

# ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ПОЛЕСГУ

А.А. Кравченко, А.Ю. Филипский, В.В. Фадеев

Полесский государственный университет,

[kravchenin@yandex.by](mailto:kravchenin@yandex.by), [filipskii\\_a@mail.ru](mailto:filipskii_a@mail.ru), [fadeev\\_viktor\\_63@yandex.by](mailto:fadeev_viktor_63@yandex.by)

**Введение.** Изменения, происходящие во всех областях жизни общества, в значительной мере повлияли и на отношение к физической культуре. Уровень физкультурно–спортивной активности населения в Республике Беларусь во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. Поэтому так важно сделать анализ побудительных сил, которые существенно влияют на процесс вовлечения различных слоев населения, прежде всего, молодежи, в физкультурно–спортивную деятельность [2]. В данной статье анализируются особенности отношения студентов к физической культуре и спорту. В исследовании объектом стали юноши и девушки в возрасте от 17 до 21 года, студенты 1–4 курсов ПолесГУ, всего было опрошено 200 человек.

**Цель работы.** Определить отношение студентов к физкультуре и спорту, а также отношение студентов к здоровому образу жизни.

**Методы исследования.** Анализ современной отечественной и зарубежной литературы по физической культуре, теории и методике физического воспитания, метод социологического опроса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На вопрос о времени, которое студенты тратят на обучение, были получены результаты, которые отражены в таблице 1.

Таблица 1.

Альтернатива	Человек	Проценты
Большая часть дня	59	29,8
Около половины дня	57	28,79
Меньшая часть дня	42	25,76
Практически весь день	31	15,66
Итого	189	100

Также студентов просили высказать свое мнение о том, какой вид отдыха им больше нравится – активный или пассивный. В итоге была получена информация, говорящая о том, что значительная часть опрошенных отдает предпочтение активному отдыху (60%), что, однако, не свидетельствует о том, что студенты действительно в большинстве своем отдыхают активно. Помимо этого, под активным отдыхом можно подразумевать различные значения. Для уточнения этих данных в анкету был помещен вопрос о том, как именно отдыхают студенты, и было получено следующее распределение: три наиболее популярных вида отдыха, которые отметили более 50% опрошенных – посещение кафе, кинотеатра, театра, клубов – 59%, гуляю, хожу в гости – 55%, читаю книги, журналы – 53% участников исследования. Таким образом, под активным отдыхом многие респонденты, вероятно, понимают именно два первых значения.

Следующий вопрос был задан о посещении дополнительных учреждений студентами. Результаты отображены в таблице 2.

Таблица 2

Альтернатива	Человек	Проценты
Не посещаю	86	43,43
Спортивная секция	61	30,81
Курсы дополнительного образования	35	17,68
Второе высшее образование	17	8,59
Политическая партия, общественная организация	13	6,57
Неформальное объединение (КВН и др.)	9	4,55
Художественная школа, хор	9	4,55
Религиозная организация	1	0,51
Итого	198	100

На вопрос о том, заботятся ли они о своем здоровье, уделяют ли этому время, многие участники исследования ответили положительно (63%). Это свидетельствует о том, что в студенческой среде присутствует ориентация на здоровый образ жизни в целом.

Отношение студентов к здоровому образу жизни.

Общеизвестно, что отношение к здоровью, здоровому образу жизни тесно связано с ценностными ориентациями личности, то есть с тем, какие жизненные ориентиры имеет человек, на какое место ставит заботу о своем физическом состоянии в ряду других ценностей [1]. Для анализа данной ценностной структуры, определяющей важность здорового образа жизни, для участников исследования предлагалось проранжировать следующие параметры: материальный достаток; новые впечатления; путешествия; общение с друзьями; здоровье; успех в личной жизни. В результате были выявлено, что в среднем наиболее важны для студентов сегодня возможность получения новых впечатлений, путешествия, на втором месте – профессиональное признание, карьерный рост; на третьем – материальный достаток. Важно отметить, что здоровье в этом списке занимает предпоследнее место, что с одной стороны является следствием того, что

молодые люди редко имеют проблемы со здоровьем, поэтому не так беспокоятся о нем, как люди старшего возраста. С другой стороны – это свидетельство того, что в современной ситуации молодежь более ориентирована на достижение успеха в деловой сфере, получение достойного заработка, что, в свою очередь, открывает более широкие возможности (в том числе, и для ведения здорового образа жизни).

Следующий вопрос об оценке важности жизненных ценностей у мужчин и женщин (средние оценки по шкале, где – 1 совсем не важно, 5 – очень важно)

Таблица 3

Альтернативы	Женщины	Мужчины	В среднем
Новые впечатления	4	4,2	4
Профессиональное признание	3,8	4,1	3,9
Материальный достаток	3,5	3	3,4
Общение с друзьями	3,5	3,1	3,4
Здоровье	2,9	3,3	3
Успех в личной жизни	2,8	,7	2,8

По результатам анализа данных было выявлено, что на первом месте по популярности, вкладываемых в понятие «здоровый образ жизни» находится правильное питание (64%). С небольшим процентным отставанием по количеству выборов – регулярные занятия спортом (63,6%) и отказ от вредных привычек (63%). Данное распределение ответов кажется вполне обоснованным, так как правильное питание и занятия спортом – наиболее известные, и при этом наиболее пропагандируемые в средствах массовой информации, способы поддержания формы. Отказ же от вредных привычек особенно актуален в студенческой среде.

