

**Физическая культура в структуре образа жизни студентов:
результаты социологического исследования**

Дутова Ирина Викторовна¹, кандидат педагогических наук

Борисова Вера Валерьевна², кандидат педагогических наук, доцент

¹Тульский государственный университет

²Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого

Аннотация

Цель исследования – определение отношения студентов нефизкультурного вуза к физической культуре.

Методы и организация исследования. Использованы методы обобщения и анализа научно-методической литературы, анкетирование, математическая обработка и анализ полученных данных. Исследование проводили на базе Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, в социологическом опросе участвовали 175 студентов первого курса.

Результаты исследования и выводы. Различные физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в стенах ТГПУ, практически не вызывают интерес у учащихся. По мнению авторов, возможными причинами этого являются недостаточная мотивация студентов к ведению здорового образа жизни, трудности адаптации на начальных курсах и ограниченный бюджет свободного времени. К приоритетным видам двигательной активности студентов относятся: активный отдых, прогулки, игры, самостоятельные занятия; секционные занятия. Среди платных услуг значительную часть молодежи интересуют массаж, сауна, посещение бассейна. Наиболее распространенными формами физической активности у первокурсников являются ходьба, физический труд дома, велопрогулки, спортивные и подвижные игры. Определено, что оздоровительный бег, плавание, гимнастика недостаточно востребованы у учащихся. Обоснована важность целенаправленного формирования у студентов позитивного отношения к ценностям физической культуры и устойчивого интереса к занятиям посредством совершенствования учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Ключевые слова: физическая культура студента, двигательная активность, физкультурная деятельность, социологическое исследование.

Physical culture in the structure of students' lifestyle: results of a sociological study

Dutova Irina Viktorovna¹, candidate of pedagogical sciences

Borisova Vera Valerievna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹Tula State University

²Tula State Pedagogical University named after. L.N. Tolstoy

Abstract

The purpose of the study is to determine the attitude of students from a non-physical education university towards physical culture.

Research methods and organization. Methods of generalization and analysis of scientific and methodological literature were employed, along with surveys, mathematical processing, and analysis of the obtained data. The study was conducted at the Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy, with 175 first-year students participating in the sociological survey.

Research results and conclusions. Various physical education and sports events held within the walls of TSPU hardly generate interest among students. According to the authors, possible reasons for this are the insufficient motivation of students to lead a healthy lifestyle, difficulties in adaptation during the initial years of study, and a limited budget of free time. The priority types of physical activities for students include: active leisure, walks, games; independent studies; and section classes. Among paid services, a significant portion of young people is interested in massages, saunas, and visits to swimming pools. The most common forms of physical activity among first-year students are walking, physical labor at home, bike rides, and sporting and active games. It has been determined that health-related running, swimming, and gymnastics are not sufficiently in demand among students. The importance of purposefully fostering a positive attitude towards the values of physical culture and a sustained interest in physical activities through the improvement of educational and methodological support for the educational process is justified.

Keywords: physical culture of the student, physical activity, physical education activities, sociological research.

ВВЕДЕНИЕ. Раскрывая роль физической культуры в высшем образовании, важно принимать во внимание не только ее профессионально-прикладную направленность, но и социальную значимость и влияние на личностное развитие студентов. Вместе с тем, в рамках вуза физическая культура нередко рассматривается лишь как средство физической подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности, при этом не учитывается в полной мере ее многогранный характер [1, 2].

Исследования специалистов отмечают незначительное внимание к передаче знаний о роли двигательной активности как в развитии профессионально значимых навыков, так и в оздоровлении организма занимающихся. Как следствие, это приводит к негативному восприятию физического воспитания многими студентами, затрудняя формирование у них устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом с целью поддержания и укрепления здоровья [3, 4]. Данный факт вызывает особую тревогу на фоне ухудшающегося самочувствия студенческой молодежи.

Ряд авторов отмечает, что большинство студентов демонстрируют недостаточную инициативность в организации самостоятельных занятий физической культурой и обладают недостаточными знаниями в этой области [3, 5]. Так, лишь 21% студентов занимаются физической активностью дополнительно в свободное от учебы время. В качестве основных причин низкой вовлеченности студенты отмечают недостаточную организацию соответствующих мероприятий, неудовлетворительное состояние материально-технической базы и неоптимальное расписание занятий [6].

