

УДК 37.061

© Дмитрий Ильич Петросян,
кандидат философских наук,
доцент кафедры
социально-гуманитарных дисциплин,
Владимирский филиал РАНХиГС

Petrosyan Dmitry I.
*Candidate of philosophical Sciences,
Associate Professor Department of Social and
Humanitarian Disciplines,
Vladimir Branch of RANEPA*

© Елена Валерьевна Зобкова
кандидат педагогических наук, доцент,
Владимирский филиал РАНХиГС
e-mail: e_zobkova@mail.ru

Zobkova Elena V.
*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Vladimir branch of RANEPA, Vladimir*

© Наталья Николаевна Полякова
старший преподаватель,
Владимирский филиал РАНХиГС
e-mail: polyakova.natasha@list.ru

Poliakova Natalia N.
*Senior Lecturer,
Vladimir branch of RANEPA, Vladimir*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
(по результатам пилотажного опроса студентов Владимирского филиала РАНХиГС)

Аннотация: в данной работе поднимается вопрос о том, какую роль играет физическая культура и спорт в жизни студентов Владимирского филиала РАНХиГС, насколько физическая культура лично значима для студентов. Показано, что занятия физической культурой и спортом для многих студентов носят ситуативный характер, несмотря на то, что большинство из них понимают важность и необходимость физкультурно-спортивной активности для поддержания своего здоровья и физической формы на должном уровне.

Annotation. The article analyzes the attitude of the students of Vladimir branch of Russian Academy of National Economy and Public Administration to the role of physical culture and sport in their lives, and evaluates the significance of sport education for them. The authors show that physical culture and sports activities are situational for the majority of students, despite the fact that most of them understand the importance and necessity of physical culture and sports to maintain their health and fitness at the proper level.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, профессиональное становление.

Keywords: physical culture and sport, students, health, healthy lifestyle, motor activity, professional development.

Физическая культура и спорт относятся к одной из областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность человека. Изначально организм человека устроен так, что нормальное функционирование его органов и систем происходит в условиях активной двигательной деятельности. Двигательная активность сдерживает возрастные инволюционные изменения, способствует продлению периода активной творческой жизни. Поэтому выбор студентом любой формы двигательной активности: танцы, занятия физической культурой, различными видами спорта – уже сам по себе становится благоприятным явлением для организма.

В апреле – мае 2018 г. сотрудниками кафедры социально-гуманитарных дисциплин Владимирского филиала РАНХиГС проведено пилотажное исследование отношения

студентов Академии к занятиям физкультурой и спортом и к спорту как к социальному явлению вообще.

Методом анкетирования опрошены 238 студентов 1 – 3-го курсов обучения. В том числе:

- юноши – 87 чел. (36,6 %);
- девушки – 151 чел. (63,4 %);

- первый курс обучения – 58 чел. (24,4 %);
- второй курс обучения – 73 чел. (30,7 %);
- третий курс обучения – 107 чел. (45 %);

- в возрасте 18 лет – 46 чел. (19,3 %);
- 19 лет – 59 чел. (24,8 %);
- 20 лет – 94 чел. (39,5 %);
- 21 года – 35 чел. (14,7 %);
- 22 лет - 3 чел. (1,3 %);
- 24 лет - 1 чел. (0,4 %).

Ниже приводятся основные результаты исследования.

1. Степень включенности студентов в занятия физкультурой и спортом достаточно высока. Лишь 5,5 % указали, что совсем не занимаются спортом. К числу пассивных физкультурников можно также отнести еще 12,2 % студентов, которые занимаются спортом исключительно на занятиях физкультуры в Академии. Подавляющее большинство опрошенных уделяют внимание спорту и за пределами обязательных, предусмотренных расписанием занятий.

Наиболее заметной является доля студентов, которые занимаются физкультурой и спортом время от времени, играя с друзьями в футбол, волейбол и т.п. (38,7 %).

Каждый пятый респондент отметил, что регулярно посещает фитнес-клуб или тренажерный зал (21,4 %). Вместе с тем наиболее активных спортсменов, регулярно посещающих какую-нибудь секцию, не так уж и много - всего 9,7 %. Лишь каждый десятый отметил, что ежедневно делает зарядку или совершает пробежку (9,7 %).

Таким образом, можно считать, что почти все студенты в той или иной мере вовлечены в занятия физкультуры и спортом не только на занятиях в рамках обучения в Академии, но и за ее пределами.

