

УДК 378.172

А. И. Баховцева, Е. В. Васильченко,
факультет психологии и педагогики,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. И. В. Пенькова

Отношение к занятиям физической культурой студентов специальной медицинской группы

Аннотация. На основе анкетирования 43 студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, авторы анализируют их мотивацию, уровень физической активности, эмоциональное состояние и предложения по улучшению учебного процесса. Результаты показывают, что, несмотря на осознание важности физической активности, студенты сталкиваются с такими барьерами, как проблемы со здоровьем, стеснение и нехватка времени. Предпочтения респондентов указывают на интерес к индивидуализированным видам активности, таким как йога и бадминтон.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, студенты с отклонениями в здоровье, мотивация, отношение к занятиям физкультурой.

Актуальность темы подтверждается исследованиями, проведенными К. Е. Буйновой [1], В. А. Гружевским [2], С. В. Кочетовой [3] и другими авторами, которые подчеркивают важность формирования устойчивой мотивации к физической активности, особенно среди студентов с ограничениями по здоровью. Формирование мотивации зависит от многих факторов, которые требуют отдельного изучения. Цель данного исследования — анализ отношения студентов специальной медицинской группы (СМГ) к занятиям физической культурой.

Разработана анкета, включающая 12 вопросов, направленных на изучение мотивации, эмоционального состояния, уровня физической активности, отношения к текущей программе физической культуры в вузе и предложений по улучшению учебного процесса. В опросе приняли участие 43 студента специальной медицинской группы. Получены следующие результаты.

На вопрос «Сколько по времени Вы двигаетесь в течение дня?» 44,2 % ответили, что двигаются более 3 ч.; 37,2 % — 2–3 ч.; 18,6 % — 1–2 ч. Таким образом, большинство опрошенных (81,4 %) двигаются не менее 2 ч. в день, что можно считать хорошим уровнем активности.

Свой уровень двигательной активности (по шкале от 1 до 5) большинство опрошенных (51,2 %) оценили на 3–4 балла, 37,2 % — 1–2 балла, 11,6 % — 5 баллов. При этом только 23,3 % (10 человек) считают уровень своей физической подготовленности удовлетворительным, а 76,7 % (33 человека) — недостаточным.

По результатам сравнения *предпочтений студентов в выборе занятий* в свободное время с их реальными занятиями можно сказать, что студенты больше хотят проводить активный досуг. Многие хотели бы гулять (37,2 %) или ходить в спортзал (25,6 %). На деле эти виды активности составляют лишь 20,9 и 4,7 % соответственно. В реальности большая часть респондентов выбирает малоподвижное времяпрепровождение: просмотр различного контента в телефоне (25,6 %) или чтение (27,9 %).

На вопрос «Как часто Вы посещаете занятия по физкультуре?» 74,4 % (32 человека) ответили, что делают это раз в неделю, 18,6 % занимаются реже и только 7 % чаще. Таким образом, несмотря на регулярность, у большинства студентов занятия остаются редкостью.

При ответе на вопрос «Как Вы относитесь к занятиям физической культурой?» 67,4 % (29 человек) выразили положительное отношение, 27,9 % — нейтральное, лишь 4,7 % — отрицательное. Это говорит о преимущественно благоприятном восприятии физической активности респондентами.

На вопрос о том, *необходимы ли занятия физической культурой и спортом людям, имеющим проблемы в состоянии здоровья*, 93 % респондентов признали их важность. Однако действительно занимаются каким-либо видом физической активности лишь 39,5 % (17 человек). Основным препятствием для регулярных занятий является нехватка времени (46,5 %). Это подчеркивает разрыв между пониманием пользы физических упражнений и возможностью их практиковать.

Отвечая на вопрос «*Вы занимаетесь физической культурой и спортом для того, чтобы...*», 51,2 % (22 человека) отметили, что делают это для улучшения физического развития; 23,3 % (10 человек) — ради оценки. Кроме того, значительная часть респондентов занимается для коррекции фигуры (14 %) или просто по увлечению (7 %).

На вопрос *о причинах отказа от занятий спортом* 51,2 % (22 человека) назвали проблемы со здоровьем, 27,9 % (12 человек) — стеснение. Меньшее количество респондентов не занимаются спортом из-за нелюбви к нему (16,3 %) или неинтересных занятий (4,7 %).

В ответах на вопрос *о предпочтениях в видах физической активности* лидируют йога (41,9 %) и бадминтон (23,3 %), в то время как лыжи (4,7 %) и командные виды спорта (7 %) оказались менее популярными. Это говорит о потребности студентов в более гибких и индивидуализированных формах физической активности.

Таким образом, опрос показал, что студенты признают важность физической активности, но в ее реализации сталкиваются с барьерами, такими как проблемы со здоровьем и стеснение. Вместо активных занятий они часто выбирают мало-подвижные увлечения, что указывает на низкую мотивацию. Для повышения вовлеченности стоит уделить внимание популярным направлениям, таким как йога, бадминтон и фитнес.

1. Буйнова К. Е. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник науки и образования. — 2021. — № 17–2 (120). — С. 112–117.

2. Гружеский В. А. Особенности процесса повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов с ограничениями по здоровью // Современное педагогическое образование. — 2023. — № 3. — С. 109–113.

3. Кочетова С. В. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — № 8–1. — С. 87–88.