

СТАТЬИ

УДК 378:372.879.6

# **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА И ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЕЁ ФАКТОРЫ**

**Борисова М.В., Соколова Э.Ю.**

*Кемеровский институт (филиал) Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова,  
Кемерово, e-mail: kemfaf@mail.ru, elsok2000@yandex.ru*

Статья посвящена изучению факторов, влияющих на активность студентов в занятиях физической культурой и спортом. Рассмотрены методические, организационные, социально-психологические аспекты спортивной и оздоровительной направленности студентов молодого возраста. Проведен опрос с помощью тест-анкеты 110 студентов вуза для определения их отношения к занятиям физической культурой на примере Российского экономического университета (Кемеровский филиал). Представлены полученные данные опроса и проведен анализ педагогических и психологических условий при проведении физкультурно-оздоровительных занятий в экономическом вузе. Исследованы мотивы и ценностные ориентиры студентов и выявлены основные факторы, влияющие на физкультурно-спортивную активность учащихся, которые зависят во многом от пола, возраста, условий жизни и социального положения. Как показали проведенные исследования, мотивы и ценностные ориентиры у студентов достаточно разнообразны и направлены на здоровье, общение, формирование красивого тела, развитие физических качеств, достижение определенных результатов, закалку характера и, как следствие, достижения в жизни и карьере. Большинство студентов осознают полезность и необходимость занятий физической культурой и спортом, но нехватка времени, связанная в основном с большой учебной нагрузкой, становится основным препятствием на пути их реализации.

**Ключевые слова:** студенты, физкультурно-спортивная активность, спорт, физическая культура, мотивация, ценностные ориентиры, здоровье

## **EXERCISE AND SPORTS ACTIVITY OF ECONOMIC UNIVERSITY STUDENTS AND ITS DETERMINING FACTORS**

**Borisova M.V., Sokolova E.Yu.**

*Kemerovo Institute (branch), Plekhanov Russian University of Economics, Kemerovo,  
e-mail: kemfaf@mail.ru, elsok2000@yandex.ru*

The article is devoted to the study of factors influencing the activity of students in physical culture and sports. The methodological, organizational, socio-psychological aspects of the sports and health-improving orientation of young students are considered. A survey was carried out using a test questionnaire of 110 university students to determine their attitude to physical culture lessons on the example of the Russian Economic University (Kemerovo branch). The results of the survey are presented and the analysis of the pedagogical and psychological conditions during the physical culture and health-improving classes in the economic university is carried out. The motives and value orientations of students have been investigated and the main factors influencing the physical culture and sports activity of students have been identified, which largely depend on gender, age, living conditions and social status. As the studies have shown, the motives and value orientations of students are quite diverse and are aimed at health, communication, the formation of a beautiful body, the development of physical qualities, the achievement of certain results, tempering of character and, as a result, achievements in life and career. Most of the students realize the usefulness and necessity of physical education and sports, but the lack of time, mainly associated with a large study load, becomes the main obstacle to their implementation.

**Keywords:** students, physical culture and sports activity, sport, physical culture, motivation, values, health

В настоящее время в мире происходят события, которые остро ставят вопрос об укреплении здоровья граждан, в первую очередь путем повышения роли спорта и физической культуры в их жизни. Сегодня происходят изменения во всех сферах жизни общества и растет значимость личности в решении разного рода проблем, социального и экономического характера [1]. Вследствие этого возрастает уровень требований к будущим специалистам всех уровней, их физическому воспитанию и формированию их гармоничной и всесторонне развитой личности, готовой к социально-профессиональной деятельности. Поэтому цель

вузовского курса физического воспитания заключается в формировании личности студентов через приобретение знаний, навыков и методик для социально-культурного бытия [2].

Для реализации в высших учебных заведениях эффективного физического воспитания необходима оценка состояния здоровья студентов, уровня спортивной подготовленности и учет специфики их будущей профессиональной деятельности [3]. При этом учебные программы и методики по физической культуре в экономических вузах, которые используются в настоящее время, практически трудно применимы и вынуж-

дают преподавателей искать новые формы проведения занятий и способы их внедрения в учебный процесс физического воспитания учащихся, с учетом интересов и потребностей молодых людей в разных видах спорта. Одно из центральных мест в научно-исследовательских работах по физической культуре и спорту занимает разработка и применение на практике новых упражнений и методик [4].

