

*Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения», г. Красноярск, Российская Федерация*

## ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

**Аннотация:** В статье затронута тема процесса становления интереса у студентов к занятиям физической культурой, способы повышения заинтересованности студентов к занятиям физической культурой и спортом. Рассматриваются способы ведения занятий физической культурой в ВУЗе. Основными методами исследования являлись: анализ и обобщение научной литературы, анкетирование для определения уровня интереса к занятиям.

**Ключевые слова:** интерес, физическая культура, спорт, студент, здоровье.

S.M. Konchakova

*Krasnoyarsk Institute of Railway Transport-Branch of Irkutsk State University of Railway Transport, Krasnoyarsk, Russian Federation*

## STUDENTS ' INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Abstract:** The article deals with the process of formation of students 'interest in physical culture, ways to increase students' interest in physical culture and sports. The methods of conducting physical education classes at the university are considered. The main research methods were: analysis and generalization of scientific literature, questionnaires to determine the level of interest in classes.

**Keywords:** interest, physical education, sports, student, health.

Система физического воспитания в условиях вуза должна способствовать формированию личной физической культуры студента, выступая его интегральным качеством, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. [1]

Интерес — это положительно окрашенный эмоциональный процесс, связанный с повышенным вниманием к нему. Исходя из данного понятия можно сказать, что интерес к физической культуре – это осознанный, устойчивый, активный интерес к деятельности в области физической культуры и спорта для удовлетворения своих потребностей. [2]

Физическая культура является обязательным элементом образования. Ее значимость заключается в том, что она способствует формированию таких ценностей у студентов как здоровье, физическое благополучие и физическое совершенство.

Программа занятий по дисциплине «Физическая культура» для ВУЗов разработана Федеральным государственным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по требованиям основных образовательных программ.

Физическая культура в институте является частью формирования личности современного бакалавра и специалиста, и обязательна для всех специальностей. Как дисциплина, физическая культура помогает студентам в формировании физического и психофизиологического состояния и включает в себя практические и теоретические занятия.

Теоретический материал предоставляется студентам, как на лекциях, так и в ходе практических занятий. [3]

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это долгий и поэтапный процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания, и интенсивных занятий спортом [4]. Чтобы повысить интерес студентов к данной дисциплине нужно разнообразить учебные и секционные занятия, они не должны проходить монотонно, необходимо усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой. Большинство студентов отмечают, что от занятий физической культурой они хотят получить здоровое и эстетически красивое тело. Благодаря включению в программу высших учебных заведений занятий по разнообразным видам спорта, использованию различных фитнес-направлений, игрового и соревновательного метода мотивация к посещению студентами занятий физической культуры и спортом повысится. [5]

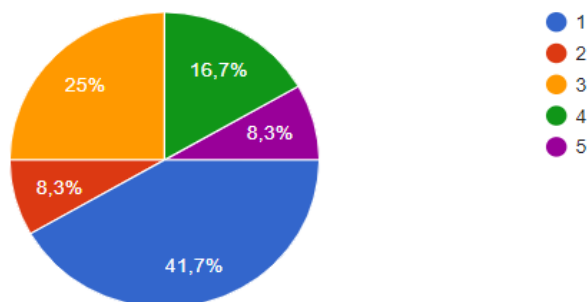
В связи с вышесказанным, целью данного процесса исследования явилось изучение заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом среди студенческой молодежи.

Для решения поставленной цели и лучшего понимания заинтересованности студентов в посещении занятий физической культуры было проведено исследование. Респондентами стали студенты 3 курса в количестве 90 человек, им было предложено пройти опрос состоящий из 14 вопросов.

Задача данного исследования выявить пути повышения интереса в молодежной среде.

Результаты исследования показали следующее:

80% опрошенных считают, что люди не занимаются спортом, потому что находятся в



депрессии, не видят смысла в занятиях, и из-за собственной лени. 50% опрошенных оценивают свое здоровье как «хорошее», 41,7% как удовлетворительное и 8,3% не удовлетворены своим здоровьем. Затем был задан вопрос «насколько опрошенных заинтересовывают занятия физической культурой в их ВУЗе» и в качестве ответа на данный вопрос было предложено распределить баллы от 1 до 5 (рис. 1).

