

УДК 159.9

*Бардакова А.Ю.*

*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*

*Россия, г. Барнаул*

*Дягтерёв А.А.*

*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*

*Россия, г. Барнаул*

*Кенесханова А.А.*

*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*

*Россия, г. Барнаул*

*Дадей В.А.*

*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*

*Россия, г. Барнаул*

**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ АЛТАЙСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**

*Аннотация.* В данной статье мы проводим анализ мотивации студентов АГМУ к физической активности, к тренировкам в условиях

карантинных мер, режима самоизоляции. А также выясняем мнение студентов на счёт того, как мотивацию можно повысить. Ведь, в условиях самоизоляции у многих появляется больше свободного времени для занятий в домашних условиях. Непременно, так или иначе меняется образ жизни с более активного, на пассивный (нет необходимости идти на учёбу, на тренировку, на кружок), а гиподинамия-один из важнейших факторов риска различных соматических заболеваний. Остается и выходит на первый план еще один фактор риска - это погружённость в медиа пространство и длительное использование гаджетов (компьютер, телефон, планшет). Самый простой метод профилактики соматической патологии, психологической перегрузки-это физические упражнения. Именно поэтому данная работа особо актуальна в настоящих условиях. Исследование провели с помощью опроса «Google Forms». В ходе исследования мы выяснили, что мотивация в режиме самоизоляции у многих осталась неизменной. Были, конечно и те студенты, что отказались от тренировок. Они объясняли это рядом причин (закрытием спортивных залов и недостаточным количеством места в квартире, отсутствием спортивного инвентаря, недостатком свободного времени). Приятным было то, что мы выявили группу студентов, которые наоборот начали тренироваться именно в режиме карантина, хотя до этого не занимались спортом. Также мы выяснили, что, по мнению наших студентов, будет способствовать повышению их мотивации к занятиям физической культурой.

Данная работа будет продолжена после снятия всех ограничений и восстановления привычной жизни для студентов (очногo обучения) в двух аспектах: вернутся ли к тренировкам те, которые перестали заниматься физической культурой в режиме самоизоляции, и прекратят ли тренировки те, кто начал тренироваться именно в режим карантина.

*Ключевые слова: спорт, карантин, пандемия, физическая культура, студенты, мотивация, самоизоляция.*

*Bardakova A.Yu.*

*student*

*Altai State Medical University*

*Russia, Barnaul*

*Dyagterev A.A.*

*student*

*Altai State Medical University*

*Russia, Barnaul*

*Keneskhanova A.A.*

*student*

*Altai State Medical University*

*Russia, Barnaul*

*Dadey V.A.*

*student*

*Altai State Medical University*

*Russia, Barnaul*

## **THE MOTIVATION OF ASMU STUDENTS TO DO SPORTS IN CONDITIONS OF SELF-ISOLATION**

*Abstract. In this article the motivation of students of the Altai state medical University to exercise and train under conditions of quarantine and self-isolation, is analyzed. We also find out students' opinion about the fact how the motivation can be increased, since during self-isolation people have more*

*spare time to exercise at home. Certainly, one way or another, the lifestyle becomes more passive (there is no need to go to school, to gym, or to some extra-classes), and inactivity is one of the most important risk factors for various somatic diseases. Another risk factor remains and comes to the fore - the immersion into the media space and long-term use of gadgets (computer, phone, or tablet). The simplest method of preventing somatic pathology, psychological overload is physical exercise. That is why this research is particularly relevant nowadays. The survey was done using "google forms". In the course of the research, we discovered that the motivation remained unchanged for a big number of people in self-isolation. Yet, it needless to say that some students refused to train. They explained this by a number of reasons (the closure of gyms and insufficient space in the apartment, the lack of sports equipment, lack of free time). The pleasant thing was that we identified a group of students who, on the contrary, began training only in the conditions of quarantine, although they had not been into sports before. We also found out what, as the students think, will help to increase their motivation for training more.*

*This work will be continued after the removal of all restrictions and the restoration of the usual life for students (offline learning) in two aspects: whether those who stopped practicing physical culture in self-isolation will return to training and whether those who started training in quarantine will stop training.*

**Key words:** *sports, quarantine, pandemic, physical culture, students, motivation, self-isolation*

**Введение.** Еще с начала XXI неуклонно возрастает актуальность ведения здорового образа жизни[1]. Именно ЗОЖ занимает лидирующие позиции в профилактике заболеваний, в реабилитации после травм, в укреплении и сохранении здоровья, в целом. Большинство людей в мире так или иначе мотивированы к занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время мотивация, понимаемая как источник активности и, одновременно, как система побудителей любой деятельности изучается в самых разных аспектах в различных отраслях знания: в физиологии, в общей, возрастной, педагогической психологии, в педагогике и других отраслях [3].

**Актуальность темы:** ввиду того, что большая часть человечества привержена к тренировкам, при чем, к тренировкам в обществе (в

тренажёрных залах, к групповым программам, к тренировкам с командой/ к командным видам спорта), то длительный режим самоизоляции не мог не отразиться на качестве и количестве тренировок, что, на наш взгляд, однозначно, повлекло изменение мотивации к занятиям спортом в целом.

Но, с другой стороны, изменился образ жизни. Для людей это большой стресс, справиться с которым, помогают физические упражнения в домашних условиях [2].

Именно поэтому мы решили провести исследование и узнать режим ограничения передвижения, общения, контакта снизил мотивацию к занятиям физической культурой или же, наоборот, увеличил интерес и стремление к самосовершенствованию своего тела в домашних условиях, так как появилось больше времени.

