

Иконникова Эмма Антоновна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается, какие мотивы могут помочь студентам начать заниматься спортом и какие преимущества спорт может принести им в долгосрочной перспективе. Автор приходит к выводу, что, следуя рекомендациям по улучшению, сделанным студентами, заинтересованные стороны могут позволить еще большему количеству студентов участвовать в университетских спортивных состязаниях и извлекать выгоду из программы.

Ключевые слова: физическая активность, тело, навыки, ожирение, мышцы, суставы.

Становление взрослой жизни – это время физических, социальных, психологических и структурных изменений, которые могут влиять на барьеры и мотивацию к физической активности. Студенты университетов представляют особую подгруппу в этот период, поскольку они особенно подвержены влиянию меняющихся (структурных) жизненных обстоятельств с началом учебы. Повседневная жизнь студентов характеризуется сидячим образом жизни (например, посещение лекционных занятий в университете и выполнение домашних заданий).; однако физическая активность в этой возрастной группе важна, поскольку будущие модели здоровья взрослых формируются уже на этом этапе жизни. Кроме того, ожирение, возникающее в результате недостатка физической активности в этой возрастной группе, может иметь неблагоприятные последствия для здоровья в дальнейшем.

Было проведено множество исследований для выявления причин участия в физической активности и потенциальных барьеров на пути к физической актив-

ности в юношеском возрасте. Мотивацию к физической активности часто анализируют, спрашивая о ее пользе. Основными преимуществами, выявленными в исследованиях, которые были проведены, были «здоровье» и «удовольствие».

Вышеуказанные исследования в основном были количественными и проводились по аналогичной процедуре (т.е. с использованием заранее разработанного вопросника для самооценки). Результаты обсуждались без доведения их до сведения целевой группы, что часто необходимо для более глубокого понимания следующих вопросов: Каковы аспекты, лежащие в основе отдельных категорий ответов? Что мотивирует эти ответы? Существуют ли другие, более конкретные аспекты, связанные с категориями ответов, которые были проигнорированы? До сих пор на эти вопросы не было получено ответов. Используя подход со смешанными методами, состоящий из количественного опроса и качественной рефлексии, мы способствуем более глубокому пониманию мотивации к физической активности среди студентов университетов.

Более того, помимо сбора информации об общих мотиваторах физической активности, также необходима дополнительная информация о спортивных программах, предлагаемых студентам университетов. Чтобы усилить преимущества университетской спортивной программы, важно ориентировать ее на потребности студентов [1]. Однако отсутствуют рекомендации для конкретных целевых групп по будущему развитию университетского спорта, например, в Белоруссии. В то время как количественные результаты могут помочь определить, сколько студентов участвует в университетских спортивных состязаниях, качественный анализ полезен для изучения потребностей участников и выработки конкретных предложений по улучшению программы.

Следовательно, были восполнены существующие пробелы в знаниях, качественно поставлена оценка важности заранее определенных потенциальных причин для занятий спортом, отражены количественные результаты целевых групп с помощью интервью, чтобы получить более глубокое понимание причин и вы-

явить забытые для анализа достоверности контента, оценено использование университетской спортивной программы, и собрана информация о его потенциальном улучшении.

Анализ был основан на исследовании питания и физической активности, исследовании со смешанными методами, включающим опрос и индивидуальные интервью со студентами университетов в Белоруссии [2]. Такая форма была выбрана, чтобы собрать информацию о мотивации студентов к занятиям спортом и их использовании университетской спортивной программы в качестве первого шага. Затем было проведено интервью, чтобы получить более глубокое понимание мотивации и использования, а также разработать возможные объяснения результатов. Качественная часть исследования также использовалась для проверки достоверности содержания – и, следовательно, полноты -ряд элементов, использованный в количественной части. В прошлом было показано, что применение подхода со смешанными методами полезно, поскольку методы и их результаты информируют друг друга.

Что касается количественного исследования. Опрос среди студентов выявил, что пятью наиболее важными мотивациями физической активности были «потому что это заставляет меня чувствовать себя хорошо» (полностью согласны: 73,3%), «потому что это полезно для здоровья» (56,7%), «потому что это весело» (55,8%), «чтобы оставаться в форме». (54,1%) и «для достижения баланса в повседневной жизни» (51,0%). Достоверность исследования была хорошей. Факторный анализ 24 пунктов анкеты выявил пять факторов: жизненный баланс, физическая форма, недостатки фигуры, расширение круга общения с людьми, положительные эмоции в ходе занятия спортом.

