Ушакова И.А.
Мотивации к занятиям физической культурой российских и иностранных студентов-медиков

*ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»
Минздрава РФ
(Россия, Волгоград)*

doi: 10.18411/lj-01-2019-38

idsp: ljjournal-01-2019-38

Аннотация

Потребности и мотивы к занятиям физической культурой у российских и зарубежных студентов-медиков имеют разную направленность. Удовлетворение этих потребностей представляет высокую ценность как для физического благополучия, так и для формирования высококультурного специалиста-врача.

Ключевые слова: российские и иностранные студенты-медики, физическая культура, ценности, мотивации.

Abstract

Russian and foreign medical students have different motives and needs for physical training. The satisfaction of the needs is very important for physical well-being and for forming of well-educated medical specialist.

Keywords: russian and foreign medical students, physical culture, values, motivations.

Движущей силой в поведении молодых людей являются их стремления, мотивации, интересы, убеждения, ценностные ориентации. Будущая профессиональная деятельность студентов-медиков предполагает наличие у них устойчивой мотивации к поддержанию здоровья. Активность юношей и девушек в социуме основывается, в том числе, на проявлении социальной инициативы, степенью заинтересованности и мотивированности в области физической культуры.

Приоритет в приобретении профессионально значимых качеств имеют установки студентов-медиков на ведение здорового образа жизни и занятия физической культурой, выступающей активным преобразователем личности. Данные мотивационные установки можно приравнять к профессиональным [1, 2].

Цель исследования: изучить мотивации российских и иностранных студентов, обучающихся в медицинском вузе, к занятиям физической культурой.

В опросе 2018 года приняли участие 134 юношей и девушек 1-го курса из Индии и 302 российских первокурсников ВолГМУ. Все анкетированные студенты в школе занимались на обязательных уроках по физкультуре. Тренировки по различным видам спорта, помимо школьных уроков, посещали 54% индийских студентов и 41% - российских.

Относятся «хорошо» к физической культуре в высшем учебном заведении все первокурсники из Индии, 78% из них выразили готовность иметь трехразовые занятия в неделю по расписанию и еще 2 раза – в свободное от учебы время.

Большинство российских студентов (71,0%) отмечают, что для укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности не достаточно заниматься физическими упражнениями 2-4 часа в неделю в рамках учебного расписания. Уверены, что необходимо активно двигаться 6-8 часов в неделю - 23,1% респондентов, 9-12 часов - 4,0%. Более 12 часов в неделю хотели бы уделять спорту, повышать своё мастерство и личные результаты в отдельных видах спорта 40,8% российских первокурсников.

Состояние здоровья - основная объективная причина, не позволяющая зарубежным студентам заниматься физической культурой и спортом. С этим согласны 66,7% индийских девушек и 90% юношей. Главным субъективным фактором, не позволяющим заниматься физической культурой и спортом для 88,9% девушек и 70%

юношей из Индии является отсутствие времени. На второе место 30% участвующих в опросе девушек 25% юношей поставили усталость в конце учебного дня.

При определении факторов риска, которые присутствуют в образе жизни российских студентов, было выявлено, что курят 38% студентов, периодически употребляют алкоголь - 47,6%, испытывают стрессы, вызванные большой загруженностью на учебных занятиях и утомляемость к концу учебного дня - 48%. Отмечают практическое отсутствие времени на оздоровительные мероприятия 58,4% респондентов. Среди причин, вызывающих нежелание студентов заниматься физической культурой, в порядке значимости были названы: чрезмерная усталость от учебного процесса в целом; нерациональное распределение бюджета времени; возникающие незапланированные обстоятельства; невыработанная потребность в занятиях физической культурой; непрестижность занятий физической культурой среди друзей, знакомых, в семье; отдалённое от спортивных баз место жительства; неудовлетворительное состояние здоровья; тяжёлое финансовое положение; семейные и бытовые проблемы; неадекватные физические нагрузки на занятиях; отсутствие индивидуального подхода из-за большой наполняемости групп; обязательность посещения занятий; недостаточная обеспеченность занятий инвентарём и оборудованием. Было установлено, что 68,8% опрошенных студентов не находят поддержки в своей физкультурной и спортивной активности со стороны как родителей, так и преподавателей, деканов и т.д. Студенты также отметили факторы, которые, на их взгляд, не позволяют приобщаться к активным занятиям физической культурой: наличие вредных привычек; недостаточная мотивированность; не сформированная привычка к двигательной активности.

