

Методика повышения активности студентов посредством физической культуры

А. Н. Кривых^{1}, Л. А. Колесник¹*

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск, Российская Федерация

* e-mail: alexander.krivih@yandex.ru

Аннотация. Научно-исследовательская работа посвящена проблеме снижения общей активности студентов в учебной и внеурочной деятельности. Произведено исследование причин пониженной активности студентов ВУЗов, способов повышения мотивации к ведению здорового образа жизни путем опроса обучающихся 1 – 3 курсов разных направлений подготовки в СГУГиТ. На основе проанализированного опроса были составлены методические рекомендации для учебных заведений по действиям направленным на популяризацию активного образа жизни для снижения числа малоактивных студентов. Основные рекомендации заключаются в улучшении условий для комфортных занятий физической культурой, создание студенческих спортивных кружков среди студентов профессионально не занимающихся спортом и проведении во время учебных пар пятиминутных перерывов на физическую разминку с целью повышения усвоения учебного материала.

Ключевые слова: активность студентов, физическая нагрузка, здоровый образ жизни, опрос, посещаемость занятий, мотивация к учёбе

Method of increasing students' activity through physical culture

A. N. Krivykh^{1}, L. A. Kolesnik¹*

¹Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

* e-mail: alexander.krivih@yandex.ru

Abstract. The research work is devoted to the problem of reducing the overall activity of students in academic and extracurricular activities. The study of the reasons for the reduced activity of university students, ways to increase motivation to lead a healthy lifestyle by interviewing students of 1 – 3 courses of different training areas in SSUGT. Based on the analyzed survey, methodological recommendations were compiled for educational institutions on actions aimed at popularizing an active lifestyle to reduce the number of inactive students. The main recommendations are to improve the conditions for comfortable physical education, the creation of student sports clubs among students who are not professionally involved in sports and conducting five-minute breaks for physical warm-up during training pairs in order to increase the assimilation of educational material.

Keywords: student activity, physical activity, healthy lifestyle, survey, attendance, motivation to study

Введение

На первом Всероссийском собрании старост, прошедшем 13.04.2022 было выявлено, что во многих ВУЗах России имеется проблема низкой активности студентов, отсутствие мотивации в учебном процессе и внеурочной деятельности. Из биологии и основных положений о физической культуре известно, что

при отсутствии регулярной физической активности организм человека перестанет справляться со стрессом вызванным учебной нагрузкой, что приводит к возникновению депрессии, апатии и почти абсолютному нежеланию учиться и принимать участие в любой внеурочной деятельности. Данную проблему ранее подробно рассматривали в различных научных статьях многие авторы [1, 2, 3].

Но, несмотря на многократное изучение этой темы, ещё не были предложены варианты решения проблемы. Поэтому целью данной работы является проведение исследования причин уменьшения физической активности в жизни молодых людей и составление методики решения данной проблемы.

Задачи исследования:

- Ознакомиться с существующими источниками по проблеме низкой физической активности студентов и ее последствиями.
- Провести опрос среди обучающихся 1 – 3 курсов разных направлений подготовки в СГУГиТ.
- Проанализировать результаты опроса.
- Сформировать методику на основе анализа опроса.

Теоретическая значимость исследования заключается в создании методики, а практическая значимость в возможности реализации данной методики в ВУЗах России для увеличения эффективности учебного процесса обучающихся.

Методы и материалы

В качестве теоретических материалов для подробного ознакомления с проблемой исследования, были рассмотрены статьи из научных журналов: «Аллея Науки» [1], «Вопросы студенческой науки» [2], «Успехи современного естествознания» [3]. На основе изученной информации был сделан вывод, что поддержание физически активного образа жизни действительно очень важно в учебном процессе. Поэтому единственный способ справиться с проблемой повышенного нежелания учиться – это регулярно менять двигательную обстановку, то есть делать физические упражнения, позволяющие снять напряжение с мышц и расслабить мозг.

Остается только понять причины малоподвижного образа жизни молодых людей и как их можно замотивировать заниматься физической активностью. Для этого с помощью сервиса Google Forms был создан онлайн опрос состоящих из 5 вопросов:

1. Занимаетесь ли Вы дополнительно (вне вуза) спортом? Варианты ответов: да/ нет.