Таким образом, существует противоречие между потребностью в усилении роли физической культуры при обучении в высшей школе и недостаточной осведомленностью о способах, инструментах и подходах к актуализации ключевых ценностей физической культуры.

Проблема исследования, раскрываемая в данной работе, состоит в поиске возможных путей повышения значимости физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья студентов вуза.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определение отношения студентов нефизкультурного вуза к физической культуре.

Задачи исследования:

1. Изучить мнение студентов об уровне физического воспитания в ТГПУ и оценить участие первокурсников в физкультурно-спортивных мероприятиях вуза.
2. Выявить приоритетные виды двигательной активности студентов.
3. Исследовать рейтинг востребованности у студентов платных услуг.
4. Определить формы двигательной активности учащихся первого курса.
5. Оценить знания и практические умения студентов, касающиеся различных аспектов физического воспитания.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Основными методами исследования являлись: обобщение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; анкетирование; математическая обработка полученных данных; сравнительный анализ результатов анкетирования.

Социологическое исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого» (ТГПУ) в течение 2023–2024 гг. Анкетирование проводилось согласно методике Л.И. Лубышевой [7], а также включало вопросы, касающиеся физкультурной деятельности студентов, разработанные авторами дополнительно.

В опросе участвовали 175 студентов-первокурсников (34,7% юношей, 65,3% девушек) факультетов ЕНФ, ФМФиИ, ФРФиД, ФИСиГН, ТиБ Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого (ТГПУ). Средний возраст респондентов на момент анкетирования составил 17,8 лет. Данный выбор факультетов обусловлен количественным составом учащихся (юноши, девушки) на технических и гуманитарных направлениях. Процентное соотношение респондентов составило: ЕНФ – 27,6% юношей, 72,4% девушек; ФМФиИ – 50,9% юношей, 49,1% девушек; ФРФиД – 12,0% юношей, 88,0% девушек; ФИСиГН – 36,4% юношей, 63,6% девушек; ТиБ – 27,3% юношей, 72,7% девушек.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Уровень физического воспитания в ТГПУ (оцениваемый по 7-балльной шкале), по мнению большинства учащихся, «хороший», следующими по значимости были ответы «отличный» и «выше среднего» (рис. 1).

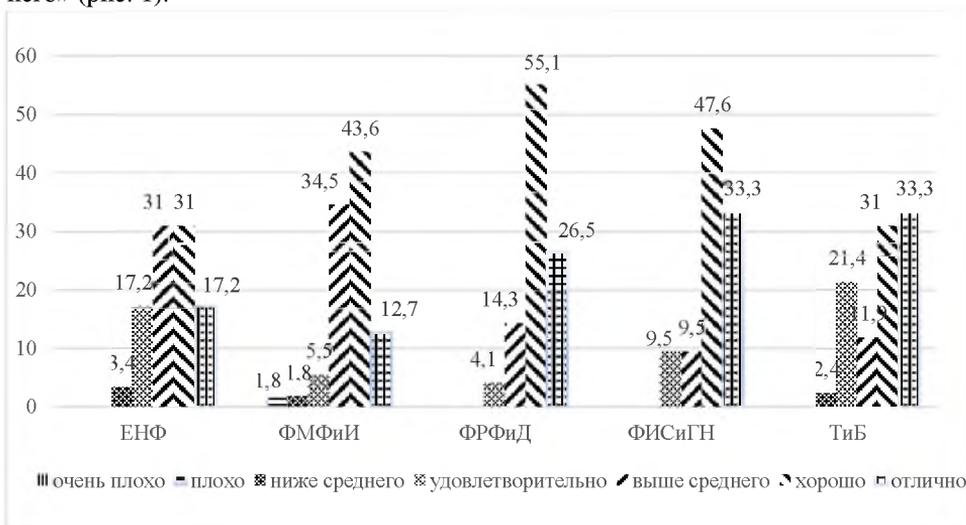


Рисунок 1 – Оценка студентами уровня физического воспитания в вузе, %

Вместе с тем, несмотря на большое разнообразие физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых в стенах ТГПУ (спартакиады, фестивали, дни здоровья, олимпиады), они мало интересны первокурсникам (рис. 2).

Оценивая результаты соцопроса, важно отметить, что значительное количество студентов вообще не участвует в данных мероприятиях (52,7–86,4%). Вероятными причинами этого авторы считают слабую мотивацию вчерашних школьников на ведение здорового образа жизни, сложности адаптации учащихся начальных курсов к обучению в высшей школе, а также ограниченность бюджета свободного времени.

