

УДК 378.172:796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Жуков Р.С., Макарова О.А., Курганова Е.В., Апарина М.В., Тюкалова С.А.
 ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, e-mail: tofk@kemsu.ru

Важный вклад в формирование здорового образа жизни студенческой молодежи должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом. В этой связи исследование посвящено изучению отношения студентов к собственному здоровью и возможностям его формирования средствами физической культуры и спорта. В процессе исследования проанализирована роль физической культуры и спорта в формировании здоровья студенческой молодежи, выявлено отношение студентов к собственному здоровью и возможностям его формирования средствами физической культуры и спорта, разработаны рекомендации по результативному управлению сферой физической культуры и спорта на муниципальном уровне с учетом мнений студентов. Результаты исследования показали, что студенты равнодушны к вопросам развития физкультуры и спорта, по их мнению, современный город должен иметь достаточное количество спортивных сооружений, бассейнов, открытых спортивных площадок, куда каждый студент мог бы прийти заниматься в любое удобное для него время. Также студенты активно выступают за здоровый образ жизни не только молодежи, но и всех граждан, по их мнению, развитие разнообразных видов спорта привлечет к физкультурным занятиям горожан.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт, студенты, анкетный опрос, здоровый образ жизни

ATTITUDE OF STUDENTS TO THE OPPORTUNITY OF FORMING HEALTH BY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS MEANS

Zhukov R.S., Makarova O.A., Kurganova E.V., Aparina M.V., Tyukalova S.A.
 Kemerovo State University, Kemerovo, e-mail: tofk@kemsu.ru

An important contribution to the formation of a healthy lifestyle for students should be the creation of conditions for physical education and sports. In this regard, the study is devoted to studying the attitude of students to their own health and the possibilities of its formation by means of physical culture and sports. During the study, the role of physical culture and sports in shaping the health of student youth was analyzed, the attitude of students to their own health and the possibilities of its formation by means of physical culture and sports was revealed, recommendations were developed on the effective management of the sphere of physical culture and sports at the municipal level, taking into account the views of students. The results of the study showed that students are not indifferent to the development of physical education and sports, in their opinion, a modern city should have a sufficient number of sports facilities, swimming pools, outdoor sports grounds, where each student could come to study at any time convenient for him. Students are also actively advocating a healthy lifestyle not only for youth, but also for all citizens, in their opinion, the development of various sports will attract citizens to physical education.

Keywords: health, physical education and sport, students, questionnaire, healthy lifestyle

Создание условий для развития физической культуры и массового спорта, проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий является одной из основополагающих задач социально-экономической политики современного государства [1–3]. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения [4, 5]. В этой связи возникает необходимость изучения отношения студентов к собственному здоровью и возможностям его формирования средствами физической культуры и спорта.

Цель исследования: изучение отношения студентов к собственному здоровью и возможностям его формирования средствами физической культуры и спорта. Задачи исследования: проанализировать роль

физической культуры и спорта в формировании здоровья студенческой молодежи; выявить отношения студентов к собственному здоровью и возможностям его формирования средствами физической культуры и спорта; разработать рекомендации по результативному управлению физической культурой и спортом на муниципальном уровне с учетом мнений студентов.

Материалы и методы исследования

В ходе социологического исследования было опрошено более 300 студентов Кемеровского государственного университета (КемГУ). Выборка формировалась таким образом, чтобы провести сравнительный анализ данных в зависимости от направления подготовки: естественнонаучные (студенты-химики), гуманитарные (студенты-филологи) и смешанные (студенты-экономисты). В исследовании, которое проходило с сентября по ноябрь 2019 г., в качестве респондентов приняли участие студенты 1–4 курсов.

Результаты исследования и их обсуждение

В процессе исследования изучался ряд социально-демографических характеристик респондентов: пол, условия проживания, уровень доходов и основные их источники. В период опроса проживали с родителями 42%, в общежитии – 33%, в съемных квартирах – 15%, имели собственное жилье – 7%, на другие варианты указал 1% и не ответили на вопрос об условиях проживания – 2% опрошенных.

