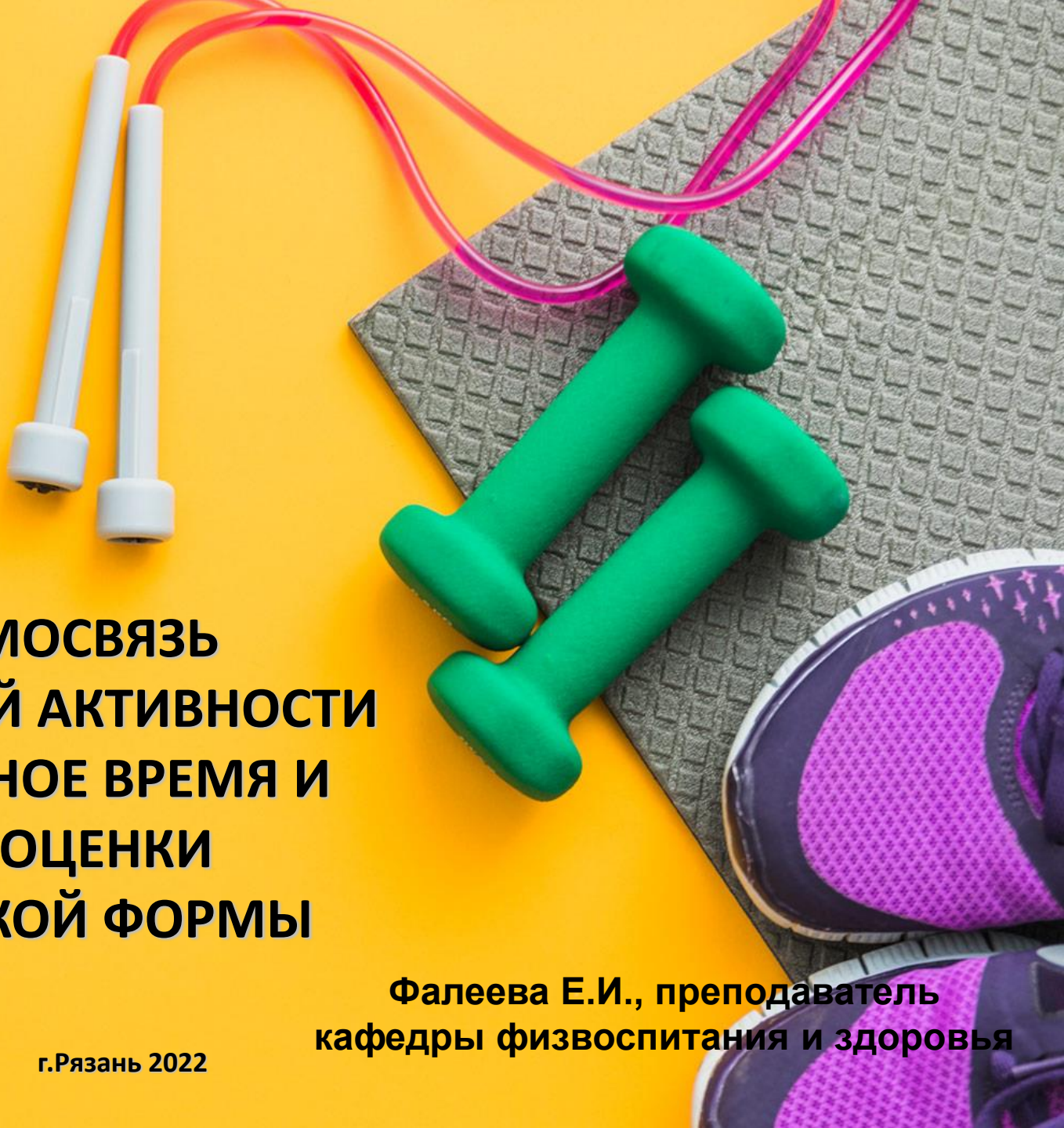




ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

г.Рязань 2022

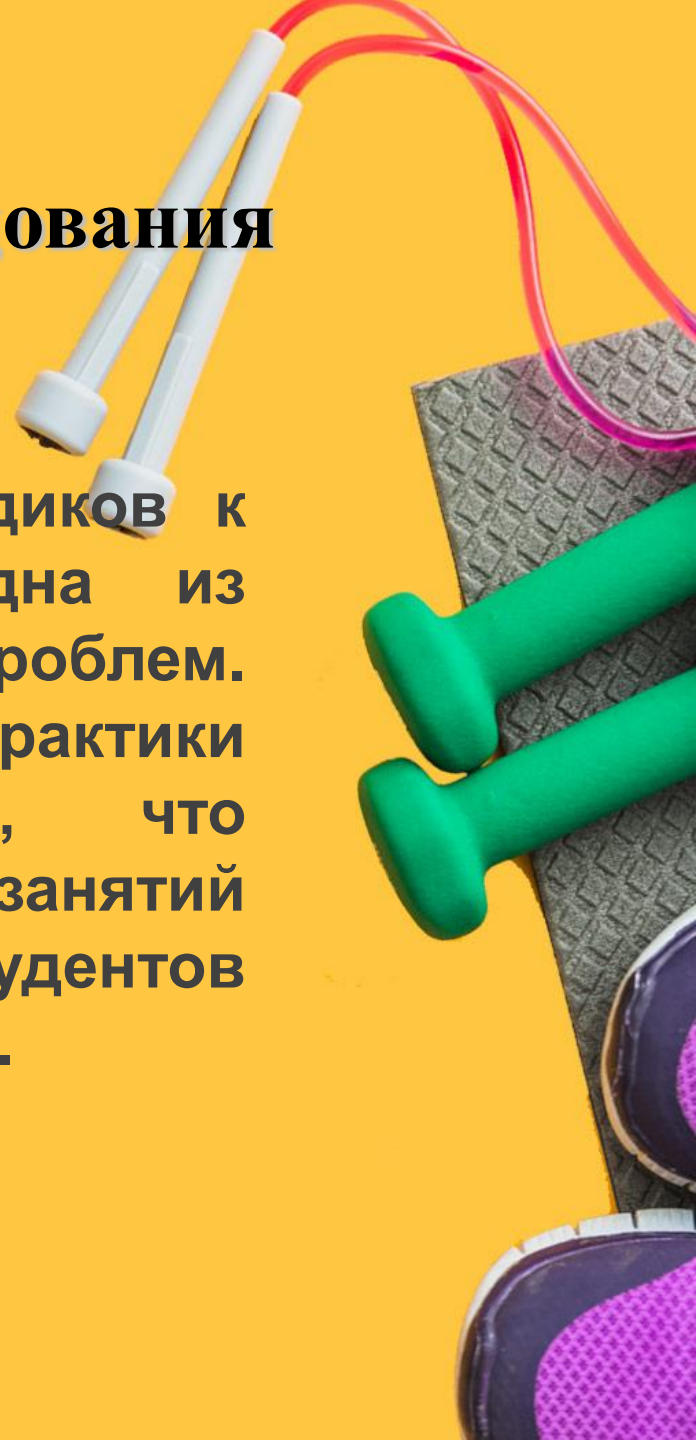
Фалеева Е.И., преподаватель
кафедры физвоспитания и здоровья





Актуальность исследования

Отношение студентов – медиков к физической активности одна из социально-педагогических проблем. Многочисленные данные практики свидетельствуют о том, что внедрение самостоятельных занятий физкультурой среди студентов старших курсов недостаточно.





Целью работы

явилось изучение самооценки собственной физической формы как внутренней мотивации к самостоятельным занятиям физкультурой.