2. Посещаете ли Вы спортивные мероприятия в своем вузе? Варианты ответов: да/ нет.

3. Почему Вы ведёте именно такой образ жизни? На данный вопрос студенты могли ввести самостоятельно причины.

4. Что могло бы дать мотивацию меняться и работать над собой? На данный вопрос студенты могли внести самостоятельно несколько причин.

5. Что может сделать вуз, чтобы Вы ходили на различные спортивные мероприятия (начиная от занятий физкультуры, заканчивая соревнованиями или общественной уличной зарядкой)? На данный вопрос студенты могли внести самостоятельно причины.

Результаты

Было опрошено 60 случайных обучающихся 1-3 курсов с разных направлений подготовки Сибирского государственного университета геосистем и технологий. Опрос показал следующее:

1. По результатам опроса из 60 человек: 5 занимаются физической культурой, и в вузе, и вне вуза; 30 занимаются физической культурой только в одном месте: либо в вузе, либо вне вуза; оставшиеся 25 нигде не занимаются физкультурой (рис. 1).

Посещаемость

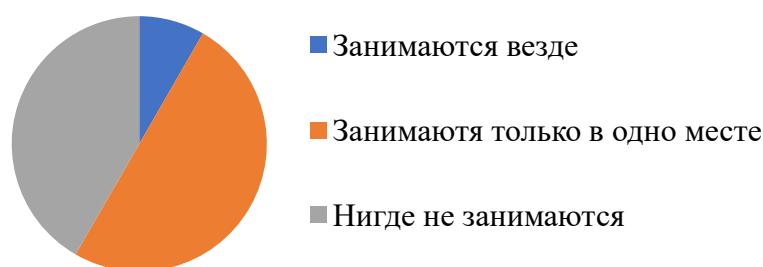


Рис 1. Вопрос о посещаемости мероприятий по физической культуре, в общем (в вузе и вне вуза)

2. Далее были рассмотрены причины посещения, мотивации студентов и того, что они считают можно улучшить в вузе для посещения спортивных мероприятий по группам посещаемости.

3. Группа студентов посещающих мероприятия и в вузе и не в вузе, в качестве причины активного образа жизни ответили: 4 человека – нравится; 1 человек – из-за работы (рис. 2).

Мотивация: видимый результат своих действий – 3 человека; ничего – 1 человек; поощрение в виде стипендии – 1 человек (рис. 3).

Причины

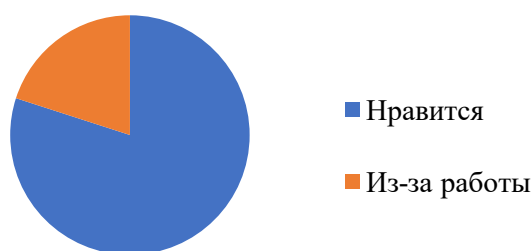


Рис. 2. Причины посещаемости среди физически-активных студентов

Мотивация



Рис. 3. Мотивация для физически-активных студентов

Что, по мнению студентов, может сделать вуз: проводить больше мероприятий – 4 человека; давать поощрения – 1 человек (рис. 4).

Изменения в ВУЗе

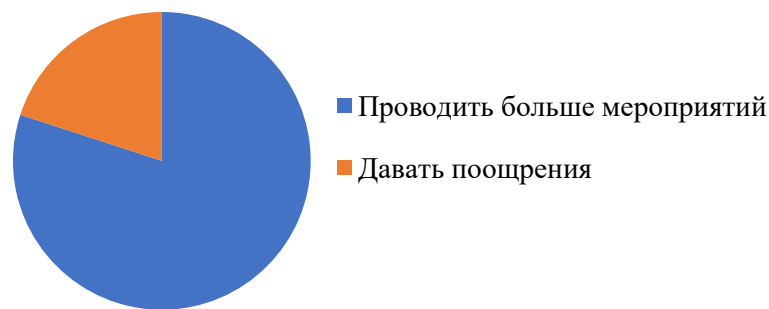


Рис. 4. Изменения в ВУЗе по мнению физически-активных студентов

4. Те, кто средне занимаются, то есть посещают спортивные мероприятия либо в вузе, либо вне вуза.

