

УДК 796.011.1-057.875(06)

Каримова Дарья Дмитриевна,

студентка бакалавриата, группа ЭК-4-18,

направление подготовки «Экономика предприятий и организаций»;

*научные руководители – **Ибрагимов Ильдар Фаисович,***

доцент, канд. биол. наук, доцент кафедры ФВ;

Жукова Ирина Викторовна,

доцент, канд. пед. наук, зав. кафедрой ФВ,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА И ОТСУТСТВИЕ ЖЕЛАНИЯ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Статья посвящена проблеме отсутствия желания у студентов вуза посещать занятия физической культурой и заниматься спортом, что в свою очередь негативно влияет на состояние здоровья студентов, их эмоциональное состояние и способность выдерживать учебные нагрузки вуза. Метод исследования – анкетирование.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психологические барьеры студентов вуза, здоровье, здоровый образ жизни.

Цель научной работы: выяснить, какие психологические барьеры препятствуют занятиям физической культурой/спортом у студентов вуза, и предложить варианты преодоления этих барьеров.

Задачи научной работы:

- 1) изучить научную литературу, содержащую сведения по данной теме;
- 2) провести анкетирование среди студентов КГЭУ и проанализировать полученные результаты;
- 3) найти способы решения данной проблемы.

Актуальность: В настоящее время руководство нашей страны уделяет особое внимание здоровью нации и пропаганде здорового образа жизни. Для этого реализуются национальные проекты, государственные программы

«Развитие физической культуры и спорта», «Развитие здравоохранения». В Российской Федерации проводят престижные международные спортивные соревнования, такие как Олимпиада, Чемпионаты мира и Универсиада [1]. Казань, столица Татарстана, занимает особое место в организации, проведении и приеме у себя этих масштабных мероприятий. Все эти меры направлены на то, чтобы подготовленная и развитая инфраструктура спортивных объектов служила для последующего использования гражданами и делала их более здоровыми, сильными, работоспособными, способными преодолевать трудности, что, в конечном итоге, увеличило бы продолжительность жизни населения и улучшило качество самой жизни [3]. Однако, если на первичной ступени образования – в школе, – посещение занятий физкультуры учащимися носит практически 100%-ный характер, то в высшей школе – вузах, – постепенно, начиная с первых курсов до последних, число посещающих занятия физкультуры и желающих заниматься спортом неуклонно падает [1]. Здесь есть и объективные причины, такие как освобождение от занятий на основании ухудшения состояния здоровья, и субъективные причины, которые прячутся за фразами «у меня недостаточно на это времени», то есть появляются психологические барьеры, препятствующие занятиям спортом и физической культурой [2].

Термин «психологический барьер» включает в себя особое состояние психики, при котором индивид не может реализовать определенные действия. Такие состояния происходят из-за неадекватно острых отрицательных *психологических* переживаний относительно актуальных проблем или конкретных ситуаций [4; 5]. И поэтому изучение психологических барьеров, которые возникают у студентов при занятиях физической культурой и спортом и причины возникновения нежелания этих занятий посвящено данное исследование. Методом исследования являлось *анкетирование*. Анкета содержала 5 вопросов. Было опрошено 80 студентов Казанского государственного энергетического университета.

Результаты опроса оказались следующими:

1) Пожалуйста, укажите Ваш пол (рис. 1):

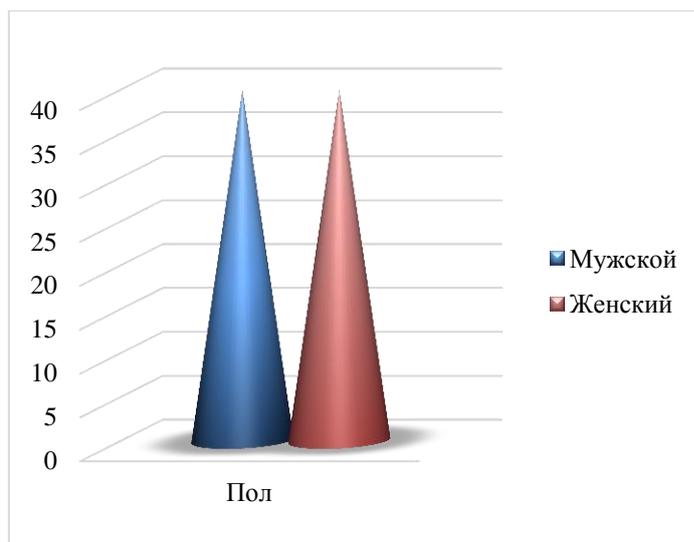


Рисунок 1 – Графики сравнения полученных ответов на вопрос №1

2) Вы согласны с мнением, что регулярные занятия физической культурой/спортом укрепляют здоровье, помогают преодолеть учебные нагрузки, дарят позитивное настроение и позволяют находиться в хорошей физической форме? (рис. 2)

