

СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

© 2020 Кудакова Анастасия Васильевна*
студент

Самарский государственный экономический университет
E-mail: a.kudakova2305@mail.ru

Ключевые слова: спорт, поддержка, мотивация, тренер, призы, внутренняя среда, внешняя среда воздействия, личные спортивные показатели.

В статье описана важность спортивного развития для современного студента. Рассмотрены основные мотивы улучшения личных спортивных показателей студентов СГЭУ. Проведено анкетирование 200 студентов СГЭУ.

Как считают многие представители спортивной индустрии, в том числе учителя и преподаватели - спортивная физическая нагрузка необходима для правильного функционирования не только тела, но и мозга. Спорт, в грамотных масштабах развивает человека, позволяет ему использовать свой жизненный потенциал больше, чем это могут себе позволить неспортивные люди¹.

Студенчество и спортивная жизнь часто между собой имеют корреляцию и неспроста. Такая связь объясняется необходимостью во встряске. В стрессе. Каждая физическая и мозговая нагрузка - это стресс для организма. Но важным фактом является то, что если так называемый "стресс" является постоянным и однотипным, организм перестает реагировать на него, как на что-то сложное и важное. Он просто засыпает, привыкнув к чему-то одному. Не зря еще в молодости Арнольд Алоис Шварценеггер говорил: "Телу нужно давать разные нагрузки, чтобы оно постоянно боролось, а, следовательно, развивалось. В противном случае, оно привыкает и перестает развиваться".

И так как для тела и мозга важно разнообразие нагрузок, в образовательных учреждениях есть не только занятия "для мозга", но и физкультура¹.

Важно подчеркнуть, что физкультура, например, в студенчестве позволяет студенту не только развиваться физически, но и эмоционально. Каждое завоевание, каждая выигранная игра, каждый победный забег мотивируют студента-спортсмена на достижение новых целей, завоевание новых призов и получение признания, например, со стороны сверстников или специализированных преподавателей и тренеров³.

Сегодня вопрос об определении мотивов у студентов, которые направляют их не просто бежать, а быть первыми - весьма актуален. Особенно он актуален у преподавателей для грамотной работы с современными студентами⁴.

Рассмотрим тему о спортивной мотивации студентов на примере СГЭУ.

Задачами данной работы выступают: определить пул мотивации студентов к повышению своих личных спортивных показателей; провести анкетирование на основе пула вопросов по заданной теме.

* Научный руководитель - Николаева Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент.

Анализ анкетирования стоит считать методом научной оценки.

Список вопросов для анкетирования студентов СГЭУ 1-2 курса очного отделения:

- 1) Занимался ли ты спортом до университета?
- 2) Ты посещаешь какие-либо спортивные секции в университете?
- 3) Стремись ли ты повышать свои личные спортивные показатели?
- 4) Ты занимал призовые места в спорте?
- 5) Что тебя мотивирует на улучшение показателей:

- тренер;
- родители;
- собственное желание быть лучше всех;
- хочешь быть лучшим для себя;
- я выступаю за честь университета;
- спортивные споры с друзьями.

На основе данных вопросов было проведено анкетирование на платформе Google form.

Составим таблицу на основе полученных результатов анкетирования. Ответы респондентов будут изображены в процентах от общего количества анкетированных. Количество студентов для проведения данного анкетирования 200 человек. Все студенты 1 и 2 курсов СГЭУ очной формы обучения.

Результаты анкетирования спортсменов СГЭУ

Вопрос	Ответ (% от 200 человек)
Занимался ли ты спортом до университета?	53% (106 человек)
Ты посещаешь какие-либо спортивные секции в университете?	44 % (88 человек)
Стремись ли ты повышать свои личные спортивные показатели?	56 % (112 человек)
Ты занимал призовые места в спорте?	30 % (60 человек)
Что тебя мотивирует на улучшение показателей:	
тренер	25 % (50 человек)
родители	10 % (20 человек)
собственное желание быть лучше всех	17 % (34 человека)
хочу быть лучшим для себя	13 % (26 человек)
я выступаю за честь университета	26 % (52 человека)
спортивные споры с друзьями	9 % (18 человек)

По результатам проведенного анкетирования можно сделать следующие выводы:

- 1) Больше половины респондентов занимались спортом еще до поступления в университет, что говорит об общей активности студентов СГЭУ;
- 2) Также больше половины респондентов стараются поддерживать и повышать свои личные нормативные показатели в том или ином виде спорта;
- 3) Из 200 респондентов почти третья часть занимает призовые места на соревнованиях разного уровня, что говорит об их внутренней заинтересованности;
- 4) Ответы на важный вопрос, который ставился в начале данной работы "что мотивирует студентов на повышение своих личных спортивных показателей?", были следующими:

На первом месте у студентов стоит защита чести университета. Ни для кого не секрет, что в СГЭУ преобладает командный дух, постоянные тимбилдинговые выезды, пропаганда семейного отношения внутри университета. Что и является весьма сильным стимулом для студентов в спорте.

На втором месте оказался тренер с его постоянными тренировками, организованными выездами на соревнования, а также семейное отношение внутри спортивной группы того или иного направления.

Третье место занимает желание "быть лучше" - и граница между понятиями "для себя" и "для других" практически не заметна.

На четвертом месте располагаются "родители" и "споры с друзьями".

И если тренеров, университет можно рассматривать как элементы внутреннего воздействия, потому как они действуют на студента непосредственно "внутри студенчества", то родителей и друзей можно рассматривать как элементы внешнего воздействия, которые могут быть никак не связаны с университетской жизнью студента.

Подводя итог, необходимо отметить, что в СГЭУ большое влияние имеет само позиционирования университета как чего-то теплого и семейного. Доброе отношение университета к студентам порождает в сознании студента чувство долга и ответственности за свой университет, за свой дом.

И, пожалуй, таким мотивом можно объяснить многие студенческие победы, не только в спорте.

¹ Динер В.Л. Теория и методика физической культуры. - Краснодар, 2016.

² Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Качашкин В.М. - М.: Просвещение, 2017.

³ Галич И.С. Личностная мотивация студентов к занятиям по физической культуре и спорту/ И.С.Галич, Л.Н.Слепова, Т.Н.Хаирова // 2018, №1, с. 34-56.

⁴ Роледер Л. Н. Особенности занятий спортом в ВУЗе // Молодой ученый. 2017. №5. с. 78-90.

SPORTS IN THE LIFE OF STUDENTS

© 2020 Kudakova Anastasia Vasilevna
Student

Samara State University of Economics
E-mail: a.kudakova2305@mail.ru

Keywords: sports, support, motivation, coach, prizes, internal environment, external environment of influence, personal sports indicators.

The article describes the importance of sports development for a modern student. The main motives for improving personal sports performance within the SSEU are considered. A survey was conducted among 200 students of SSEU.