Позитивное отношение к обязательным урокам физической культурой иностранные учащиеся объясняют возможностью приобретать новые двигательные навыки. Индийские девушки ценят хорошее настроение и повышенную двигательную активность. Значимой причиной хорошего отношения к предмету для более 50% первокурсников является общение с друзьями. Заниматься физической культурой 77,8% индийских юношей побуждают желание снизить массу тела и хорошее самочувствие после занятий. Считают, что физическими упражнениями они снимают стресс и столько же занимаются в силу приобретенной привычки - 11,4% студентов. Отмечают, что на занятиях по физической культуре могут проявить себя - 40% респондентов. Занимаются по привычке - 22,5%. Зачет, как показатель высокой успеваемости в российском вузе, побуждает заниматься физическими упражнениями 13% девушек.

У российских студентов мотивации к ведению здорового образа жизни и к двигательной активности иные. Чувствуют в ней необходимость - 13,5% студентов, получают удовольствие от увлечения спортом - 29,2%. Считают занятия полезными для здоровья - 57,7%, стремятся повысить работоспособность - 26,1%, приобрести хорошую форму - 45,8%.

Отмечают важность физической подготовленности для успешной карьеры - только 3,85% студентов 1-го курса, предполагают хорошо выглядеть в результате занятий физической культурой и спортом - 46,2%, нравится общение с друзьями-спортсменами - 6,5%, выделяют престижность занятий спортом - 5,1%, высказали стремление добиться спортивных результатов - 2,8%. Зачет, как цель деятельности, интересует 21,9% российских первокурсников.

В результате проведённого исследования были выявлены различия в мотивациях к занятиям физической культурой у российских и зарубежных студентов. Зарубежные студенты рассматривают такие занятия, в первую очередь, как дополнительную возможность адаптироваться к условиям жизни в «неродной» среде: возможность проявить себя, улучшить самочувствие после учебного дня, снять стресс, тем самым подчёркивая рекреационную направленность занятий. Российские же студенты чаще выражают мнение, что занятия физической культурой способствуют повышению работоспособности, они - залог внешней привлекательности и высокого уровня здоровья, что подчёркивает социальную значимость мотивации интереса.

Профессия врача предусматривает наличие навыков в области физической культуры, её средствах и методах. Ориентир мотиваций будущих специалистов медицины к самооздоровлению, получению знаний в сфере ЗОЖ имеет немаловажное

значение в решении проблемы улучшения здоровья нации. Развить у студентов физкультурно-спортивные интересы - одна из приоритетных задач подготовки будущих врачей, которую необходимо решать с учётом их устремлений, пожеланий и способностей, т.е. дифференцированно. Выпускники медицинских вузов образуют особенную отраслевую группу, часть интеллигенции, влияющую на физическую благополучность и жизнедеятельность многих людей. В этой связи, необходимо вооружать студентов знаниями о способах удовлетворения потребностей в физической деятельности, имеющих высокую ценность в деле воспитания молодого специалиста-врача, прогрессивного роста общей культуры социума в целом.

1. Морозова Е.В. Физическая культура студентов: дис. канд. социол. наук : 22.00.06 / Морозова Елена Вениаминовна. - Ижевск, 2011. - 138 с.
 2. Физическая культура в социокультурной и профессиональной адаптации студентов медицинского вуза: монография /И.А. Ушакова, под ред. В.Б. Мандрикова. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2016. – 209 с.
-