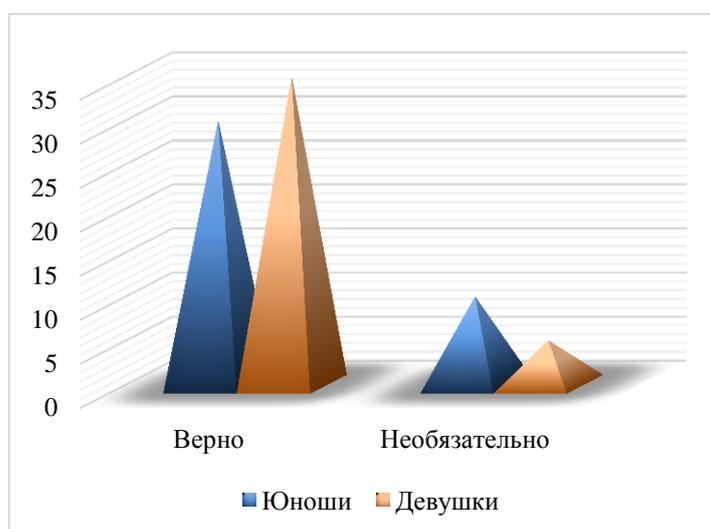


Рисунок 2 – Графики сравнения полученных ответов на вопрос №2

Более 2/3 опрошенных респондентов (65 человек) отмечают важность занятий физической культурой/спортом не только для физического, но и для психического здоровья. Но, мы видим, что для девушек этот факт более очевидный(87,5%), чем для юношей(75%).

3) Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой/спортом? (рис. 3).

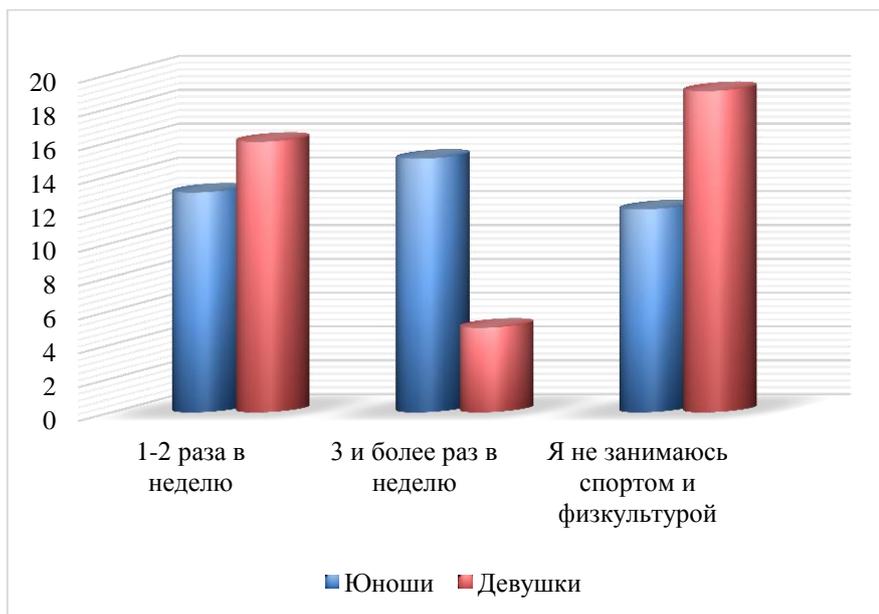


Рисунок 3 – Графики сравнения полученных ответов на вопрос №3

4) Хотели бы Вы заниматься физической культурой/спортом чаще? (рис. 4)