В исследовании была рассмотрена дополнительная информация об этих пяти факторах и причинах, лежащих в основе ответов, касающихся мотивации к физической активности. Исследование включало в себя различные аспекты «баланса в повседневной жизни»: важной причиной, по-видимому, является «сохранение ясной головы». Об этом упоминалось в десяти из 20 интервью. Проявляя физическую активность, студенты пытаются «уменьшить стресс и успокоиться»

и «немного расслабиться и отвлечься от повседневных проблем». По их словам, приятно «перестать созерцать», «отключиться» и «позволить уму блуждать» [3]. Кроме того, занятие физкультурой рассматривается как «источник расслабления» и мера по «снижению стресса». Другим аспектом, который неоднократно упоминался, была способность спорта компенсировать время, проведенное в сидячем положении во время учебы.

Занятие фитнесом способствует не только наращивание выносливости, но и мышечной массы, особенно в области спины. В этом контексте занятие физкультурой также упоминается как «предотвращение болей в спине» и противодействие напряжению из-за длительного сидения. Другими ассоциациями были общие аспекты здоровья и необходимость оставаться в форме в целом [4].

Образ тела включал мысли о форме тела, желание быть стройным и ощущение физического благополучия после занятий спортом. Вес тела, по-видимому, важен как для молодых мужчин, так и для женщин. Студенты не хотят «набирать много веса», именно поэтому они пытаются «компенсировать любой дефицит в рационе», занимаясь спортом. Участники также упомянули, что со временем метаболизм в их организме изменился, поэтому сейчас они не могут есть все, что хотят, и им нужно следить за своим весом. Однако, по-видимому, важно не только иметь стройное телосложение, но и быть спортивным и лепить свое тело. Личное «ощущение тела», по-видимому, также является частью образа тела, что означает, что участники «чувствуют себя лучше» после занятий спортом, и, если они пропускают его из-за нехватки времени, они не чувствуют себя бодрыми.

Контакт с людьми описал различные преимущества: развитие чувства общности в спорте с «групповым опытом» в качестве причины быть физически активным, а также «разделять чувство достижения с другими». Другое количество людей «знакомство с новыми людьми, развитие дружеских отношений и «поддержание связи с друзьями».

В ходе опроса были сведены к минимуму препятствия для физической активности. «Если бы это было не весело, тогда идти туда определенно было бы

хлопотно». Удовольствие от физической активности ассоциировалось с соревнованиями и командными видами спорта, а чувство самоутверждения, по-видимому, было источником удовольствия для некоторых участников.

В этом исследовании 47,6% студентов заявили, что они участвовали в университетских спортивных состязаниях. Из-за этого у них в качественной части исследования спросили о том, как бы они оценили программу в целом, насколько они ею удовлетворены, как часто ею пользовались, что может помешать кому-то участвовать и что можно было бы улучшить.

Качественные данные показали, что в целом студенты положительно оценили спортивную программу своего университета. Однако, основными причинами, которые помешали студентам воспользоваться преимуществами программы, были нехватка времени и ее несоответствие их расписанию. Доступ к помещениям, по-видимому, был меньшим препятствием.

Возможными улучшениями, по мнению участников исследования, были более широкий спектр курсов, доступных во время семестровых перерывов, и дальнейшая адаптация их к обычному времени проведения лекций, чтобы студенты могли заниматься спортом сразу после окончания своих курсов в течение дня.

Данное исследование показало, как важно сочетать количественные и качественные методы. Почти половина студентов участвовала в университетских видах спорта, что подчеркивает их важность. Следуя рекомендациям по улучшению, сделанным студентами, заинтересованные стороны могут позволить еще большему количеству студентов участвовать в университетских спортивных состязаниях и извлекать выгоду из программы. Это стало бы решающим шагом на пути к увеличению физической активности в этой целевой группе и, таким образом, соответствующим вкладом в их нынешнее и будущее здоровье.

Список литературы

1. Бреусова С. К. Физическая рекреация / С. К. Бреусова, А. И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики сборник статей по материалам национальной научно-

практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 221–227.

2. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.В. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. – Краснодар, 2021. – С. 348–351.

3. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 323–324.

4. Яткин И.В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности». / И.В. Яткин, З.В. Кузнецова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемических ограничений. – Краснодар, 2021. – С. 364–365.

5. Иванов А.Д. Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // 23 Всероссийская студенческая научная-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2021. – С. 61–64.

6. Иванов А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // 23 Всероссийская студенческая научная-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2021. – С. 65–68.