Возраст респондентов также оказывается достаточно значимым при рассмотрении представлений о здоровом образе жизни студентов. Для участников исследования, студентов 1–4 курсов вуза наиболее актуальными способами соблюдения здорового образа жизни являются, во–первых, отказ от вредных привычек – 67,4% (однако, это не значит, что они в действительности отказываются от курения и спиртных напитков, тем не менее, рассматривая это как «нездоровый образ жизни») и соблюдение правил гигиены. Это свидетельствует о том, что студенты этого возраста в большинстве своем не уделяют серьезного внимания своему здоровью. Студенты 3–4 курсов имеют уже более структурированный подход к здоровому образу жизни, они ориентированы на регулярные виды деятельности, направленные на постоянное поддержание формы – занятия спортом и правильное питание (30%), соблюдение режима дня (24%).

Уровень успеваемости. Интересная зависимость была выявлена при анализе данных по группам студентов, имеющих различные уровни успеваемости. Так как наполняемость групп сильно варьируется (в основном, все респонденты учатся на «хорошо» и «отлично»), обратимся только к основным тенденциям. Так, согласно данных таблицы, более усердные студенты, имеют, как правило, более высокие оценки. Они склонны рассматривать и соблюдение здорового образа жизни как определенный труд: регулярные занятия спортом (группа «хорошо» и «отлично» – 67,5%), медицинское наблюдение за состоянием здоровья (группа «хорошо» и «отлично» – 20%), правильное питание (около 65% в обеих группах с хорошими оценками). Студенты, имеющие невысокие оценки, и при рассмотрении здорового образа жизни придерживаются скорее пассивной позиции, в целом выбирая какие–либо виды активности реже, чем в целом по выборке.

Правила здорового образа жизни.

Необходимо определить, какое понимание студенты, ведущие, либо не ведущие здоровый образ жизни вкладывают в данное понятие. Среди студентов, ведущих по их собственной оценке здоровый образ жизни, большинство подразумевает под этим, в первую очередь, регулярные занятия спортом (68%), на втором месте – правильное,

сбалансированное питание (65%), на третьем – отказ от вредных привычек (62%). В группе студентов, не считающих, что они ведут здоровый образ жизни, ситуация несколько иная – первое место занимает отказ от вредных привычек (65%), второе – правильное питание (при этом значение несколько меньше, чем в группе со здоровым образом жизни – 63%), третье – регулярные занятия спортом (значение сильно отстает от первой группы – 58%).

Отказ от здорового образа жизни.

На вопрос о том, почему студенты не ведут здоровый образ жизни (задавался только тем респондентам, которые выбрали соответствующий вариант ответа) были получены следующие ответы: на первом месте – как и предполагалось выше – нехватка времени (58%), на втором, с большим отрывом – вредные привычки и лень (по 15%).

Отношение студентов к физкультуре в вузе.

В первую очередь рассмотрим, насколько посещаемым предметом является физкультура в вузе. По данным исследования, 86% либо ходили на занятия в прошлом (студенты старших курсов, где данный предмет уже не ведется), либо ходят в настоящее время (для студентов младших курсов). Из них 60% респондентов данные занятия нравились, остальные ходили на них по другим причинам (обязательность посещения, санкции за непосещение и др.).

Мотивы остальных 14%, не посещавших/не посещающих данный предмет, сводятся к освобождению по болезни (52%).

Помимо посещаемости, нас интересовала динамика отношения к физической культуре и спорту за время обучения в вузе. Исследование показало, что занятия в вузе практически не повлияли на отношения к спорту вообще у большинства опрошенных (58%), и даже отмечаются некоторые позитивные сдвиги (23% респондентов указали, что отношения за период обучения в вузе улучшилось). Однако, как можно увидеть при анализе причин данного улучшения, можно отметить, что 20% опрошенных студентов говорят об общем улучшении отношения к спорту, связанного с осознанием пользы этих занятий (то есть, наблюдается непрямая связь с занятиями физкультурой, возможно, повлияли другие факторы). Помимо вышеназванной причины, отмечаются также: хорошие преподаватели (20%), то, что занятия интересные (18%).

**Выводы.** В результате проведенного исследования было установлено, что, несмотря на общее восприятие студенческой молодежью популярной на сегодняшний день идеи о здоровом образе жизни, попытках соблюдения основных принципов заботы о собственном физическом состоянии, существует ряд факторов, которые препятствуют процессу становления общей культуры здоровья. Прежде всего, это студенческое расписание (нехватка времени и загруженность), а также недостаток кадровых ресурсов, который мешает студентам выбирать спортивные секции, исходя из собственных запросов.

### **Литература**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры– 1991.– № 12.– С.27–28.

2. Ильинич В.И., Физическая культура студента/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.