Респонденты, в зависимости от уровня собственных доходов или доходов своей семьи, были объединены в следующие группы: очень обеспеченные (20%), достаточно обеспеченные (24%), среднеобеспеченные (38%) и малообеспеченные (16%). Большинство студентов имеют материальную поддержку от родителей (51%), доходы от различных видов деятельности имеют 42% опрошенных, родственники помогают 15% респондентов.

Не удовлетворены состоянием собственного здоровья практически треть респондентов (32%). Но все-таки большинство (67%) участников опроса указали на удовлетворенность своим здоровьем, причем 18% из них удовлетворены полностью. Среди удовлетворенных больше всего юношей, первокурсников, практически независимо от условий проживания и семейного положения, более обеспеченных респондентов, студентов химического и экономического направлений. Среди неудовлетворенных состоянием своего здоровья больше девушек, второкурсников, менее обеспеченных респондентов, студентов филологического направления. Только 58% опрошенных указали на очень хорошее и хорошее здоровье, лишь треть респондентов (31%) постоянно заботится о своем здоровье, среди них в основном студенты, проживающие самостоятельно; очень обеспеченные респонденты; студенты экономического направления подготовки; независимо от пола, курса обучения и семейного положения. Около половины опрошенных (49%) время от времени вспоминает о своем здоровье, среди них, прежде всего, девушки, студенты филологического направления подготовки; второкурсники; респонденты, состоящие в браке; проживающие с родителями и в общежитии; а также среднеобеспеченные студенты.

Забота о собственном здоровье может быть вызвана разными причинами. Как оказалось, прежде всего, это ухудшение здоровья, 50% опрошенных именно так ответили на соответствующий вопрос. Среди тех, кто указал на ухудшение здоровья больше

девушек; студентов филологического направления подготовки; респондентов, проживающих в общежитии; третьекурсников; тех, кто состоит в браке; среднеобеспеченных студентов. Хотели бы быть физически сильнее 41% студентов, среди них больше, юношей; проживающих с родителями и в общежитии; студентов экономического направления подготовки, второкурсники и четверокурсники. Такой фактор, как семейное положение, не оказал существенного влияния на ответы. Около трети опрошенных считает, что привычка регулярно заботиться о своем здоровье воспитывается в детстве, это, прежде всего, юноши, первокурсники и четверокурсники, холостые студенты, практически независимо от условий проживания и направления подготовки, более обеспеченные респонденты.

К рекомендациям родных и близких в вопросах сохранения здоровья прислушиваются лишь 18% респондентов, в основном девушки, практически независимо от года обучения; лица, состоящие в браке; проживающие в общежитии; очень обеспеченные респонденты. В данной группе ответивших больше оказалось студентов филологического и экономического направлений подготовки. Кроме того, 13% опрошенных студентов в вопросах заботы о собственном здоровье руководствуется примером окружающих, об этом больше указывали юноши, четверокурсники, холостяки и студенты экономического направления подготовки, следует отметить, что на выбор вариантов ответов оказали условия проживания студентов, скорее всего, проявилось влияние родителей, не такая четкая зависимость от уровня доходов, данный вариант ответа чаще выбрали среднеобеспеченные студенты. Тех, кто заботится о своем здоровье в результате восприятия медицинской информации, оказалось 8%, это в основном девушки, остальные факторы существенного влияния на ответы респондентов не оказали.

Те участники опроса, которые назвали свое здоровье хорошим и очень хорошим, указали, что регулярно заботятся о своем здоровье, так как это вызвано желанием быть физически сильными (46%). Те, кто отметил у себя плохое или среднее здоровье, считают, что забота о нем вызвана, прежде всего, его ухудшением (74% и 68% соответственно). Более половины опрошенных (59%) принимают в качестве профилактических мер витамины, биологически активные добавки (БАДы), отвары трав. В их числе в первую очередь девушки, студенты экономического и филологического направлений подготовки; те, кто состоит в браке; более обеспеченные студенты, а также 62%

тех, кто имеет средний уровень здоровья, и 54% респондентов с хорошим здоровьем, кроме того, 59% из тех, кто постоянно заботится о своем здоровье, и 57% тех, кто проявляет заботу о здоровье время от времени.