Юноши - более активные физкультурники, чем девушки. Лишь фитнес-клуб или тренажерный зал девушки посещают чуть чаще юношей (24,5 % против 16,1 %).

Активная вовлеченность в занятия спортом (секции, фитнес-клубы, тренажерные залы) несколько снижается к третьему курсу обучения, сменяясь более высоким уровнем спорадического занятия физкультурой с друзьями. Это указывает на ситуативную форму отношения студентов третьего курса к занятиям физической культурой, которая проявляется при экстенсивном подходе к физкультурно-спортивной деятельности.

Нами отмечалось, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, повышается уверенность поведения, наблюдается высокий жизненный тонус, они в большей мере коммуникабельны, меньше боятся критики и свободнее вступают в контакты, выражая готовность к взаимодействию с преподавателем и т.п. Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерные особенности личности студентов.

2. Для большинства студентов спорт является прежде всего возможностью поддерживать хорошую физическую форму (72,1 %).

Половина студентов отмечает, что спорт для них – важная часть здорового образа жизни (51,9 %).

Для четверти студентов спорт просто предоставляет возможность хорошо провести время с друзьями (26,6 %).

В возможность сделать хорошую спортивную карьеру верят лишь 3,4 % студентов.

Спорт как пассивное времяпровождение, связанное с «болением» за любимых спортсменов или любимую команду, важен для 14,6 % студентов. В этом случае вовлеченность студентов в физическую культуру и спорт условно можно назвать «вторичной», т.е. в данном случае происходит опосредованное «потребление» физической культуры и спорта через средства массовой информации, посещение стадионов и бассейнов и т.п. в качестве зрителей. Это все то, что связано со спортивным зрелищем. И хотя формы «вторичного» вовлечения в физическую культуру и спорт не идут по своей реальной пользе ни в какое сравнение с активной физкультурно-спортивной деятельностью, их нельзя считать бесполезной тратой времени, т.к. при этом удовлетворяются некоторые познавательные, коммуникативные и культурно-развлекательные запросы студентов.

Идеологическая составляющая спорта, позволяющая почувствовать единение с обществом и страной во время выступления российских спортсменов, интересует явное меньшинство студентов – 6 %.

3. На открытый вопрос о том, каким именно видом спорта они занимаются, ответили более половины студентов (163 из 238 опрошенных; 68,5 %). Всего в анкету было вписано более 30 различных видов спорта.

Самыми популярными оказались волейбол, фитнес и бег (по 14,7 %).

Довольно популярны футбол и баскетбол (по 9,2 %).

В первую десятку входят также легкая атлетика (7,4 %), различные виды единоборств (6,7 %), танцы, тренажерный зал и велосипед (по 5,5 %).

Остальные виды спорта указаны менее чем пятью процентами респондентов.

Студенты Владимирского филиала РАНХиГС в основном представители массового спорта. Эти студенты учатся, участвуют в соревнованиях за свой факультет, вуз, сборную города. Для них освоение выбранной профессии явно более приоритетно, чем достижение спортивных результатов. И тем не менее студенты-спортсмены, которых сама спортивная тренировка заставляет постоянно следить за состоянием здоровья, уже только этим ставят себя в относительно лучшие условия. Сознательно следуя правилам здорового образа жизни, студенты-спортсмены реже нарушают режим сна, питания, чаще бывают на воздухе, поэтому у них наблюдается гармония между умственными и физическими нагрузками. Они легче переключаются с одного вида деятельности на другой, имеют более высокую психическую устойчивость к различным стрессовым ситуациям, а также повышенную общую работоспособность в течение учебного года. Все эти бесценные психологические качества являются большим подспорьем в жизни, науке, профессиональной деятельности.

4. Отвечая на вопрос о том, почему они не занимаются спортом, студенты чаще всего ссылаются на нехватку времени (49 %). Эту причину чаще называют юноши (61 % против 43 % девушек) и первокурсники (60 %).

При этом лишь 12,7 % студентов признаются, что для занятий спортом им не хватает силы воли. Чаще других такой вариант ответа выбирают третьекурсники (17,6 %).

Четверть респондентов указали, что заниматься спортом им не позволяет состояние здоровья (23,6 %). Выбор данной причины не зависит от пола или курса обучения.

Наконец, 16,2 % девушек прямо указали, что они не любят спорт. Среди юношей таких не оказалось ни одного.