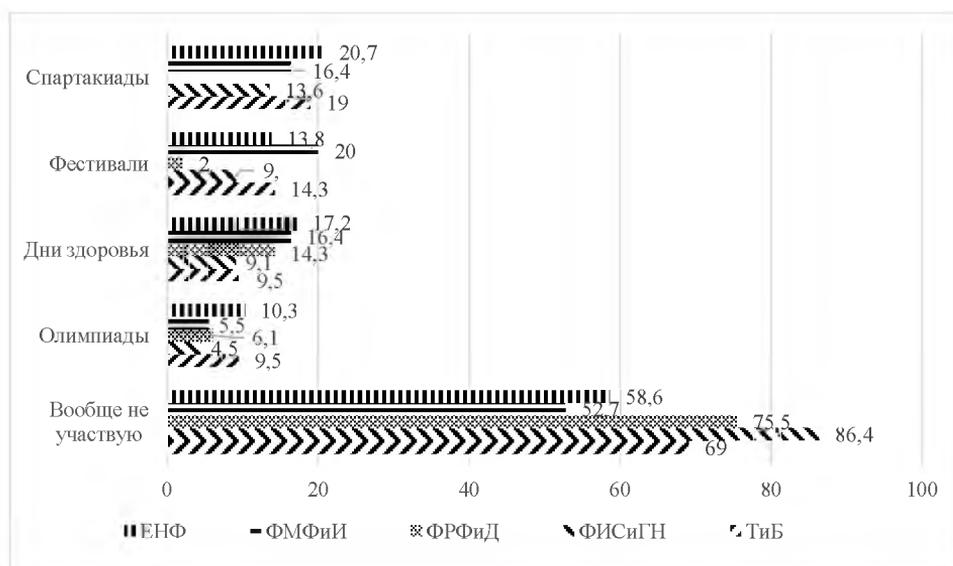


Рисунок 2 – Участие студентов в физкультурных мероприятиях вуза, %

Для изучения приоритетных видов двигательной активности студентам был задан вопрос: «Выберите форму физической активности, которой бы вы занимались, если бы для этого были необходимые условия?». Ответы респондентов распределились следующим образом (рис. 3).

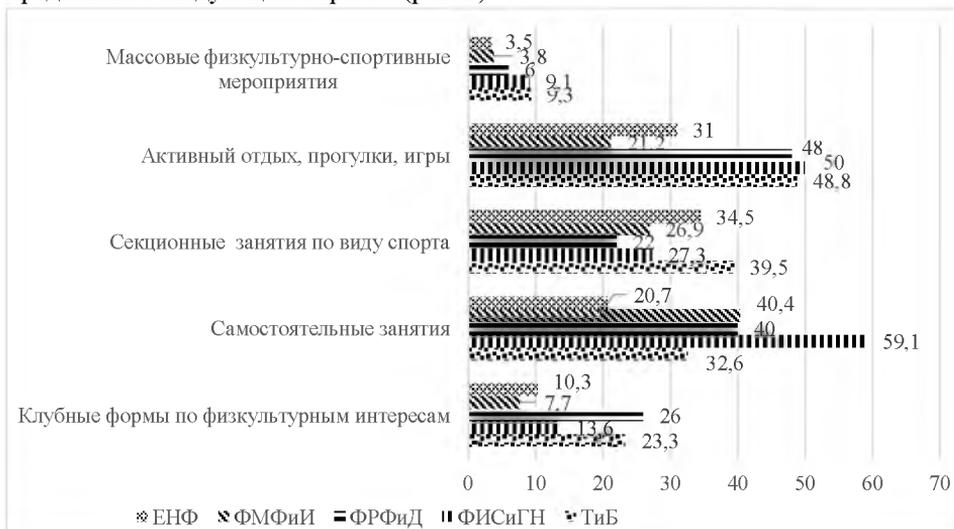


Рисунок 3 – Формы физической активности, интересующие студентов при обучении в вузе, %

Как видно из полученных данных, больше всего студентам интересны активный отдых, прогулки, игры (21,2–50,0%). Второй по популярности организационной формой физической активности являются самостоятельные занятия (20,7–59,1%), далее – секционные занятия по виду спорта (26,9–39,5%). Клубные формы привлекают преимущественно учащихся факультетов ФРФИД и ТиБ, где обучается большее количество девушек по сравнению с юношами. Слабый интерес студентов

к массовым физкультурно-спортивным мероприятиям подтверждается и реализуется в минимальном практическом участии первокурсников в таких проектах.