Около половины участников анкетного опроса (46%) уделяет внимание регулярным занятиям физической культурой и спортом, как одному из направлений формирования физического здоровья, это чаще юноши, студенты экономического направления подготовки, первокурсники, очень обеспеченные респонденты; в категорию регулярно занимающихся физической культурой и спортом входят также 72% тех, кто считает уровень своего здоровья очень хорошим, и 63% тех, кто постоянно о нем заботится. Следят за правильностью питания 25% опрошенных студентов, в эту группу входят в основном девушки, гуманитарии и экономисты, первокурсники, респонденты, проживающие с родителями, те, кто имеет большой достаток, 30% имеющих отличное здоровье и 35% регулярно заботящихся о нем.

Для укрепления и поддержания уровня здоровья постоянно делают зарядку, занимаются закаливанием 21% опрошенных. В состав этих респондентов входят, прежде всего, юноши (в два раза больше, чем девушек), студенты-филологи, первокурсники, студенты, не состоящие в браке, студенты, проживающие с родителями, 18% тех, кто считает свое здоровье отличным, и 16% студентов с хорошим здоровьем, а также 23% постоянно заботящихся о своем здоровье.

Имеют возможность регулярно выезжать на каникулах к морю лишь 13% опрошенных студентов, в первую очередь девушки, студенты экономического направления подготовки, второкурсники, те, кто живет с родителями или самостоятельно, более обеспеченные (в четыре раза чаще, чем малообеспеченные), а также 17% тех, кто постоянно следит за состоянием своего физического здоровья.

Только 14% участников опроса отметили тот факт, что они постоянно наблюдают у врачей, в их числе в основном девушки, независимо от направления подготовки, курса обучения, места и условий проживания, уровня доходов, а также студенты, состоящие в браке, 18% респондентов с плохим здоровьем, 16% тех, кто постоянно заботится о своем здоровье, и 4% студентов с отличным здоровьем.

Периодически проходят курсы массажа, физиолечения 9% опрошенных, причем особой зависимости от социально-демографических характеристик не выявлено, в их числе 11% респондентов с плохим

здоровьем, 10% со средним уровнем здоровья и только 4% с отличным здоровьем. Только 9% опрошенных студентов указали на факты получения лечения в санаториях и профилакториях, в основном девушки, студенты-филологи и студенты-химики, первокурсники, те, кто живет в общежитии, респонденты со средним уровнем здоровья, а также те, кто время от времени заботится о своем здоровье.

Небольшая доля студентов (7%) время от времени проходят лечение в стационарах, в их числе несколько больше девушек, студентов-филологов и студентов-химиков, первокурсников, тех, кто состоит в браке, студентов, проживающих в общежитии, респондентов с плохим и средним уровнем здоровья, вспоминающих о здоровье время от времени и при наличии признаков заболевания.

Для дальнейшего сравнительного анализа популярности физкультурно-спортивных занятий среди студентов, респондентов разделили на группы: часто занимающиеся – 28%, занимающиеся 1–2 раза в неделю (относительно часто занимающиеся) – 25%, редко занимающиеся – 34%, не занимающиеся – 13%. В группе часто занимающихся несколько больше юношей, студентов-экономистов, первокурсников и первокурсников, холостяков, тех, кто живет с родителями, более обеспеченных студентов, тех, кто самостоятельно зарабатывает. В состав занимающихся 1–2 раза в неделю вошли в основном студенты экономического направления подготовки, студенты 1–2 курса, более обеспеченные, те, кого обеспечивают родственники. К редко занимающимся относятся в большей мере девушки, студенты-филологи, первокурсники, те, кто живет в общежитии, менее обеспеченные респонденты, те, у кого основные доходы составляют стипендия и средства родителей. Практически совсем не занимаются физкультурой и спортом по большей части девушки, студенты-химики, первокурсники (3–4 курс), те, кто успел обзавестись собственной семьей, респонденты, проживающие самостоятельно в квартирах, менее обеспеченные участники опроса.