**Рис. 1 – Заинтересованность студентов в занятиях физ-рой в их ВУЗе.**

Если говорить о формате проведения занятий, то 75% опрошенных предпочли занятия на свежем воздухе, 58,3% в спортзале, 33,3% выбрали для занятий лыжную базу.

33,3% опрошенных часто не хватает мотивации для занятий физической культурой, иногда мотивации не хватает - 25% и 33,3% - всегда мотивированы для занятий, 8,3% затруднились ответить на данный вопрос. Также студенты выразили свои предпочтения о том, какие виды активности они бы хотели видеть на занятиях: на первое место у опрошенных встала легкая атлетика, затем занятия в тренажерном зале, волейбол и баскетбол, настольный теннис.

Платные спортивные занятия посещают только 16,7% опрошенных, 83,3% не посещают никаких платных занятий. А вот на бесплатные плановые занятия по физической культуре в ВУЗе хотят - 66,7%.

На вопрос о том «что необходимо сделать для повышения количества желающих заниматься спортом» были получены такие ответы как: сделать его более доступным, пропагандировать его важность в поддержании здоровья, рациональный и интересный подход ведения занятий, массовые мероприятия, показать результат, также и индивидуальный выбор каждого, чем заниматься.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы. По мнению студентов для того, чтобы повысить интерес к занятиям физической культурой нужно:

1. Проводить больше соревнований внутри ВУЗа;
2. Более интересно и рационально подходить к методам проведения занятий;
3. Сделать спорт более доступным (в материальном и территориальном плане);
4. Пропагандировать физическую культуру и спорт, и их преимущества;
5. Учитывать пожелания в видах активности на занятиях.

Если учесть результаты проведенного опроса, принять во внимание пожелания студентов, более рационально выстроить учебные занятия, то в конечном итоге интерес студентов к занятиям физической культурой повысится. И при проведении повторного анкетирования на вопрос «Посещаете ли Вы занятия физической культуры в Вашем ВУЗе?» 100% опрошенных ответят положительно!

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева Н.В. Грачева. – Саратов: Наука, 2009.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учебник. - СПб.: Изд-во РГНУ им. А.И. Герцена. 2000
3. Колокатова, Л. Ф., Чубаров, М. М., Петухова, Т. А. Физическая культура студента. Учебное пособие. - ПГУАС 2012, 424 с.
4. Рогов, М.Г. «Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования»: дис. д-ра псих. наук. - Казань: 2009. - 349 с.
5. Такарлыков, Е. В. Факторы, стимулирующие интерес студенчества к занятиям физической культурой и спортом / Е. В. Такарлыков, М. А. Яшин // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2017. – Т. 2. – № 4. – С. 124-126.

### **REFERENCES**

1. Belyanicheva V.V. Formation of motivation for physical culture lessons among students / V.V. Belyanicheva, N.V. Gracheva. - Saratov: Science, 2009.
2. Ilyin, EP Psychology of physical education: textbook. - SPb .: Publishing house of the RGNU im. A.I. Herzen. 2000
3. Kolokatova, LF, Chubarov, MM, Petukhova, TA Physical culture of a student. Tutorial. - PGUAS 2012, 424 p.
4. Rogov, M.G. "Values and motives of the individual in the system of continuous professional education": dis. Dr. psycho. sciences. - Kazan: 2009 .- 349 p.
5. Takarlykov, E. V. Factors stimulating the interest of students in physical culture and sports / E. V. Takarlykov, M. A. Yashin // New science: Strategies and vectors of development. - 2017. - T. 2. - No. 4. - P. 124-126.

### **Информация об авторах**

*Кончакова Светлана Михайловна* – старший преподаватель кафедры «Управление персоналом», Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения», г. Красноярск, e-mail: Svetikrhbeya@mail.ru

### **Authors**

*Konchakova Svetlana Mikhailovna* - senior lecturer of the Department " Personnel Management», Krasnoyarsk Institute of Railway Transport-Branch of Irkutsk State University of Railway Transport, Krasnoyarsk, e-mail: Svetikrhbeya@mail.ru

### **Для цитирования**

Кончакова С. М. Интерес к занятиям физической культурой у студентов. [Электронный ресурс] / С. М. Кончакова // Молодая наука Сибири: электрон. науч. журн. — 2021 - № 2(12)

### **For citation**

Konchakova S. M. Interest in physical culture classes among students. *Molodaya nauka Sibiri: ehlektronnyj nauchnyj zhurnal*