Стоит отметить, что проводимые ранее в Тульском регионе исследования специалистов [8] определили наиболее значимые для студентов формы физической активности. Ими оказались: самостоятельные занятия (81,5%), активный отдых (79,0%), секционные занятия (45,3%), клубы по спортивным интересам (30,3%), массовые спортивные и оздоровительные мероприятия (16,0%). Проводя сравнение с данными, зафиксировано, что для студентов потеряли значимость активный отдых, самостоятельные занятия, клубы по спортивным интересам. Участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях также практически не интересует студенческую молодежь.

Исследование рейтинга востребованности у студентов платных услуг выявило, что значительную часть респондентов (29,6–64,0%) интересует массаж; каждого третьего – сауна (31,5–46,5%). Посещение бассейна готовы оплачивать 17,2–51,9% учащихся, платные консультации специалистов требуются 16,7–48,3% первокурсников. При этом большинство респондентов (69,0–87,8%) хотели бы получить от специалистов информацию о состоянии своего здоровья и об уровне физической подготовленности (18,4–48,3%). Самым незначительным спросом пользуются прокат инвентаря (13,6–32,6%) и аренда теннисного корта (10,3–25,9%).

При анализе результатов с данными других авторов [8] определено, что заинтересованность студентов в консультациях специалистов снизилась за период 2018–2023 гг., что напрямую связано, по мнению авторов, с доступностью информации в сети Интернет. Аналогичная тенденция выявлена в отношении проката инвентаря и занятий теннисом. Платные услуги массажа, сауны и бассейна остаются достаточно востребованными. По результатам анкетирования были изучены формы двигательной активности первокурсников, которыми они занимаются не менее года с регулярностью 2–3 раза в неделю (табл. 1).

Таблица 1 – Формы двигательной активности первокурсников, %

Формы двигательной активности	Факультет				
	ЕНФ	ФМФиИ	ФРФиД	ФИСиГН	ТиБ
– физический труд дома (на даче)	75,9	28,3	43,8	63,6	51,2
– ходьба	75,9	35,8	72,9	63,6	62,8
– оздоровительный бег	13,8	30,2	16,7	18,2	23,3
– велопрогулки	24,1	37,7	29,2	45,5	20,9
– катание на коньках	24,1	11,3	29,2	13,6	18,6
– прогулки на лыжах	6,9	11,3	12,5	4,5	9,3
– плавание	13,8	17,0	20,8	13,6	23,3
– туристические походы	6,9	13,2	10,4	9,1	7,0
– спортивные и подвижные игры	20,7	18,9	14,6	36,4	30,2
– гимнастика	20,7	3,8	14,6	22,7	18,6
– ритмическая гимнастика	10,3	1,9	8,3	27,3	4,7

Согласно полученным данным, наиболее распространенной формой двигательной активности у студентов-первокурсников является ходьба (35,8–75,9%). Далее идут физический труд дома (28,3–75,9%), велопрогулки (20,9–45,5%), спортивные и подвижные игры (14,6–36,4%). Выявлено, что «классические» виды спорта (оздоровительный бег, плавание, гимнастика) недостаточно востребованы у учащихся, прогулки на

лыжах заняли последнее место в рейтинге. Катание на коньках, наоборот, набирает популярность среди молодежи. Авторы напрямую связывают это с созданием соответствующей инфраструктуры и обеспечением доступности (территориальной, финансовой) для занятий этим видом физической активности.

Подводя итоги суммарного участия в различных формах физической активности, необходимо отметить низкий показатель, выявленный у учащихся ФМФИИ. Только каждый третий студент имеет в своем расписании велопрогулки (37,7%), занятия ходьбой (35,8%), оздоровительный бег (30,2%) и физический труд дома (28,3%). Наилучшие показатели зафиксированы у студентов ФИСиГН: у 63,6% учащихся в режим дня включена ходьба, такое же количество учащихся (63,6%) посвящают свое свободное время физическому труду дома, почти половина респондентов (45,5%) – велопрогулкам, треть – спортивным и подвижным играм (36,4%) и занятиям ритмической гимнастикой (27,3%).