К категории студентов, оценивших свое здоровье как очень хорошее, относятся 59% часто занимающихся и 4% не занимающихся, а к категории респондентов с плохим здоровьем – 18% часто занимающихся и 28% не занимающихся. В числе тех, кто постоянно заботится о своем здоровье, 51% часто занимающихся спортом и 6% не занимающихся, а в группе тех, кто не следит за здоровьем, 12% часто занимающихся и 42% не занимающихся.

Основной причиной занятий физкультурой и спортом студенты назвали желание иметь красивое телосложение (58%), это, прежде всего, девушки, студенты экономического и филологического направлений, четверокурсники, те, кто состоит в браке, респонденты, проживающие с родителями и самостоятельно в квартирах, более обеспеченные студенты.

Среди других причин, побуждающих к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, были названы следующие: «просто нравится» – 12%, «чтобы похудеть» – 2%, «для самореализации» – 2%, «чтобы постоять за себя, для самообороны» – 2%, «ради удовольствия» – 2%, «чтобы выступать на соревнованиях за университет», «для укрепления духа», «для творческой реализации», «поднятия настроения» – по 1%.

Из тех, кто часто занимается физкультурой и спортом, большинство делает это, чтобы быть физически здоровыми (77%) и физически красивыми (70%). Студенты, которые занимаются физкультурой лишь изредка, среди основных причин указали: «чтобы поддержать работоспособность» и «потому что требуется в рамках учебного процесса в вузе» (по 29%).

Респонденты, которые не занимаются физкультурой и спортом, в качестве основной причины отказа от занятий указали нехватку времени (62%). В эту группу вошли девушки, студенты-филологи, третьекурсники, те, кто живет в общежитии, менее обеспеченные респонденты. Около половины участников опроса (45%) признались в собственной лени и неорганизованности, это в основном девушки, студенты филологического и экономического направлений, второкурсники, холостяки, те, кто живет с родителями. Каждый четвертый респондент пожаловался на нехватку денег, в первую очередь девушки, студенты химического и филологического направлений, студенты четвертого курса, студенты, состоящие в браке, проживающие в общежитии, студенты, которые отнесли себя к малообеспеченным, 18% опрошенных указали, что не имеют условий для занятий спортом, это девушки, студенты-химики, первокурсники и четверокурсники, те, кто имеет собственные семьи, студенты, живущие в общежитии, малообеспеченные респонденты. Были указаны и другие причины, мешающие занятиям физкультурой и спортом: отклонения в состоянии здоровья; неправильно построенные занятия физкультурой, которые чаще даже вредят здоровью; усталость после занятий в университете; погода.

Определенная доля опрошенных (6%) не видит необходимости в занятиях физ-

культурой и спортом, это в основном юноши, студенты второго и четвертого курсов, студенты, состоящие в брак, проживающие в общежитии и самостоятельно в квартирах.

Занимаются в различных секциях около трети опрошенных (32%), большинство посещают фитнес-центры (52%), это в основном студенты-экономисты, более обеспеченные студенты, проживающие в собственном жилье. Это вполне объяснимо: занятия в подобных центрах требуют финансовых средств. Регулярно делают утреннюю зарядку дома лишь 11% опрошенных, чаще студенты-филологи и студенты-химики, проживающие с родителями, менее обеспеченные студенты. Про физкультурно-спортивные занятия на улице (тренажеры, спортивные площадки) упомянули только 3% участников опроса, в основном студенты-химики. Остальные (2% опрошенных) не занимаются организованной физкультурно-спортивной деятельностью.