Причины посещения: лень – 7 человек; нехватка времени/средств – 7 человек; нравится вести активный образ жизни - 7 человек; отсутствие желания заниматься – 6 человек; отсутствие цели - 1 человек; плохое здоровье – 1 человек; не знают – 1 человек (рис. 5).

Мотивация: хорошая физическая форма – 9 человек; не знают – 6 человек; поощрения – 2 человека; влюбленность – 2 человека; хороший пример и окружение – 2 человека; уже есть мотивация – 2 человека; цель в жизни – 2 человека; интерес – 1 человек; помощь других – 1 человек; нет – 1 человек (рис. 6).

Что, по мнению студентов, может сделать вуз: сделать мероприятий больше/ качественнее/ интереснее для всех студентов – 15 человек; ничего – 7 человек; поощрения – 4 человека; не делать занятия по физкультуре в 8:30 утра – 2 человека; сделать занятия в бассейне – 1 человек (рис. 7).

Причины

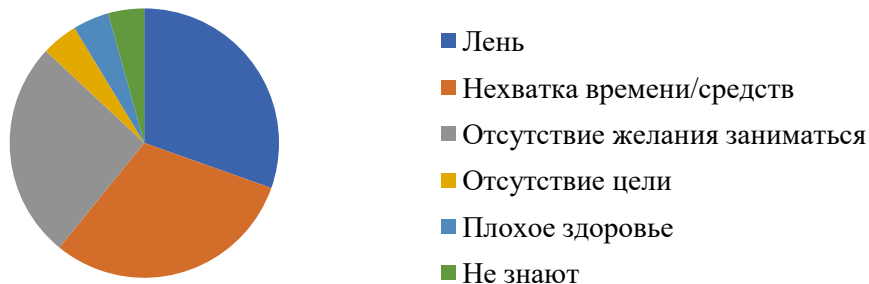


Рис. 5. Причины посещаемости среди средне активных студентов

Мотивация



Рис. 6. Мотивация для средне активных студентов

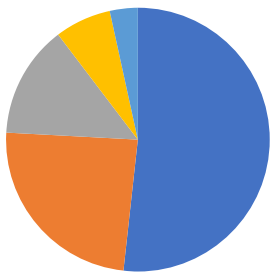
5. Последняя группа студентов, которые не посещают никакие спортивные мероприятия – 25 человек.

Причины: лень – 15 человек; нехватка времени/средств – 7 человек; плохое здоровье – 5 человек; просто так – 4 человека; отсутствие цели в жизни – 3 человека; страх – 1 человек (рис. 8).

Мотивация: не знают – 4 человека; поощрения – 4 человека; больше мотивационных мероприятий – 3 человека; хороший пример и окружение – 3 человека; уменьшение нагрузки – 2 человека; влюбленность – 1 человека; цель в жизни – 1 человек; хорошее здоровье – 1 человек; удобный график занятий спортом в институте – 1 человек; желание быть круче всех – 1 человек (рис.9).

Что, по мнению студентов, может сделать вуз: ничего – 8 человек; поощрения – 8 человек; не делать занятия по физкультуре – 2 человека; дать мотивацию заниматься спортом – 2 человека; убрать ограничения в посещении спортивных мероприятий – 2 человека; открыть шахматный клуб – 1 человек; открыть место для индивидуальных тренировок, чтобы не стесняться окружающих людей – 1 человек; сделать больше мероприятий спортивных – 1 человек; удобный график занятий спортом в институте – 1 человек (рис. 10).

