

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции
памяти В.С.Пирусского*

Томск, 10-11 ноября 2011 года

Заключение. Введение в учебный процесс электронных форм обучения обеспечило повышение эффективности формирования физической культуры у студентов технического вуза.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. 1991. № 7. С. 37 – 41.
2. Зенкина С.В. Компьютерная технология обучения в предметной подготовке специалиста // Научная мысль Кавказа. 2006. Приложение № 11 (92). С. 428 – 435.

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Гусева Н.Л., Шилько В.Г. (*Национальный исследовательский томский государственный университет, г.Томск*)

Многочисленные исследования в сфере физической культуры позволяют утверждать, что структура мотивационных устремлений и учет социальных факторов, имеющих непосредственное отношение к состоянию здоровья занимающихся, их физической подготовленности, престижности определенных видов физической культуры и т.д., оказывают существенное влияние на процесс приобщения студенческой молодежи к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью [1–5 и др.].

Цель настоящего исследования – изучение мотивационной сферы и образа жизни студентов.

В Томском государственном университете в 2008 и 2011 гг. было проведено 2 социологических опроса, в которых приняли участие 642 студента 18 факультетов и 4 институтов (362 мужчины и 280 женщин в возрасте 17–25 лет), занимавшихся физическим воспитанием на 6 отделениях по видам физкультурно-спортивных деятельности. Опросы проводили в начале 1-го и по окончании 3-го курса.

Прежде чем перейти к анализу предпочтений респондентов в сфере физической культуры, мы сочли необходимым проанализировать их мотивационные предпочтения в отношении профессиональных интересов, образа жизни и распределения свободного времени.

Оказалось, что доминирующими мотивами в учебно-профессиональной деятельности являются: интерес к получению знаний (42,9% студентов); стремление иметь работу (профессию) (35,5%); стремление к студенческой жизни (33,6%); желание добиться успеха (33,6%). Быть хорошим специалистом хотят 20,6% студентов, культурным человеком – 19,6%, а интеллигентными хотят быть только 12,1% опрошенных. Для 61,2% студентов имеет значение желание быть умным и обладать интеллектом.

Данные о материальном положении и характере самооценки респондентов

(степень удовлетворенности материальным положением) приведены в табл. 2.

На младших курсах студенты в большей степени рассчитывают на поддержку родителей (родственников), к 3-му курсу большая часть контингента ориентирована на стипендию (преимущественно женщины) и дополнительные заработки (преимущественно мужчины). Среднемесячные расходы на 1-м курсе существенно выше у студентов, приехавших в Томск из других городов. К 3-му курсу они практически уравниваются за счет роста расходов у томичей; у иногородних студентов они остаются неизменными.

Субъективное восприятие ситуации материальной и жилищной обеспеченности (уровень самооценки по 20-балльной шкале) практически не меняется в процессе обучения. Зафиксировано только статистически достоверное увеличение степени удовлетворенности рационом и режимом питания у мужчин. В целом все респонденты оценивают уровень своей материальной обеспеченности как достаточно высокий (13–15 баллов).

Таблица 1

Показатели демографической структуры у студентов, % ($\bar{X} \pm s_x^2$).

№	Показатель		Курсы			
			1-й		3-й	
			Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	Возраст, лет		17,1±0,1	17,6±0,9	19,6±0,5	19,6±1,1
2	Число состоящих в браке		0	0	1,5	2
3	Распределение мест постоянного жительства студентов	г. Томск	38	40	33	43
		Другие города и районы Западной Сибири	34	34	33	37
		Другие регионы России и СНГ	28	26	34	20
		Всего	100	100	100	100
4	Соотношение источников доходов	Стипендия	45	71	34	63
		Помощь родителей (родственников)	54	25	43	26
		Дополнительные заработки	1	4	23	11
		Всего	100	100	100	100
5	Соотношение среднемесячных расходов	У томичей	100*	100**	210	144
		У приезжих	205	170	207	185

* Расходы мужчин-первокурсников, постоянно проживающих в Томске, приняты за 100%.