Цель исследования: определение факторов и условий, способных повысить физкультурно-спортивную активность студентов экономического вуза, исходя из их индивидуальных возможностей.

Методом исследования послужила выборка студентов из 110 человек, обучающихся по различным специальностям на разных курсах экономического университета. Исследование физкультурно-спортивной активности учащихся проводилось посредством специально разработанных теста и анкеты, содержащей 50 вопросов, которые затрагивали социально-психологические и организационные факторы формирования заинтересованности в активных занятиях спортом и физической культурой. Была проанализирована научная и методическая литература.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

После обработки тестов и анкет были получены следующие данные:

- 28 % не имеют никакого отношения к спорту;
- 48 % всегда посещали уроки физкультуры во время учебы;
- 6 % не посещали уроки физкультуры во время учебы;
- 46 % посещали спортивные секции в детстве;
- 16 % занимались физической культурой с родителями;
- 23 % имеют проблемы со здоровьем;
- 51 % занимаются спортом на нерегулярной основе;
- 32 % регулярно занимаются спортом в настоящее время.

Исследование также показало, что 61 % студентов очень низко оценивают свою физическую подготовку и не считают, что она улучшится за время учебы в вузе, так как много времени приходится проводить за компьютером и в сидячем положении. Лишь 5,7 % учащихся активно занимаются спортом, считая, что это помимо улучшения физического состояния улучшает настроение, позволяет получать положительные эмоции и стимулирует новый подход к жизни и учебе.

Большинство студентов (92 %) понимают, что занятия физической культурой и спортом должны носить регулярный характер, хотя сами по ряду причин делают это время от времени. Осознавая необходимость физической культуры и спорта в жизни, студенты должны сформировать мотивационно-ценностные установки на систематические занятия физическими упражнениями на протяжении всего периода обучения и дальнейшей жизни.

Имеют определенные знания об оздоровительных механизмах физических упражнений лишь 34 % опрошенных. Однако молодые люди имеют низкий уровень специальных знаний, необходимых для использования в жизни человека средств физической культуры. Основная масса студентов недостаточно хорошо владеет знаниями анатомии и физиологии человека, что не позволяет им самостоятельно рационально использовать физические упражнения при самосовершенствовании своей физической формы. А добиться положительного эффекта от занятий физическими упражнениями можно лишь в том случае, когда физическая нагрузка определяется индивидуальными возможностями человека, теми условиями, в которых он проживает и трудится [5].

Многие студенты (39 %) считают, что спорт обладает большими воспитательными возможностями, позволяющими человеку не только совершенствовать свою физическую форму, но и работать над силой духа, формируя свои моральные качества, которые будут характеризовать его в дальнейшей жизни.

Физическое воспитание – это целенаправленный процесс, который воздействует на человека комплексно, развивая его, образовывая и социализируя [6].

Большинство опрошенных студентов (61 %) в общих чертах понимают, что определенные упражнения влияют на конкретные системы организма, такие как сердечно-сосудистая система или опорно-двигательный аппарат, и благотворно влияют на здоровье в целом. Но проведенный нами анализ показал, что у 44 % учащихся уровень теоретических знаний, к сожалению, достаточно низкий, в таких вопросах как:

- факторы, влияющие на здоровье человека (40 %);
- составляющие здорового образа жизни (37 %);
- существующие методы контроля физического состояния (18 %);
- современные оздоровительные системы (23 %);
- влияние занятий физическими упражнениями на организм в целом (49 %).

Рассматривая факторы, влияющие на решение студентов активно заниматься физической культурой, следует отметить, что 62% человек волнует их физическое состояние и способы укрепления здоровья. Для 49% опрошенных учащихся важны такие физические показатели, как вес, осанка, которые достаточно легко скорректировать физическими упражнениями.

Нужно отметить, что только 19% учащихся считают, что занятия физической культурой и спортом могут способствовать достижению успеха в карьере и жизни, открытию в себе потенциала для реализации своих способностей и талантов. Они считают, что прогрессивный ритм жизни требует от молодежи большой физической активности и подготовленности. Именно поэтому занятия по физической культуре, проводимые в вузах, должны соответствовать интересам студентов, их ценностным ориентирам и тем самым формировать у них потребности в занятиях спортом [6].

