполнения упражнений наиболее, на их взгляд, для них полезных: упражнений для коррекции веса, укрепления мышц спины, брюшного пресса, работы над проблемными зонами. В школьной программе для них особую трудность представляли отжимания, опорные прыжки, подтягивания, кроссы. Большинство студенток хотят поправить свое здоровье, научиться технике массажа, освоить комплексы упражнений для самостоятельного использования в дальнейшем, также девушки высказывали пожелание, чтобы преподаватель не опирался на строгие требования выполнения нормативов, уделяя больше внимания здоровью молодежи [2].



*Рис. 3. Факторы мотивации занятий физической культурой для юношей*

Из рисунка 3 видно, что 36,2% юношей занимается физической культурой ради желания улучшить фигуру, 30,0% - для укрепления здоровья, 25% - чтобы освоить различные навыки, и около 10% - для того, чтобы подвигаться.

Следует заметить, что мотивационная направленность и интересы в сфере физической культуры и спорта у юношей и девушек различаются. В связи с этим следует заниматься с ними отдельно, как это предусмотрено программой по физической культуре. Для них следует предусмотреть не только различные нормативы, но и различную направленность занятий, а т.к. выбор тематики не ограничен определенным избранным видом спорта из-за отсутствия строгой спортивной направленности специализации, то возможен также подбор видов по интересам, варьирование форм, средств и методов организации занятий.

На основании проведенных исследований можно рекомендовать внести улучшения в организацию занятий по физической культуре в целях повышения мотивации к ним.

При появлении интереса к занятиям и изъявлении желания студентов, возможна организация внеурочных занятий в свободное время, таких как туристические слеты, походы, сплавы на байдарках, велопробеги, проведение активного отдыха на природе, заплывы в открытых водоемах. Организация подобных занятий оказывает комплексное влияние на организм, способствует развитию физических, психических и морально-волевых качеств, выносливости, взаимовыручке, является прекрасной альтернативой обычным занятиям физическим воспитанием и стимулирует интерес к физической культуре и активному образу жизни [5].

### *Литература*

1. *Виллюнас В. К.* Психология развития мотивации. СПб.: Речь, 2006. 458 с.
2. *Красноперова Н. А.* Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента / Н. А. Красноперова // Теория и практика физ. Культуры, 2005. № 6. С.16-19.
3. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, Горно-Алтайск, 1991, С. 11-13.
4. *Сидоренко Е.* Мотивационный тренинг. Практическое руководство. СПб.: Речь, 2001. 234 с.
5. *Чешихина В. В.* Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учеб. пособие. М.: Союз, 2000. 250 с.
6. NewReferat [Электронный ресурс], 2015. URL: <http://www.newreferat.com/> дата обращения: (25.11.2015).