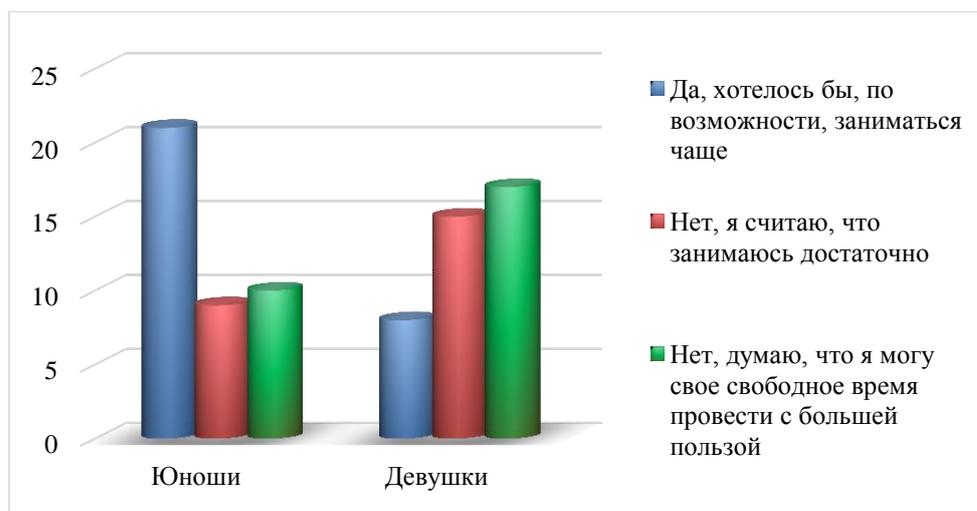


Рис.4. Графики сравнения полученных ответов на вопрос №4

Стоит обратить особое внимание, что, занимаясь одинаковое количество раз в неделю, юноши хотели бы заниматься чаще (52,5% против 20%), а вот девушки считают, что они либо занимаются достаточно, либо вообще предпочитают свободное время проводить иначе.

5) Что, по Вашему мнению, является для Вас препятствием регулярных посещений занятий по физической культуре? (можно выбрать несколько вариантов ответов) (рис. 5):

- испытываю нехватку свободного времени;
- мне не нравится заниматься в смешанных группах (юноши/девушки);
- у меня вызывает негативную реакцию сдача нормативов;
- мне, честно говоря, лень;
- уровень моей физической подготовки ниже, чем у моих сокурсников;
- далеко добираться до занятий;
- мало игровых видов спорта, не интересно;
- преподаватель критикует, делает замечания, а мне это не очень нравится;
- заниматься физкультурой/спортом дорого.

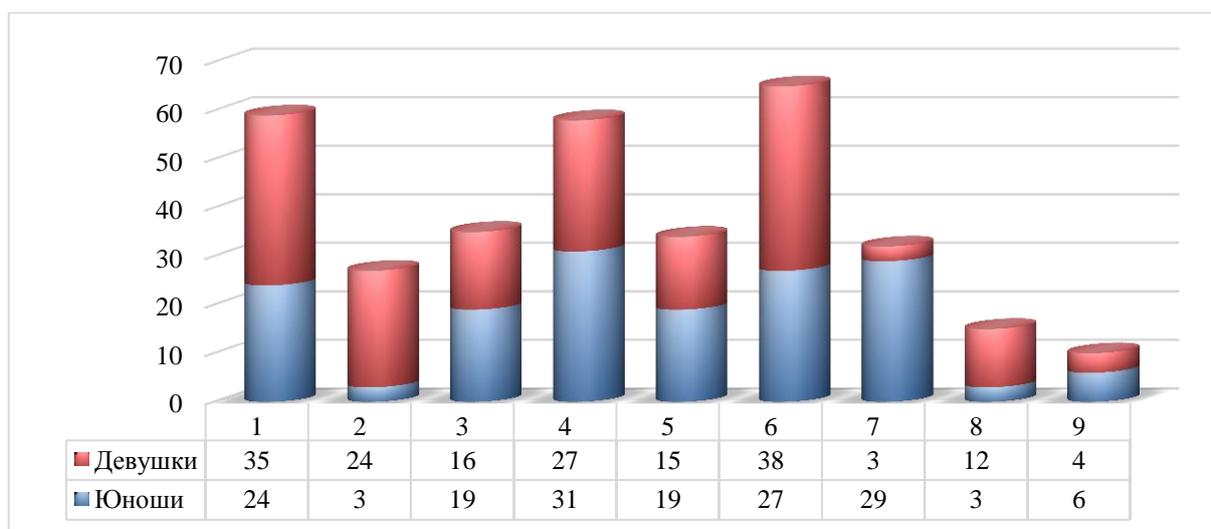


Рисунок 5 – График сравнения полученных ответов на вопрос №5

Все полученные данные отображены в Таблице 1.