** Расходы женщин-первокурсниц, постоянно проживающих в Томске, приняты за 100%.

Уровни показателей самооценок условий жизнеобеспечения по 20-балльной шкале, баллы ($\bar{X} \pm s_x^2$).

№	Показатель		Курс			
			1-й		3-й	
			Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	Удовлетворенность рационом и режимом питания		3,5±0,1	12,4±0,1	7,2±1,4*	11,3±0,1**
2	Обеспеченность одеждой и обувью	Для учебной деятельности	17,3±1,9	14,5±0,1	17,1±2,1	14,5±0,1
		Для занятий физической культурой	18,5±1,4	14,6±0,1	17,5±2,0	14,3±0,1
		Для досуга	18,0±0,5	12,9±0,1	18,2±1,7	12,8±0,1
3	Удовлетворенность жилищно-бытовыми условиями	У томичей	17,7±2,1	18,1±0,1	16,1±1,9	17,5±0,2
		У приезжих	13,0±1,4	14,0±0,1	14,3±2,1	13,3±0,2

Примечание. n = 500; X – среднее арифметическое значение показателей; x – ошибка среднего арифметического.

* Статистически значимые ($p < 0,05$) различия показателей у мужчин старших курсов относительно первокурсников.

** Статистически значимые ($p < 0,05$) темпы прироста показателей у женщин старших курсов относительно первокурсников.

Такие расхождения в показателях объективной и субъективной оценок, скорее всего, связаны с тем, что большинство опрошенных все-таки опираются преимущественно на материальную поддержку родителей, но даже для себя стараются отрицать данный факт, чтобы увеличить (в своих глазах прежде всего) степень собственной независимости.

Показатели, представленные в табл. 3, позволяют проанализировать распределение времени суток у студентов и таким образом оценить образ жизни и мотивационные предпочтения в бытовом, «общежизненном» плане.

На 1-м курсе большую часть времени мужчины и женщины посвящают учебе. Время, отводимое на сон, как правило, ниже физиологических нормативов, свободного времени явно недостаточно. К 3-му курсу картина существенно изменяется. Время, затрачиваемое на учебу, снижается почти втрое. Время сна увеличивается до оптимальных физиологических величин, вдвое увеличивается свободное время, в том числе время, затрачиваемое на межличностное общение.

Таблица 3

Затраты времени у студентов в течение суток на различные виды деятельности и сон, мин ($\bar{X} \pm s_x^2$).

№	Деятельность		
		Мужчины (n = 215)	Женщины (n = 236)
1	Аудиторные учебные занятия	325±5	320±4
2	Внеаудиторные самостоятельные учебные занятия	$\frac{131 \pm 5}{123 \pm 4}$	$\frac{218 \pm 9^*}{174 \pm 6^*}$ p<0,05
3	Перемещения (переезды) между местами выполнения различных видов деятельности	$\frac{88 \pm 2}{46 \pm 1}$ p<0,05	$\frac{53 \pm 2}{36 \pm 1}$ p<0,05
4	Гигиенические процедуры	$\frac{25 \pm 1}{28 \pm 1}$ p<0,05	$\frac{60 \pm 2^*}{84 \pm 3^*}$ p<0,05
5	Приготовление и прием пищи	$\frac{113 \pm 5}{101 \pm 4}$	$\frac{77 \pm 3^*}{110 \pm 5}$ p<0,05
6	Хозяйственно-бытовая деятельность	$\frac{21 \pm 1}{59 \pm 2}$ p<0,05	$\frac{51 \pm 2^*}{90 \pm 3^*}$ p<0,05
7	Оплачиваемая трудовая деятельность	$\frac{137 \pm 6}{48 \pm 4}$ p<0,05	$\frac{10 \pm 1^*}{8 \pm 1^*}$
8	Занятия физической культурой и спортом вне учебного плана	$\frac{30 \pm 3}{51 \pm 4}$ p<0,05	$\frac{28 \pm 1}{36 \pm 2^*}$ p<0,05
9	Досуговая (развлекательная) и аналогичные виды деятельности	$\frac{66 \pm 4}{221 \pm 9}$ p<0,05	$\frac{100 \pm 5^*}{180 \pm 7^*}$ p<0,05
10	Пассивный отдых	$\frac{72 \pm 4}{212 \pm 8}$ p<0,05	$\frac{96 \pm 5^*}{176 \pm 7^*}$ p<0,05
11	Сон	$\frac{402 \pm 6}{511 \pm 8}$ p<0,05	$\frac{427 \pm 7^*}{546 \pm 9^*}$ p<0,05
12	Межличностное общение, включенное в структуру затрат времени на другие виды деятельности	$\frac{119 \pm 8}{151 \pm 5}$ p<0,05	$\frac{306 \pm 9^*}{520 \pm 12^*}$ p<0,05