На наш взгляд, причины низкой физической активности таких студентов кроются в отсутствии потребности в занятиях (не воспитано в семье, нет мотивации) и в несформированности представления о сущности здоровья. Те респонденты, которым состояние здоровья не позволяет заниматься спортом, очевидно, не знают, что существует одна из форм оздоровительной физической культуры, такая, как ЛФК (лечебная физическая культура), где для определенной группы заболеваний подбираются соответствующие упражнения. Таким студентам может быть показана дыхательная гимнастика. Физкультурная деятельность для этих студентов, очевидно, еще не является насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. И если бы эти студенты действительно заботились о своем здоровье, то они непременно бы воспользовались этими упражнениями.

5. Учитывая, что относительное большинство студентов если и занимаются физкультурой и спортом, то в основном на не очень серьезном уровне, самостоятельно и время от времени, неудивительно, что уровень собственной физической подготовки респонденты оценили как весьма средний. Средний балл оценки по пятибалльной шкале составил 3,30 балла. Юноши оценивают свое физическое состояние чуть выше, чем девушки (3,45 против 3,22). Оценка уровня физической подготовки растет от курса к курсу (3,22 у первокурсников, 3,25 у студентов второго года обучения и 3,39 у третьекурсников). Как видим, разброс оценок не очень велик. Можно сделать вывод, что студенты довольно адекватно оценивают свою физическую форму.

Естественно, оценка собственной физической подготовки заметно меняется в зависимости от интенсивности занятий спортом. Так, студенты, регулярно посещающие секции, в среднем оценивают свою физическую подготовку на 4,04 балла; те, кто каждый день делает зарядку и совершает пробежку, – на 3,17 балла; регулярно посещающие фитнес-клуб или тренажерный зал – на 3,74 балла; занимающиеся спортом время от времени с друзьями – на 3,19 балла; занимающиеся спортом только на уроках (занятиях) физкультуры – на 2,96 балла; совсем не занимающиеся спортом – на 2,16 балла. Очевидно, что наиболее высоко свое физическое состояние оценивают те студенты, которые занимаются спортом не только регулярно, но и организованно (секции, фитнес-клубы, тренажерные залы).

6. Отметим, что при довольно умеренной оценке своей физической подготовки в целом и довольно низкой оценке со стороны тех, кто занимается спортом нерегулярно и самостоятельно, подавляющее большинство студентов явно завышают свою способность самостоятельно составить для себя комплекс утренней гимнастики. Три четверти опрошенных (74 %) указали, что они могут сами для себя составить такой комплекс упражнений, и лишь 10 % отметили, что они этого не могут. Скорее всего, к этим 10 % относятся студенты, имеющие пассивное отношение к физической культуре и спорту. Или, возможно, студенты не совсем правильно поняли вопрос (или он был не совсем корректно сформулирован). При ответе на вопрос явно не учитывалась эффективность самостоятельно составленного комплекса упражнений.

7. Вполне вероятно, что не совсем откровенно студенты ответили и на вопрос о том, волнует ли их мнение окружающих об их физическом развитии. Подавляющее большинство респондентов – 71,4 % - указали, что их не волнует, как окружающие оценивают их физическую форму. Оценка собственного физического развития со стороны окружающих важна менее, чем для трети опрошенных (28,9 %). Возможно, часть студентов неудовлетворенных уровнем своего физического развития, просто не хотят признаваться, что их беспокоит мнение окружающих на этот счет. Во всяком случае, студенты, которым важно, что о них думают другие, оценивают уровень своей физической подготовки

несколько выше, чем те, кто отрицают значимость мнения окружающих о собственном физическом развитии (3,5 балла против 3,2 балла).

Интересно, что в данном вопросе практически не отмечается гендерных различий. Среди юношей равнодушие к оценке со стороны окружающих выразили 70,1 % опрошенных, а среди девушек - 72,2 %. Зато к третьему курсу обучения доля безразличных снижается до 61,7 % (с 86,2 % среди первокурсников).

8. Студентам было предложено высказать мнение о том, что могли бы сделать городские власти для улучшения условий для занятий спортом. Респонденты активно воспользовались предоставленной возможностью: на этот открытый вопрос ответили 181 чел. из 238 опрошенных (76 %).

Из всех высказанных предложений явно выделяется одно, отмеченное почти половиной ответивших на вопрос (43 %) – строить больше открытых спортивных площадок.