Результаты исследования: И вот, мы подошли к наиболее интересному вопросу, а точнее выбору ответов девушек и юношей на вопрос №5:

1. Выбор подавляющим большинством девушек вариантами под номерами 1 и 6 показал, что для респондентов женского пола существенней оказались такие препятствия для регулярных занятий физической культурой как нехватка

свободного времени (87,5%) и сложность в том, что далеко добираться до занятий (95%). Следовательно, девушки ощущают себя загруженными чаще, чем юноши и чаще испытывают психологическое давление из-за траты времени на поездки до места занятий спортом.

Таблица 1 – Общие полученные результаты

№вопроса	1)		2)			3)			4)			5)								
	-	Верно	Не обяз.	1-2 раза	>3раз	Нет	Да	Нет (1)	Нет (2)	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Юноши	40	30	10	13	15	12	21	9	10	24	3	19	31	29	27	29	3	6		
Девушки	40	35	51	16	5	19	18	15	17	35	24	16	27	3	38	3	12	4		

2. Подавляющее большинство девушек, по сравнению с юношами (24 против 3), испытывает дискомфорт от занятий физкультурой и спортом в смешанных группах. А, если учитывать, что общее число опрошенных респондентов женского пола составило 40 человек, то число 24 (60%) дает повод задуматься о целесообразности организации занятий физической культурой по гендерному признаку, что может положительно повлиять на посещаемость данных занятий.

3. Практически у половины опрошенных вызывает психологический дискомфорт сдача нормативов. Причем, девушки и юноши в этом вопросе солидарны.

4. 67,5% девушек и 77,5% юношей указали, что лень является причиной нерегулярных занятий физкультурой. В настоящее время значительно растет число людей, стремящихся к психологическому комфорту. Если что-то вызывает дискомфорт, то появляется такой фактор противодействия, как «лень». То есть, лень не только будет причиной невыполнения заданий, но и индикатором причин ее появления.

5. Практически у половины опрошенных уровень физической подготовки, можно сказать, обычный. И, по их мнению, этот уровень ниже, чем у сокурсников, либо ниже требуемого. Таким образом, возникает страх оказаться

хуже других, что вызывает нежелание посещать занятия, где можно почувствовать себя дискомфортно.

6. Седьмой вариант ответа дает нам четкое понимание, что для юношей наиболее предпочтительно заниматься игровыми видами спорта, тогда как для девушек это не имеет решающего значения.

7. Восьмой вариант ответа на поставленный вопрос говорит, что только для 18,75% опрошенных критика преподавателя является болевой точкой и причиной нерегулярных занятий спортом, причем в основном это касается девушек (12 против 3). То есть, для юношей замечания преподавателя психологического дискомфорта не вызывают.

8. Девятый вариант ответа на вопрос о материальных трудностях, возникающих при занятиях физической культурой, имеет значение только для 12,5% опрошенных.

Вывод. Таким образом, подводя общие итоги по результатам анкетирования, повысить заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и спортом можно следующими способами:

1. разделить девушек и юношей на занятиях физкультурой, причем для юношей чаще предлагать игровые виды спорта;

2. рассмотреть возможность замены привычных занятий альтернативными: бассейн, скандинавская ходьба, степ-аэробика и др.;

3. рассмотреть возможность организации и проведения занятий физической культурой территориально возле университета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Роголёв Д.О., Буров А.Г. Взгляд студента на самостоятельные занятия физическими упражнениями / Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. сборник статей XIV Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г.Ю. Гуляева, 2018. – С. 124-127 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32593880> (дата обращения: 13.12.2018).

2. Сысоева Ю.В. Физическая культура глазами студентов Института экономики и управления Кемеровского государственного университета // Молодой ученый. – 2018.– С. 86-

88 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34928276> (дата обращения: 13.12.2018)

3. Антоненко М.Н., Зотин В.В., Иванова Ф.А. Роль спорта в жизни студента // Аллея науки. 2017. – С. 543-546 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32413302> (дата обращения: 13.12.2018)

4. Феценко Д.Е., Москаленко И.С., Корюхин М.А. В вопросе о волевых аспектах физического воспитания студентов в специальных медицинских группах ВУЗов // Символ науки. – 2017. – С. 167-169 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28925873> (дата обращения: 13.12.2018)

5. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П. Студенты и физическая культура: проблемы и некоторые пути их решения / Современная педагогика: актуальные, достижения и инновации: Сборник статей победителей II Международной научно-практической конференции. МЦНС «Наука и просвещение», 2016 г. – С. 39-42 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27232368> (дата обращения: 13.12.2018).