Примечание. В числителе указаны затраты времени в учебные дни, в знаменателе – в выходные дни. Звездочкой отмечены статистически значимые различия ($p < 0,05$) между затратами времени у мужчин и женщин в пределах одной группы.

Основываясь на представленных выше результатах, перейдем к рассмотрению мотивационных предпочтений студентов в отношении физической культуры.

Из данных табл. 4 можно заключить, что после поступления в вуз несколько снижается количество студентов-юношей, занимающихся физической культурой в объеме, превышающем предусмотренный учебным планом. Однако к 3-му курсу у них восстанавливается интерес к физическим упражнениям. Иную картину можно отметить в группе женщин – интерес к дополнительным занятиям физической культурой к 3-му курсу снижается.

Результаты, зафиксированные в группе мужчин, можно объяснить с точки зрения данных, приведенных выше: на 1-м курсе студенты много времени уделяют учебе, для физкультурно-спортивной деятельности времени у них практически не остается. Однако в группе женщин распределение времени было аналогичным, а предпочтения в занятиях спортом, как видим, иные. Следовательно, причины снижения мотивации к дополнительным занятиям физической культурой носят более сложный характер.

Таблица 4

Распределение студентов по формам занятий физической культурой и спортом, %.

Форма занятий	До поступления в вуз		На 1-м курсе		На 3-м курсе	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Только по учебному плану	53	59	70	56	58	63
В спортивной секции	35	32	23	37	36	26
Не занимались	12	9	7	7	6	11

Число молодых людей, которые не занимались физической культурой до поступления в вуз, составляет около 40%. Опрос показал, что у мужчин на 1-м курсе ведущую роль играют факторы здоровья и физической подготовленности, факторы престижности определенных видов физической культуры. Большое значение имеют советы друзей (они важнее, чем советы педагогов). Осознанный интерес к выбору видов физической культуры проявляли не более 15% респондентов. К 3-му курсу картина существенно не изменяется, хотя возрастает доля студентов, выбор которых был обусловлен

внешними обстоятельствами.

Иная картина отмечена в группе женщин. Здесь ведущими факторами являются здоровье, интерес к занятиям физической культурой; практически не играют роли факторы престижности отдельных видов двигательной деятельности. Женщины в меньшей степени склонны обращать внимание на советы друзей и подчиняться сложившимся обстоятельствам. К 3-му курсу снижается фактор интереса, однако заметно увеличивается внимание к рекомендациям педагогов и тренеров.

Таблица 5

Основные мотивы участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности, %.

Мотив	Курс			
	1-й		3-й	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Удовлетворяет интерес к физической культуре	15	45,7	6	37,3
Соответствует состоянию здоровья и физической подготовленности	25	35,6	29	37,3
Престижность вида физической культуры	22	3,9	18	4,1
По совету друзей	13	8,8	12	4,6
Не было выбора	17	4,2	28	8,2
По совету преподавателей	5	1,6	2	8,2
Другие	3	0,2	5	0,3

Среди факторов, ограничивающих занятия физической культурой (табл. 6), большинство называют отсутствие времени. Здесь мы снова сталкиваемся с противоречием, которое уже упоминалось выше: если в группе мужчин к 3-му курсу, когда возрастает количество свободного времени, роль данного фактора снижается, то в группе женщин, где тенденция та же, на 3-м курсе отсутствие времени по-прежнему остается ведущей причиной. По-видимому, у женщин к старшим курсам формируются иные мотивационные устремления к распоряжению свободным временем, хотя субъективно они этого не признают.