Предложение открывать больше спортивных, тренажерных и фитнес-залов высказывается заметно реже (14,9 %).

Большое значение для студентов имеет финансовая доступность занятий спортом. Третье и четвертое по частоте упоминаний предложения – открывать больше бесплатных секций (13,8 %) и организовать бесплатный или льготный (менее дорогой) доступ в спортивные и фитнес-залы для студентов (8,3 %).

Более или менее часто высказываются также предложения строить больше тренажеров во дворах (6,6 %) и обустроить велодорожки (5 %).

Отметим, что помимо требований, связанных с инфраструктурной и финансовой доступностью занятий спортом, высказывается также пожелание организовывать в городе больше спортивных соревнований (4,4 %).

9. Студенты демонстрируют достаточно высокий уровень удовлетворенности созданными в Академии условиями для занятий спортом. Подавляющее большинство указали, что они либо полностью удовлетворены имеющимися условиями (42,9 %), либо скорее удовлетворены, чем не удовлетворены (35,7 %). Выразивших ту или иную степень неудовлетворенности респондентов оказалось заметно меньше (12,2 % скорее не удовлетворены и 6,7 % полностью не удовлетворены).

Юношей имеющие условия для занятий спортом удовлетворяют заметно больше, чем девушек (индекс оценки плюс 0,52 против плюс 0,46)¹.

Заметим, что наиболее высокие требования к условиям для занятий спортом, предоставляемым Академией, предъявляют второкурсники. Полностью удовлетворенных среди них 32,9 % (индекс удовлетворенности плюс 0,34). Третьекурсники же характеризуются самым высоким уровнем удовлетворенности: половина удовлетворены полностью (индекс оценки плюс 0,58).

10. Для улучшения условий занятий спортом в Академии, по мнению половины студентов, необходимо обеспечить бесплатный доступ для студентов в какой-нибудь из бассейнов города (50,7 %).

Довольно часто высказываются претензии, связанные с техническим и инфраструктурным оснащением спортивных занятий:

- необходимо закупить новое спортивное оборудование (46,7 %);
- привести в порядок раздевалки (38 %);
- отремонтировать спортивный зал (35,8 %);
- обеспечить условия для принятия душа после занятий спортом (30,6 %).

¹ Индекс удовлетворенности рассчитывается по формуле $I = (a + 0,5b) - (0,5c + d) / e$, где a – число полностью удовлетворенных, b – число скорее удовлетворенных, c – число скорее не удовлетворенных, d – число полностью не удовлетворенных, e – число ответивших на вопрос.

К одному из важнейших можно отнести и предложение сделать более удобным расписание занятий физкультурой (45 %).

11. Поскольку опрос проводился вскоре после окончания зимних Олимпийских игр и незадолго до начала проводившегося в России чемпионата мира по футболу, мы попытались выявить отношение студентов к этим крупнейшим спортивным событиям.

За олимпийскими соревнованиями студенты следили не очень активно. Лишь 18,5 % старались посмотреть все трансляции. Треть опрошенных следили только за отдельными видами спорта (35,7 %). Еще 17,2 % смотрели лишь отдельные трансляции, когда было время. Тем не менее большинство студентов все же хоть краем глаза, но увидели какие-то соревнования. Совсем не следили за Олимпийскими играми чуть более четверти респондентов (28,6 %).

Видами спорта, которые привлекли основное внимание студентов, вполне предсказуемо, стали хоккей, фигурное катание и биатлон. Относительный интерес вызвали также лыжные гонки, керлинг и шорт-трек.

В отношении к вопросу о целесообразности участия спортсменов в играх без российских флага и гимна студенты разделились на три почти равные группы. Относительное большинство (33,6 %) заняли вполне нейтральную позицию, указав, что участие или неучастие – это личное дело каждого отдельного спортсмена. Абсолютно правильным участие под нейтральным флагом посчитали чуть более четверти студентов (26,9 %). Противоположной точки зрения, заключающейся в том, что участвовать в играх без флага и гимна не стоило, поскольку это унижительно, придерживаются 28,6 %. Таким образом, среди студенчества нет четкой позиции в отношении к данному вопросу.

Выступление российских спортсменов в целом признано студентами как успешное. Соотношение респондентов, согласившихся с тем, что российские спортсмены выступили удачно, с теми, кто придерживается противоположной точки зрения, составило пять к одному (50 % против 10 %). Большое число затруднившихся с ответом (39,1 %) не удивляет, если учесть, что большинство студентов следили за Олимпийскими играми лишь поверхностно.