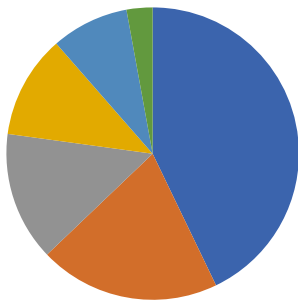
Изменения в ВУЗе



- Сделать мероприятий больше/качественнее/интереснее для всех студентов
- Ничего
- Поощрения
- Не делать занятия по физкультуре в 8:30 утра
- Сделать занятия в бассейне

Рис. 7. Изменения в ВУЗе по мнению средне активных студентов

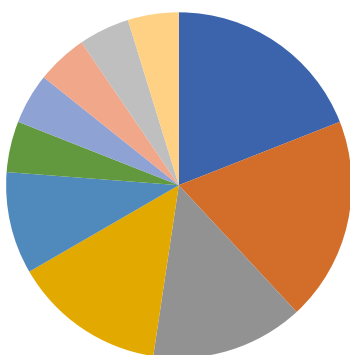
Причины



- Лень
- Нехватка времени/средств
- Плохое здоровье
- Просто так
- Отсутствие цели в жизни
- Страх

Рис. 8. Причины посещаемости среди неактивных студентов

Мотивация



- Не знают
- Поощрения
- Больше мотивационных мероприятий
- Хороший пример и окружение
- Уменьшение нагрузки
- Влюбленность
- Цель жизни

Рис. 9. Мотивация для неактивных студентов

Изменения в ВУЗе



Рис. 10. Изменения в ВУЗе по мнению неактивных студентов

Обсуждение

В результате анализа по проведенному опросу, можно сделать следующие выводы:

1. 58 % опрошенных студентов поддерживают физически активный образ жизни, кто-то в большей или в меньшей степени, но все равно ведут его.

2. При этом 42 % студентов, прошедших опрос, вообще не занимаются никакой дополнительной физической деятельностью.

3. Если смотреть на результаты опроса в области причин ведения такого образа жизни, то с уменьшением физической активности закономерно возрастает показатель ответа «лень». Данный результат может наглядно продемонстрировать эффект того, что с возрастанием умственной и эмоциональной нагрузки, без физической активности, помогающей справляться организму с полученным от этих нагрузок стрессом, просто появляется апатия и нежелание работать над собой.

4. При этом есть интересный факт, выявленный в данном опросе: чем более физически-активный образ жизни ведут студенты, тем меньше им они просят материального поощрения в качестве мотивации и поддержки за такой образ жизни. Для сравнения: из 30 средне активных студентов 4 указали, что хотят получать деньги в качестве поощрения за спортивный образ жизни, это составляет от группы всего 13 %. В то время как в группе неактивных студентов про вознаграждение и мотивацию в качестве денег написали 12 человек – это 48 %.

Заключение

Мы не смогли найти исследования по данной теме, которые по мимо простого теоретического раскрытия темы давали бы практические советы, поэтому на основе анализа проведенного опроса были составлены методические рекомендации решения проблемы низкой активности студентов.

1. Увеличить количество занятий и мероприятий по физкультуре. При этом с целью повышения мотивации, для увеличения посещаемости этих мероприятий, проводить научно-популярные лекции на тему: здоровья, успеваемости, влияния физической активности на качество жизни, а также проводить и другие мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни, например, расклейка мотивационных плакатов на кафедре физической культуры и в стенах вуза.

2. Для повышения мотивации и увеличения посещаемости этих мероприятий проводить научно-популярные лекции на тему: здоровья, успеваемости, влияния физической активности на качество жизни, а также проводить и другие мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни, например, расклейка мотивационных плакатов на кафедре физической культуры и в стенах вуза.

3. Сделать график занятий по физической культуре комфортным для посещения, то есть минимум с 10 часов.

4. Проводить спортивные пятиминутки в середине пар, для снятия мышечного напряжения и переключения внимания.

5. Из 60-ти опрошенных 10 % указали, что на их мотивацию могло бы повлиять хорошее окружение и помощь других студентов, поэтому можно организовывать спортивные кружки, не для профессиональных спортсменов, а для спортсменов любителей, которые могли бы в свое удовольствие заниматься физической активностью в окружении единомышленников.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Нагорная Т. В. Влияние физической культуры на работоспособность студентов //Аллея Науки. 2019. №1.

2. Анисимова А. В., Лучкова И. Ю. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов //Вопросы студенческой науки. 2019. №2.

3. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / М. В. Перцева [и др.] // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 212-213.

© А. Н. Кривых, Л. А. Колесник, 2022