

Введение В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья студентов приобретает особую актуальность [1]. Ухудшение здоровья подрастающего и молодого поколения является одной из главных проблем в современном обществе. На практике появляется тенденция к возрастанию доли молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Количество студентов в вузах РФ, занимающихся по результатам ежегодных медицинских осмотров в специальных медицинских группах (СМГ) варьируется в пределах 30-60% [2,3]. Стремительно растет число студентов, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физической культурой [4]. Общеизвестно, что физическая культура является основным средством сохранения здоровья, улучшения качества жизни и ее продления. Систематическая тренировка помогает поддерживать на должном уровне деятельность нервной, сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других основных систем организма. Помимо снижения уровня здоровья у студентов пропадает интерес к занятиям физической культурой [5]. Так, данные исследований показывают, что большая часть студентов (70,8%) недооценивают значение в своей жизни физической культуры и спорта, 48,9% из них полагают, что физическая культура является средством для сохранения здоровья; 3,5% - пустой тратой времени. И только 29,2% студентов-первокурсников имеют представление о том, что «физическая культура является сферой всестороннего и гармоничного развития личности». На протяжении последних лет одной из главных проблем в преподавании дисциплины «Физическая культура» является повышение мотивации к занятиям у молодёжи, устойчивое формирование ценностей физической культуры на протяжении всей жизни человека [3]. Переход на новые общественные отношения в России привел к противоречию между сложившейся нормативно-стандартной системой преподавания физической культуры и необходимостью учёта индивидуальных потребностей личности, при которой студент сам может выбирать свою траекторию физического развития [6]. В последнее время в нашей стране и за рубежом наблюдается тенденция к разработке, апробации и внедрению оздоровительных методик и технологий для студентов вузов, способствующих решению различных задач. Так, например, фитнес, являясь комбинированной системой, совмещающей в себе различные виды движений, оказывает положительное влияние на физическое развитие и функциональное состояние занимающихся [7]. Целью исследования являлось исследование отношения студенток к регулярным занятиям физической культурой и спортом, для обеспечения их оздоровительной направленности, укрепления здоровья, повышения уровня физической и умственной работоспособности снижения проявлений хронических заболеваний. Материалы и методы исследования В исследовании, проводившемся на кафедре физического воспитания и спорта ФГБОУ ВПО «КНИТУ» в период с сентября 2013 по май 2014 г., приняли участие 50 студенток 1-3 курсов (возраст 17-20 лет), в программе обучения которых

присутствует дисциплина «Физическая культура». По результатам медицинского обследования 26 девушек были отнесены к основной группе, 24 девушки - специальной медицинской группе. Студентки занимались по утверждённой на кафедре физического воспитания и спорта «КНИТУ» учебной программе, разработанной в соответствии с требованиями Примерной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура» (2000). Для диагностики мотивации к занятиям физической культурой мы использовали опросник А.А. Касаткина [8], содержащий универсальные фразы об отношении к физической культуре (например «Дополнительные занятия по физическому воспитанию полезны для моего здоровья, так как обязательных недостаточно»). Преимуществом данной методики являлось возможность анонимного опроса, выявление мотивации по 16 факторам (по каждому из факторов можно набрать от -15 до +15 баллов), и определение общего уровня мотивации в баллах (от -240 до +240 баллов). Статистический анализ данных осуществлялся с использованием пакета прикладных программ «Statistica 7.0». Для сравнения результатов использовался t-критерий Стьюдента, различия считались значимыми при  $p \leq 0.05$ . Результаты и их обсуждение

Предварительный опрос студенток обследуемых групп показал, что многие из них хотели бы заниматься физической культурой в специально-организованных группах, так как обычная программа вуза содержит те виды физической активности, которые противопоказаны для студентов данной группы, в частности легкая атлетика, волейбол, баскетбол. На констатирующем этапе нашего эксперимента для выявления уровня повседневной двигательной активности, предшествующего двигательного опыта и определения потребностно-мотивационной сферы студентов СМГ первого курса КНИТУ нами проведено анкетирование. Результаты опроса представлены в таблице 1. Среди составляющих факторов суммарной мотивации к оздоровительной деятельности, самый высокий средний балл имеет фактор «Игры и развлечения» -  $6,68 \pm 4,89$  (для студенток СМГ) и  $7,83 \pm 5,00$  (для студенток основной группы). Вторым по значимости фактором отличался в обеих группах. Если для студенток СМГ вторым по значимости фактором являлась «Двигательная активность» -  $6,64 \pm 3,23$ , то для студенток основной группы таковым являлся фактор «Физкультурно-спортивные интересы» -  $7,04 \pm 4,97$  баллов. Таблица 1 - Факторы мотивации студенток различных групп здоровья к занятиям физической культурой (независимые выборки)