**Цель.** Изучить влияние режима самоизоляции на изменение мотивации к занятиям физической культурой у студентов АГМУ.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 100 студентов I-III курсов лечебного факультета средний возраст составил  $19,0 \pm 1,5$  лет, разного уровня спортивного мастерства. Все студенты были уведомлены о цели исследования и приняли добровольное участие. Данное исследование было проведено в осеннем семестре 2020 года, с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований. Исследование проводилось с помощью интернет-сервиса «Google Forms». Статистический анализ полученных данных осуществлялся посредством программы Microsoft Office Excel.

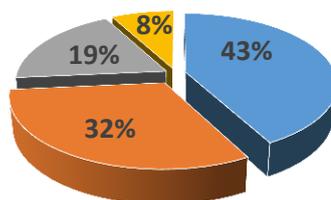
**Результаты.** Опрос длился в течение одной недели. В большинстве своём (64,8%) респондентами оказались девушки. Из общего количества опрошенных 40,7% дистанционную учёбу совмещают с работой. На вопрос о количестве свободного времени 57,3% ответили, что у них достаточно времени, чтобы включить в режим дня физические упражнения (рис. 1)



Рис.1 Распределение студентов АГМУ по количеству свободного времени.

При анализе ответов на следующий вопрос мы выяснили, что большинство студентов продолжают тренироваться в домашних условиях (43%), что указывает на сохранную мотивацию к занятиям. Также, приятно было узнать, что некоторые начали тренироваться дома во время карантина, хотя до него не тренировались.

Тренируетесь ли Вы на данный момент (в режиме самоизоляции)?

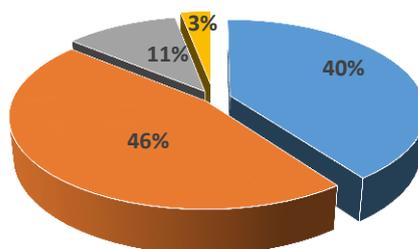


- Тренируюсь, как до, так и во время карантина
- С введением режима самоизоляции прекратил (а) тренировки
- Начал(а) тренироваться с момента введения карантина
- Не тренировался(ась) и не собираюсь

Рис.2. Распределение студентов АГМУ по наличию/отсутствию тренировок на карантине.

Затем мы выяснили, сколько времени студенты выделяют для занятий физической культурой. Из диаграммы, представленной ниже (рис.3), видно, чуть менее половины опрошенных (46%) занимаются спортом около часа в день, что является хорошим показателем, на наш взгляд. Ведь большинство спортивных тренировок для любителей имеют длительность 40-60 минут. Также этот вопрос подтверждает данные, полученные и отражённые в диаграмме выше (рис.2), что 40% из прошедших опрос не тренируются совсем по тем или иным причинам.

Сколько часов в день Вы выделяете для занятий физической культурой?



- Не занимаюсь
- Около 1 часа
- От одного до двух часов
- Более двух часов

Рис. 3. Распределение студентов АГМУ по времени, выделенному для занятий физической культурой.

Очень предсказуемыми оказались данные, полученные нами при анализе ответов на вопрос: «Что является помехой к тому, чтобы выделить больше времени на занятия физической культурой?». Где, в качестве первостепенного ограничителя времени выступает учёба (57%), затем домашние дела (17%), проблемы со здоровьем (11%).



Рис.4. Распределение студентов АГМУ по ограничителям времени для занятий физической культурой.

Наиболее интересными, с точки зрения цели нашей работы, оказались данные, полученные при ответах на вопрос: «Что мотивирует Вас к занятиям физической культурой?». Главными мотивами оказались улучшение самочувствия (39%) и снижение массы тела (44%).



Рис.5. Распределение студентов АГМУ по мотивации к занятиям физической культурой.

Так как мы предположили и не ошиблись в своих предположениях, что будет выявлена группа студентов с достаточным количеством времени и высокой мотивацией к занятиям физической культурой, но при этом не занимающихся в домашних условиях. Именно поэтому мы решили добавить еще один вопрос: «Что, по Вашему мнению, препятствует занятиям в домашних условиях?», где не были предложены варианты ответов и респонденты сами вписывали свои предположения. Результаты (рис.6). На данный вопрос предложили свои варианты не все опрошенные.



Рис. 6. Препятствия к занятиям физической культурой в домашних условиях, по мнению студентов АГМУ.

И последним вопросом мы предоставили возможность опрошенным предложить свои методы для увеличения мотивации к занятиям физической культурой в домашних условиях.

Структурировав ответы, мы выяснили, что многие считают занятия физической культурой-способом укрепления своего физического и духовного здоровья, а также фактором, располагающим к структурированию режима дня. Для того, чтобы повысилась мотивация студенты предлагают больше работать с тренерами, в групповых онлайн-тренировках, где имеется чёткий лимит времени, контроль, цель и здоровая конкуренция между участниками, что является неоспоримым преимуществом перед самостоятельными тренировками дома.

Выводы. Таким образом, мы провели анализ физической активности студентов АГМУ в период карантина. А главное, выяснили изменение мотивации и факторы, способствующие укреплению и возрастанию мотивации к участию в онлайн-тренировках: образованный тренер, план

тренировок и цель, точное расписание и лимит по времени, компания единомышленников, приобретение/наличие спортивного инвентаря и наличие свободного времени.

### **Библиографический список**

1. Питкин, В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В. А. Питкин, Д. Д. Иванова, Л. А. Холодная // Проблемы современного образования. — 2019. — No 5. — С. 171-172.
2. Пачганов Р.В. Мотивация для занятий физической культурой в домашних условиях во время режима самоизоляции, вызванной вирусом COVID-19 // Международный студенческий научный вестник. – 2020. – No 3; URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=20184> (дата обращения: 03.12.2020).
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб: Питер, — 512 с.