Кроме того, мужчины среди причин, ограничивающих занятия физической культурой, часто называют недостаточную материальную обеспеченность, к старшим курсам роль данного фактора возрастает. У женщин данная причина остается на последнем месте. Большую долю в обеих группах занимают причины, связанные с состоянием здоровья (у женщин вклад данного фактора выше), к 3-му курсу доля этой причины не изменяется.

Таблица 6

Субъективные причины физкультурно-спортивной пассивности студентов.

Причина	Курс			
	1-й		3-й	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Отсутствие времени	35	46	27	47
Недостаточная материальная обеспеченность	13	1	20	0,9
Состояние здоровья	12	44	11	39
Отсутствие интереса	11	2	10	5
Отдаленность спортивных сооружений	5	5	7	7
Недостаток умения и навыков	9	1	8	0,4
Прочие	15	1	17	0,7

У студентов, не имеющих мотивов физкультурно-спортивной деятельности, отмечены самые низкие показатели физической подготовленности, субъективной положительной оценки роли и места физической культуры в культурной жизни общества, в учебно-профессиональной деятельности, в желании заниматься ею.

Установлено, что для студентов, имеющих 1–2 мотива физкультурно-спортивной деятельности, характерно стремление обладать оптимальным телосложением. Респонденты, имеющие 3–4 мотива, в 75% случаев отдают предпочтение мотиву «любить спорт», причем у студентов с 5–6 и более мотивами физкультурно-спортивной деятельности названный мотив встречается уже в 92% случаев. Для них же наиболее значимы мотивы занятия конкретным видом спорта.

Генерализованные мотивы появляются у студентов с меньшей вовлеченностью в физическую культуру, а дифференциация мотивов и их многогранность свойственны респондентам, в большей мере приобщенным к физической культуре.

Анализируя гендерные различия, можно отметить, что у мужчин формирование мотивационных устремлений к занятиям физической культурой было более успешным.

Резюмируя изложенное, можно заключить, что структура мотивационных устремлений является важным компонентом физической культуры человека и во многом определяет его вовлеченность в занятия физическими упражнениями. В то же время на процесс приобщения студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью существенно влияют и учебно-профессиональные мотивы.

Результаты опроса свидетельствуют, что учет мотивационных предпочтений и социологических факторов учебно-профессиональной и физкультурно-спортивной направленности в процессе обучения в вузе, способствуют приобщению студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию здорового образа жизни и помимо улучшения показателей физического развития, позволяют осуществлять коррекцию мотивационной сферы. У большинства студентов, регулярно (2–3 раза в неделю) занимавшихся физическими упражнениями, сформировались новые мотивы. Их количество в среднем на одного студента увеличилось в 2,5 раза. Кроме того, у многих наблюдалась взаимосвязь физкультурно-спортивных и учебно-профессиональных мотивов, интеграция которых в целом способствует повышению профессиональной подготовленности студентов после окончания вуза.

Список литературы:

1. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием лично-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: Учеб. пособие. Томск: ТГУ, 2005. 173с.
2. Шилько В.Г., Гусева Н.Л., Капилевич Л.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни через физкультурно-спортивную деятельность // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и учебной работы. М.: Изд-во МГУ, 2008. С. 213–215.
3. Радаева С.В., Шилько В.Г. Обязательный курс физического воспитания студентов, реализуемый с применением учебной и внеучебной форм занятий // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 300 (III). С. 76–78.
4. Загревская А.И., Шилько В.Г. Технологический подход к физкультурному образованию студентов на основе модульного обучения // Вестник Томского государственного университета. Томск. 2009. № 322. С. 197–203.
5. Радаева С.В., Шилько В.Г., Капилевич Л.В. Социально-педагогические аспекты физического воспитания студентов бюджетной и внебюджетной форм обучения // Физическая культура и здоровье студентов вузов: Материалы IV Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2008. С. 135–136.
6. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С.10–15.
7. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни // Среднее профессиональное образование. 1995. № 4. С. 27–29.