Материал и методы

Объектом исследования явились студенты-медики 3-6 курсов, занимающиеся в свободное время в тренажерном зале университета. Всего обследовано 42 студента, из них 15 человек-студенты 3 курса, 10 человек-студенты 4 курса, 9 человек-5 курса, 7 человек-студенты 6 курса и один ординатор.

Исследование проводили непосредственно перед тренировкой.

Нами были разработаны **анкеты**, которые мы раздали студентам, после чего они были математически обработаны.

Анкеты включали вопросы о питании, настроении и самооценки.



Результаты обследования

- На вопросы о питании занимающиеся ответили, что оно обычное, 9 человек (21%) отметили, что иногда испытывают голод, 7 человек (16%), что переедают, 2 студента исключают сладкое.



Все обследованные студенты (100%) отметили **отличное настроение**, особенно после тренировки. На вопрос: «Довольны ли вы своей физической формой?»

37 человек (88%) ответили **утвердительно**.

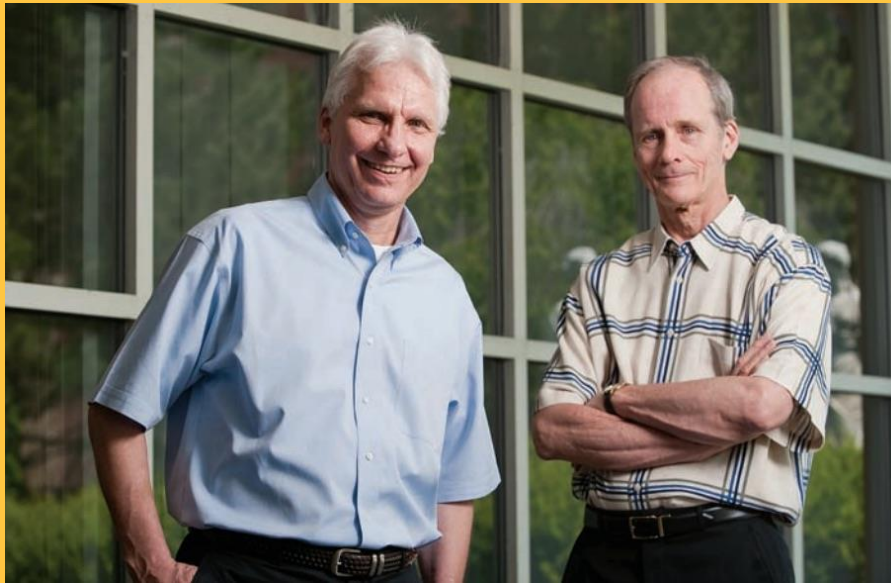
Надо отметить, что все они посещают занятия регулярно.



5 человек отметили, что необходимо что-то доработать. Из них 3 посещают занятия «иногда», то есть нерегулярно.

Обсуждение результатов

- Американские психологи Э. Деси и Р. Райан определили психологический подход к пониманию человеческой мотивации, психологического благополучия, рассматривая подробно проблематику внутренней и внешней мотивации.



- Студенты, согласно теории психологов, могут стать самоопределенными, когда удовлетворяются их потребности в компетентности. Молодыми людьми движет потребность расти и достигать самореализации.

Психологический подход к пониманию человеческой мотивации четко разделяет мотивацию внутреннюю и внешнюю. Если человек чувствует, что он сам управляет своим поведением, то это помогает ему чувствовать себя более мотивированным к действиям.

Концепция внутренней мотивации играет важную роль в **теории самоопределения**.



Чувство контроля и внутренней мотивации помогает студентам чувствовать себя более увлеченными, заинтересованными и удовлетворенными тем, что они делают.

Выводы

- Проведенное исследование подтверждает, что представления о воспринимаемой физической форме не являются неточными и **зависят от количества и вида физической активности, осуществляемой в свободное время.**



- Также исследование показало, что намерения заниматься физкультурой в свободное время напрямую связаны с личной мотивацией студентов, основанной, в том числе, на самооценке собственной физической формы.