Один из вопросов анкетирования, касающийся оценки знания различных аспектов физического воспитания и умения применять их на практике, звучал так: «Смогли бы Вы самостоятельно выполнить следующие задания: составить комплекс гигиенической гимнастики, провести учебно-тренировочное занятие, осуществить самоконтроль в процессе занятий, составить рациональную диету, дать консультацию по закаливанию?».

Анализ полученной информации показал, что практически половина респондентов (34,0–55,2%) считает, что они смогли бы составить комплекс гигиенической гимнастики (исключение – факультет ТиБ (18,6%)). Значительная часть первокурсников (23,3–45,3%) справилась бы с проведением учебно-тренировочного занятия; достаточное число студентов может осуществлять самоконтроль в процессе занятий (23,3–41,4%). Как и предполагали авторы, хорошо владеют информацией по составлению рациональной диеты учащиеся ЕНФ (20,7%) и ФРФИД (18%), где подавляющее большинство составляют девушки; в меньшей степени знакомы с этим вопросом студенты ТиБ и ФМФИИ (2,3% и 7,5% соответственно). Незначительное количество респондентов может дать консультацию по закаливанию (4,0–17,2%).

ВЫВОДЫ. Практическое большинство учащихся считает уровень физического воспитания в ТГПУ «хорошим», «отличным» и «выше среднего». Однако, несмотря на значительное количество различных физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых в стенах ТГПУ (спартакиады, фестивали, дни здоровья, олимпиады), они малоинтересны студентам первого курса. Возможными причинами, на взгляд авторов, являются недостаточная мотивация вчерашних школьников к ведению здорового образа жизни, трудности адаптации учащихся начальных курсов к обучению в вузе и ограниченный бюджет свободного времени. Было выявлено, что приоритетными видами двигательной активности студентов являются активный отдых, прогулки, игры (21,2–50,0%). Вторая по популярности организационная форма физической активности – это самостоятельные занятия (20,7–59,1%), далее – секционные занятия по виду спорта (26,9–39,5%). Клубные формы привлекают в большей степени учащихся факультетов, где обучаются преимущественно девушки.

Анализ востребованности у первокурсников платных услуг показал, что значительную часть респондентов (29,6–64,0%) интересует массаж; каждого третьего – сауна (31,5–46,5%). Посещение бассейна готовы оплачивать (17,2–51,9%) студентов,

платные консультации специалистов требуются 16,7–48,3% учащихся. Самым незначительным спросом пользуются прокат инвентаря (13,6–32,6%) и аренда теннисного корта (10,3–25,9%).

Согласно полученным данным, наиболее распространенной формой двигательной активности у первокурсников является ходьба (35,8–75,9%). Следом идут физический труд по дому (28,3–75,9%), велопрогулки (20,9–45,5%), спортивные и подвижные игры (14,6–36,4%). Установлено, что оздоровительный бег, плавание и гимнастика недостаточно востребованы у учащихся; прогулки на лыжах заняли последнее место в рейтинге. Популярность среди студентов набирает катание на коньках, в связи с созданием соответствующей инфраструктуры и обеспечением доступности (территориальной, финансовой) занятий.

Анализ информации, касающейся различных аспектов физического воспитания, показал, что практически половина респондентов (34,0–55,2%) считает, что они смогли бы разработать комплекс гигиенической гимнастики. Значительная часть первокурсников (23,3–45,3%) справилась бы с проведением учебно-тренировочного занятия, самоконтроль в процессе занятий может осуществить от 23,3% до 41,4% студентов. Подобрать рациональную диету, в зависимости от факультета, могут от 2,3% до 20,7% учащихся, дать консультацию по закаливанию – от 4,0% до 17,2% студентов.