Как показали проведенные исследования, мотивы и ценностные ориентиры у студентов достаточно разнообразны и направлены:

- на здоровье;
- формирование красивого тела;
- развитие физических качеств;
- личные достижения;
- закалку характера.

Также при занятиях физической культурой происходит удовлетворение потребностей в общении и коллективных занятиях, которые дают положительные эмоции, улучшают настроение и мотивируют и дальше заниматься физической культурой. Немаловажно, что занятия спортом вошли в моду и студенты стараются ей подражать. К тому же имеет место обязательность посещения занятий для зачета.

Приоритет в приведенных мотивах и ценностях зависит от пола, возраста, условий жизни и социального положения. Так для студенток в настоящее время, по данным опроса, на первом месте стоит задача получить зачет (87%), на втором укрепить здоровье (85%) и улучшить самочувствие (72%), на третьем месте – сформировать красивую фигуру (69%). Также мотивами к занятиям физической культуры являются: повышение двигательной активности (43%), улучшение физических данных (51%), получение положительных эмоций от занятий (31%) и удовольствие от игровых видов спорта (29%). Однако исследование среди студентов показало, что на практике более чем у 75% учащихся отсутствует желание

в свободное время заниматься физической культурной деятельностью.

Студенты, имеющие ограниченные возможности (6%) или проблемы со здоровьем, в связи с чем им присвоена определенная группа здоровья (17%), менее заинтересованы в занятиях спортом и физической культурой. В этом случае требуется высококвалифицированный преподаватель, способный обучать студентов данной категории посредством формирования убежденности в необходимости вести полноценную и активную жизнь. Проведение занятий с такой категорией студентов требует специальной организации, позволяющей избежать риска получения ими травм и усугубления имеющихся проблем со здоровьем. Для того чтобы привлечь данную группу учащихся к активным занятиям физической культурой и спортом, нужны специальные программы тренировок и особый индивидуальный подход. Занятия физическими упражнениями для студентов, имеющих проблемы со здоровьем, особенно важны для их реабилитации и восстановления, как в физиологическом, так и в психологическом плане.

В настоящее время по статистике состояние здоровья молодых людей заметно ухудшается: все чаще фиксируются сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с опорно-двигательной системой, инфекционные заболевания и наличие других хронических заболеваний, которые возникают в том числе и по причине «двигательного голода», который возникает при городском образе жизни [7].

Исследование показало, что намерение заниматься физической культурой и спортом у студентов во многом зависит от инициативности, заинтересованности и системы субъективных отношений. Отношение каждого человека к физической культуре можно оценивать как внутреннюю позицию, которая определяет направленность и интенсивность его физкультурно-спортивной деятельности. Формирование ценностной ориентации процесс не спонтанный, а управляемый и координируемый, который происходит с использованием всех средств общественного воздействия [7].

Большинство студентов осознают, насколько полезны и необходимы регулярные занятия физической культурой и спортом, но 83% опрошенных ссылаются на нехватку свободного времени. Причем чем выше курс, тем больше дефицит времени:

- первый курс – 29,1%;
- второй курс – 32,5%;
- третий курс – 35,7%.

Опрошенные студенты назвали основные причины нехватки времени для самостоятельных занятий спортом:

- сложная учебная программа (81 %) – более 30 академических часов в неделю;
- материальное положение (44 %) – необходимость устраиваться на работу;
- отсутствие условий для занятий спортом (28 %);
- ненормированное время использования компьютера (39 %);
- отсутствие компаньонов для занятий (34 %) – социальное окружение для молодых людей имеет большое значение: мотивирует их и зачастую определяет их поведение и принимаемые ими решения;
- особенности темперамента (36 %) – пассивность и слабая сила воли.

Правильно организованный режим учебы и отдыха, семейная обстановка зачастую влияют на активность студентов в занятиях спортом.

В проведенном исследовании наблюдалось изменение интереса к различным видам спорта. Так, у студентов старших курсов (39 %) пропал интерес к спортивным играм и техническим видам спорта, но появился интерес к зимним видам спорта и плаванию. Это наблюдение говорит о том, что следует больше внимания уделять тем видам спорта, которые интересны студентам и которыми они, возможно, продолжают заниматься после окончания вуза, а для этого следует совершенствовать материальную базу вуза.