Наличие взаимосвязи между состоянием здоровья и занятиями физкультурой и спортом указали в своих ответах 48% респондентов, 31% опрошенных студентов считают, что эта связь косвенная, 10% уверены, что никакой связи не существует, остальные затруднились ответить.

В ответах на вопрос: «От чего зависит режим занятий физкультурой и спортом?», прослеживаются личные убеждения и предпочтения, причем выбор вариантов ответа практически не зависит от социально-демографических характеристик респондентов.

Также студентов беспокоят их финансовые возможности для занятий физкультурой и спортом – чуть больше половины респондентов отметили этот вариант, чаще других – первокурсники и второкурсники, представители химического и филологического направлений подготовки; те участники опроса, которые проживают в общежитии, и те, кто состоит в браке, а также те, кто относит себя к малообеспеченным. Из-за состояния здоровья старается выбирать наиболее оптимальный режим занятий физкультурой и спортом примерно пятая часть опрошенных (23%), среди них в основном третьекурсники, студенты-экономисты.

Доступность физкультурно-спортивных услуг в городе Кемерово отметил примерно каждый пятый-шестой участник опроса (18%), причем среди них больше оказалось четверокурсников, экономистов, тех, кто проживает с родителями, более обеспеченные студенты. Оценивая уровень развития инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом в г. Кемерово, подавляющее большинство респондентов поставили «хо-

рошо» (78%), 19% опрошенных считают, что инфраструктура требует усовершенствования. Средняя оценка по данному вопросу оказалась равной 4,3 балла.

По мнению респондентов, необходимо вопросы развития физкультуры и спорта чаще освещать в средствах массовой информации, сейчас это делается время от времени (34%), 30% указали, что это делается достаточно регулярно, учитывая новостные ленты интернет-ресурсов, во всяком случае, об этом упоминали чаще других студенты-экономисты.

Большинство респондентов (65%) считает, что участие администрации города в развитии спортивной инфраструктуры нейтрально, практически не прикладывается никаких усилий со стороны городских властей в развитии физической культуры и спорта, по пятибалльной шкале средняя оценка составила 3,2 балла.

Выводы

Результаты исследования, в процессе которого был проведен анкетный опрос студентов КемГУ, показали, что студенты равнодушны к вопросам развития физкультуры и спорта, по их мнению, современный город должен иметь достаточное количество спортивных сооружений, бассейнов, открытых спортивных площадок, куда каждый студент мог бы прийти заниматься в любое удобное для него вре-

мя. Также студенты активно выступают за здоровый образ жизни не только молодежи, но и всех граждан, по их мнению, развитие разнообразных видов спорта привлечет к регулярным физкультурным занятиям горожан. Полученные данные позволяют рекомендовать создание модульных спортивно-оздоровительных комплексов, что согласуется с концепциями европейской и азиатской моделей управления спортом, предусматривающими минимальные затраты при одновременном положительном влиянии на формирование здоровья населения.

Список литературы

1. Бескровная В.А., Медведев А.Н. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта: приоритеты финансирования // Теория и практика физической культуры. 2010. № 6. С. 7–10.
2. Каламетдинов В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление и пути совершенствования // Теория и практика физической культуры. 2009. № 4. С. 19–21.
3. Расин М.С. Управление физической культуры и спорта в системе местного самоуправления // Теория и практика физической культуры. 2014. № 10. С. 60–62.
4. Усачев В.А., Шмырева Н.А., Жуков Р.С. Формирование готовности студентов учреждений среднего профессионального образования к сохранению и укреплению здоровья: коллективная монография. Кемерово: Кузбасский региональный институт развития профессионального образования, 2013. 98 с.
5. Физкультура и спорт здоровьесформирующей направленности как объект управления: коллективная монография / Под ред. Т.Н. Ли-Ван. Новосибирск: Изд. «СибАК», 2014. 140 с.