Анализируя представленный материал, можно констатировать, что для улучшения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию в высшем учебном заведении важно целенаправленно и систематически формировать у учащихся позитивное отношение к ценностям физической культуры. Для достижения этого рекомендуется создание у студенческой молодежи мотивации к поддержанию здоровья, совершенствование учебно-методического обеспечения дисциплины, повышение профессиональной компетентности кадрового состава, использование современных методик проведения занятий и индивидуального подхода.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бацунов С. Н., Цапов Е. Г., Усцеломова Н. А. Современная парадигма развития физической культуры и спорта в вузе // Филологические науки: вопросы теории и практики. 2017. № 7–1 (73). С. 179–182. EDN: YQEEOH.
2. Усцеломова Н. А., Усцеломов С. В. Анализ социологической информации о значимости физической культуры в профессиональной подготовке студентов технического вуза // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2018. № 2. URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/06SCSK218.pdf> (дата обращения: 22.04.2025). EDN: UUXIHQ.
3. Бондин В. И., Пономарев А. Е., Пестриков Е. А. Современные подходы к формированию мотивационно-ценностных ориентаций студентов к укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p26-32 // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 26–32. EDN: MUYZPQ.
4. Челнокова Е. А., Агаев Н. Ф., Тюмасева З. И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе. DOI 10.26795/2307-1281-2018-6-1-6 // Вестник Мининского университета. 2018. № 1 (22). URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_32833342_24700753.pdf (дата обращения: 22.04.2025). EDN: YWQSHP.
5. Результаты исследования двигательной активности студентов нефизкультурного вуза в разные периоды календарного года / Веселкина Т. Е., Румба О. Г., Кононов С. В., Романченко С. А. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p83-88 // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 83–88. EDN: DXPJWV.
6. Изучение интереса студентов к занятиям физической культурой в вузе / Альжанов Х. Х., Крылова Т. И., Матюнина Н. В., Курицына А. Е. DOI 10.24412/2305-8404-2025-2-3-10 // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2025. № 2. С. 3–10. EDN: ETIIDM.
7. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. 2-е изд., стереотип. Москва : Издательский центр «Академия», 2004. 240 с. ISBN 5-7695-1993-2. EDN: QODCWH.

8. Дутова И. В., Архипова С. А., Меркулова И. В. Оценка динамики мотивации студентов к здоровому образу жизни на основе многолетних наблюдений // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 5. С. 20–26. EDN: ABMHMT.

REFERENCES

1. Batsunov S. N., Tsapov E. G., Usselemonova N. A. (2017), "The modern paradigm of the development of physical culture and sports in higher education", *Philological sciences: issues of theory and practice*, No. 7-1 (73), pp. 179–182.
2. Usselemonova N. A., Usselemonov S. V. (2018), "Analysis of sociological information on the importance of physical culture in the professional training of technical university students", *The world of science. Sociology, philology, cultural studies*, No. 2, URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/06SCSK218.pdf>.
3. Bondin V. I., Ponomarev A. E., Pestrikov E. A. (2023), "Modern approaches to the formation of motivational and value orientations of students to strengthen and preserve health by means of physical culture", *Scientific Notes of Lesgaft University*, No. 2 (216), pp. 26–32. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p26-32.
4. Chelnokova E. A., Agaev N. F., Tyumaseva Z. I. (2018), "Formation of students' motivation to engage in physical education and sports in higher education", *Bulletin of the Mininsky University*, No. 1 (22), URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_32833342_24700753.pdf, DOI 10.26795/2307-1281-2018-6-1-6.
5. Veselkina T. E., Rumba O. G., Kononov S. V., Romanchenko S. A. (2023), "The results of a study of the motor activity of students of a non-physical education university in different periods of the calendar year", *Scientific Notes of Lesgaft University*, No. 3 (217), pp. 83–88, DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p83-88.
6. Alzhanov Kh. Kh., Krylova T. I., Matyunina N. V., Kuritsyna A. E. (2025), "Studying students' interest in physical education in higher education", *Izvestiya TulSU. Physical Culture. Sport*, No. 2, pp. 3–10, DOI 10.24412/2305-8404-2025-2-3-10.
7. Lubyshva L. I. (2004), "Sociology of physical culture and sports", 2nd ed., stereotype, Moscow, Publishing center "Academy", 240 p., ISBN 5-7695-1993-2.
8. Dutova I. V., Arkhipova S. A., Merkulova I. V. (2019), "Assessment of the dynamics of students' motivation to a healthy lifestyle based on long-term observations", *Izvestiya Tulkogo gosudarstvennogo universiteta. Physical Culture. Sport*, No. 5, pp. 20–26.

Информация об авторах:

Дутова И.В., доцент кафедры физического воспитания и спорта, ORCID: 0009-0007-3582-1254, SPIN-код 4661-5013.

Борисова В.В., доцент кафедры теории и методик физической культуры, ORCID: 0000-0002-3630-4626, SPIN-код 4534-2304.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 01.05.2025.

Принята к публикации 09.06.2025.