| Содержание мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности | Студентки СМГ         | Студентки основной группы     |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Самосохранение здоровья                                          | $3,36 \pm 4,18$ 0,024 | $2,670$ $4,46 \pm 1,17$ 0,001 |
| Совершенствование                                                | $4,73 \pm 4,59$ 0,007 | $3,420$ $6,96 \pm 5,53$ 0,001 |
| Двигательная активность                                          | $6,64 \pm 3,23$ 0,001 | $6,807$ $6,29 \pm 5,09$ 0,001 |
| Долженствование (внутренний аспект)                              | $3,45 \pm 4,83$ 0,038 | $2,385$ $3,78 \pm 5,52$ 0,003 |
| Долженствование (внешний аспект)                                 | $1,18 \pm 5,55$ 0,496 | $0,707$ $1,28 \pm 6,68$ 0,385 |
| Долженствование (воспитательный аспект)                          | $3,46 \pm 3,45$ 0,007 | $3,325$                       |

$3,25 \pm 5,97$  0,014 2,666 Общение  $5,36 \pm 3,85$  0,001 4,616  $6,25 \pm 5,94$  0,001 5,152  
 Доминирование  $3,82 \pm 5,41$  0,041 2,345  $5,29 \pm 6,91$  0,001 3,754 Физкультурно-  
 спортивные интересы  $5,64 \pm 2,84$  0,001 6,587  $7,04 \pm 4,97$  0,001 6,877  
 Соперничество  $2,18 \pm 6,52$  0,293 1,109  $4,08 \pm 5,96$  0,003 3,355 Удовольствие от  
 движений  $5,27 \pm 3,88$  0,001 4,513  $4,96 \pm 5,01$  0,001 4,850 Игры и развлечение  
 $6,68 \pm 4,89$  0,011 4,507  $7,83 \pm 5,00$  0,001 7,673 Подражание  $-2,45 \pm 3,36$  0,036 2,425 -  
 $0,87 \pm 6,4$  0,510 0,670 Привычки  $0,36 \pm 4,51$  0,794 0,268  $2,92 \pm 6,11$  0,028 2,340  
 Положительные эмоции  $5,56 \pm 2,94$  0,001 6,245  $4,96 \pm 5,99$  0,005 4,051 Интерес к  
 противоположному полу  $3,82 \pm 5,25$  0,037 2,412  $3,94 \pm 5,74$  0,003 3,394  
 Соотношение положительной и отрицательной составляющих для мотивации  
 для студенток как основной, так и специальной медицинской групп,  
 свидетельствует о преобладании положительной мотивации к занятиям  
 физической культурой. В среднем студенты достаточно низко оценивают фактор  
 «Подражание»:  $-2,45 \pm 3,36$  баллов (СМГ) и  $-0,87 \pm 6,4$  баллов (основная группа).  
 Это свидетельствует о том, что для студенток примеры сокурсниц и стремление  
 подражать им не являются значимыми иза частую игнорируются. Для студенток  
 обеих групп фактор долженствование (внешний аспект) также мало отличается  
 от 0, то есть внешние побуждения для них не являются достаточно значимыми и  
 составляли соответственно  $1,18 \pm 5,55$  для студенток СМГ и  $1,28 \pm 6,68$  баллов для  
 студенток основной группы. Как показывают многочисленные исследования,  
 первоначальный уровень мотивации, с которыми вчерашние школьницы  
 приходят в вуз, в период обучения в вузе не претерпевают существенных  
 изменений. Т.В. Булавкина приходит к выводу, что на первом курсе воспитание  
 мотивации к занятиям физической культурой должно осуществляться через  
 долженствование, однако на 2-3 курсах мотив удовольствия от движения,  
 возможность удовлетворять интересы связанные с физкультурно-спортивной  
 деятельностью является основополагающим фактором при формировании  
 физической культуры личности студенческой молодежи. Полученные  
 результаты свидетельствуют, что студентки, отнесенные по состоянию  
 здоровья как к основной, так и специальной медицинским группам, имеют  
 слабые представления о положительном влиянии регулярных занятий  
 физической культурой на организм занимающихся [9]. Проанализировав  
 результаты, мы сделали следующие выводы: 1. Физическое развитие и  
 функциональное состояние студенток первого курса различных групп здоровья  
 КНИТУ за последние 3 года имеют тенденцию к ухудшению показателей (по  
 результатам исходного тестирования). 2. По результатам анкетирования  
 первокурсниц КНИТУ в начале учебного года общий уровень двигательной  
 активности студенток обеих групп является низким. 3. Модернизация учебных  
 занятий физической культурой за счет использования современных фитнес-  
 программ («Functionaltraining») в сочетании со статическими упражнениями  
 (пилатес, йога, упражнения на расслабление и восстановление дыхания в

заключительной части занятия и т.д.) будут способствовать повышению интересу и улучшению посещаемости занятий обеих групп здоровья.