Довольно противоречиво высказывались студенты в отношении к предстоявшему чемпионату мира по футболу, который впервые должен был пройти в России.

Разделявших позитивную позицию респондентов оказалось чуть больше (в сумме 53 %), чем выразивших как негативное, так и безразличное отношение к проведению чемпионата в России (в сумме 46,6 %). Треть студентов указали, что испытывают гордость за страну (32,8 %). Каждый пятый испытал радость от того, что сможет увидеть матчи вживую (20,2 %).

В то же время почти треть опрошенных считают, что проведение чемпионата мира в России является неоправданной тратой денег, которые могли быть направлены на достижение других целей (29 %). Безразличными оказались 17 % студентов.

Разделились студенты и в оценке того, как скажется проведение чемпионата мира по футболу на экономике России. В анкете были предложены по пять вариантов положительного и отрицательного влияния. При том, что каждый респондент мог выбрать несколько вариантов ответа, позитивные и негативные ожидания разделились весьма равномерно.

Чаще всего поддерживается точка зрения, что проведение чемпионата мира в России скажется на экономике страны отрицательно, так как будут потрачены деньги, которые могли быть направлены на социальные нужды (35,6 %).

На втором месте оказались разделяющие точку зрения о негативном влиянии, выражающемся в том, что выделяемые на проведение чемпионата мира бюджетные средства будут разворованы (26,6 %).

Следующими по частоте упоминаний идут три положительных фактора, такие как строительство новых спортивных сооружений (24,9 %), толчок к развитию спорта в стране (24,9 %) и строительство неспортивной инфраструктуры - аэропорты, гостиницы, дороги и т.п. (21,5 %).

С другой стороны, каждый пятый не видит большой пользы от строительства стадионов и инфраструктуры, так как чемпионат проходит лишь в 11 городах и большинство россиян никак не почувствует его влияния (21,5 %).

Таким образом, в оценках студентов мы не видим ни однозначно позитивного, ни однозначно негативного настроения. Обе точки зрения распределились довольно равномерно.

Собственно спортивная составляющая чемпионата мира по футболу не вызвала большого интереса у большинства студентов. Почти четверть указали, что они вообще не будут следить за чемпионатом, так как не интересуются футболом (22,7 %). Конечно, среди девушек таких больше (25,2 %), однако и среди юношей 18,4 % не собирались следить за чемпионатом.

Каждый пятый отметил, что матчи смотреть, скорее всего, не будет, так как достаточно знать результат (19,7 %; 12,6 % юношей и 23,8 % девушек).

Каждый десятый собирался следить только за играми сборной России (9,7 %; 3,4 % юношей и 12,2 % девушек).

К более или менее активным болельщикам можно отнести те 28,2 % студентов, которые собирались смотреть все матчи, которые позволит время и другие обстоятельства (31 % юношей и 23,5% девушек).

Настоящих болельщиков оказалось совсем немного. Лишь 13,4 % собирались смотреть телевизионные трансляции всех без исключения матчей (25,3 % юношей и 6,6 % девушек). Посетить какие-то матчи на стадионе надеялись 6,3 % студентов (9,2 % юношей и 4,6 % девушек). Отметим, что в интересе к чемпионату мира по футболу юноши не слишком обгоняют девушек.

Подводя итог, отметим, что в целом вовлеченность в занятия физкультурой и спортом является для студентов социально одобряемым поведением, хотя по-настоящему активные спортсмены составляют меньшинство. Студенты, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, более социализированы и адаптированы к изменяющимся условиям окружающей среды, более работоспособны и устойчивы к стрессовым ситуациям, что однозначно даст им преимущество в профессиональном становлении.

Для большинства студентов забота о собственном здоровье является важной составляющей их жизнедеятельности, поэтому они понимают, что занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья и являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и возможностью поддерживать хорошую физическую форму.

Студенты проявляют довольно высокий уровень удовлетворенности имеющимися в Академии условиями для занятий физкультурой и спортом, однако высказывают предложения как по улучшению качества спортивного оборудования и приведения в порядок спортзала и раздевалок, так и по формированию более удобного графика учебных занятий.

Список литературы

1. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов: учебное пособие. – М. : Прометей, 1993. - 219 с.
2. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебное пособие. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 303 с.