Опрошенные студенты (28 %) отметили, что их взаимоотношения с преподавателем, его авторитет и компетентность во многом определяют их отношение к урокам физической культуры, проводимым в вузе. При доверительных отношениях с преподавателем в комфортной психологической атмосфере у студента непроизвольно формируется положительное отношение к физическим занятиям и фиксируется установка на активную физкультурную и спортивную деятельность. Студент должен получить на занятиях в учебном заведении такие знания и умения, которые бы стали базой для ведения им здорового образа жизни в дальнейшем.

Многие студенты (31 %) ставят перед собой цель: сдать контрольные нормативы ВФСК ГТО, так как это дает определенные перспективы и возможности в дальнейшей жизни, даже если это не связано с занятиями спортом. Также, зафиксированы наиболее популярные у учащихся варианты занятий:

- на тренажерах (54 %),
- атлетической гимнастикой (31 %),

- йогой (23 %),
- различными программами и стилями фитнеса (61 %).

Все это говорит о необходимости иметь в вузе определенный инвентарь с фитнес-оборудованием и адаптированные к учебному процессу программы занятий с различными элементами из фитнеса, такими как фитнес-аэробика, степ-аэробика, оздоровительная аэробика с элементами из йоги.

Анализ результатов опроса студенческого контингента выявил определенные факторы, которые влияют на их физкультурно-спортивную активность. Для студентов младших курсов это в первую очередь физическое самосовершенствование, тогда как для студентов старших курсов на первое место выходят общение и рекреационные мотивы, особенно для студентов женского пола. Для них также ведущим фактором является «оптимизация веса», причем независимо от курса обучения.

### Выводы

Исследование показало, что для формирования положительной установки на занятия физической культурой и спортом нужно ориентироваться на интересы и склонности учащихся, а также иметь возможность создать организационные и педагогические условия в учебном заведении, так чтобы сохранить базовую традиционную часть физического воспитания студентов и учитывать индивидуальные возможности каждого. Авторами выявлено, что планомерное повышение потребности в занятиях физической культурой возможно при следующих условиях:

- информирование студентов о физиологических и гигиенических процессах в организме;
- формирование у учащихся индивидуальных мотивов для занятий спортом, сочетающих личную заинтересованность и общественно значимые цели;
- стимулирование имеющихся физкультурно-спортивных интересов студентов с учетом их изменений в связи с возрастом, модой и другими обстоятельствами;
- организация индивидуального, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к каждому студенту.

По результатам проведенного нами опроса можно сказать, что множество различных критериев влияют на физкультурно-спортивную активность студентов. Но наиболее важным для формирования правильного отношения у учащихся к занятиям физической культурой и спортом является осознание ими важности и по-



лезности этих занятий для здоровья, так как только общее хорошее самочувствие позволит молодым людям вести полноценный активный образ жизни и быть полезными обществу.

#### Список литературы

1. Ногаец О.А., Голяченко А.В. К проблеме сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи // *Современные тенденции развития науки и технологий*. 2017. № 1–7. С. 88–90.
2. Голов В.А. Актуальность совершенствования физкультурного образования в современных условиях российского общества // *Успехи современного естествознания*. 2008. № 1. С. 63–65.
3. Аверина Л.Ю. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность как важнейшая составляющая здорового образа жизни студенческой молодежи // *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2016. Т. 24. С. 5–10. [Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56403.htm>. (дата обращения: 22.12.2020).
4. Семенова Д.В., Борисова М.В., Дятлова К.А. Методологические основы преподавания физической культуры и спорта студентам // *Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: материалы X Международной научно-практической конференции* (Пенза, 10 июня 2017 г.). Пенза: Издательство «Наука и просвещение», 2017. С. 120–124.
5. Сидорова Н.А., Борисова М.В. Проведение методико-практических занятий по физической культуре студентами института // *Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции* (Кемерово, 25–26 марта 2015 г.). Омск: Издательство Библиогр., 2015. С. 282–287.
6. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 1–1. [Электронный ресурс]. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=18861> (дата обращения: 29.12.2020).
7. Чекунова А.А., Калошин Р.Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов // *Научный Аспект*. 2017. № 1. Т. 2. С. 138–147.