

УДК 796.011

**Отношение студенток к занятиям физической культурой и спортом
в свободное время**

Синявский Николай Иванович, доктор педагогических наук, профессор

Васильев Василий Васильевич, кандидат педагогических наук

Безноско Николай Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент

Молож Екатерина Андреевна

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Аннотация. Цель исследования – проверить, как студентки занимаются физической культурой и спортом в свободное время. Проведено анкетирование студенток 1-2 курсов. Выявлено, что осознание ценности здорового образа жизни и физической активности находит отражение и в поведенческих практиках, так считают 42,1% студенток, которые относят себя к людям, систематически занимающимся спортом. Основными мотивами для регулярных занятий спортом среди опрошенных студенток являются профилактика заболеваний и поддержание здоровья, красоты, улучшение фигуры, снятие стресса. Основным видом физической активности для большинства студенток являются самостоятельные занятия в доступных условиях (дома, в парках и на спортивных площадках).

Ключевые слова: физическая активность, студентки, физическая культура, спорт, свободное время.

The attitude of female students to physical education and sports in their free time

Sinyavsky Nikolay Ivanovich, doctor of pedagogical sciences, professor

Vasiliev Vasily Vasilyevich, candidate of pedagogical sciences

Beznosko Nikolai Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Molozh Ekaterina Andreevna

Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract. The purpose of the study is to check to what extent and in what way students engage in physical education and sports in their free time. A survey of students of 1-2 courses was conducted. It was revealed that awareness of the value of a healthy lifestyle and physical activity is reflected in behavioral practices, according to 42.1% of female students who consider themselves to be people who systematically engage in sports. The main motives for regular sports among the surveyed female students are the prevention of diseases and maintenance of health, beauty, figure improvement, stress relief. The main type of physical activity for most students is self-study in accessible conditions (at home, in parks and on sports grounds).

Keywords: physical activity, students, physical education, sports, free time.

ВВЕДЕНИЕ. Проведённые исследования реализации свободного времени студентками подтверждают, что регулярные занятия спортом помогают повысить уровень самооценки и самовосприятия, улучшают настроение и снижают тревожность и депрессию, а также способствуют развитию самодисциплины, силы воли и умения добиваться поставленных целей [1, 2, 3, 5].

Исследования показали, что регулярная физическая активность имеет положительные последствия для психологического и социального развития, а также способна улучшить качество жизни студентов [4, 6]. Таким образом, регулярные занятия спортом предоставляет огромные возможности для целенаправленного формирования и коррекции личностных качеств и способностей студентов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ. Было проведено анкетирование студентов Сургутского государственного педагогического университета ХМАО - Югры. Сбор данных осуществлялся посредством онлайн-опроса. По результатам опроса было собрано 238 анкет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для студенток физическая активность в списке личностных ценностей занимает среднее место. Так, для 21,4% респондентов физическая культура и спорт занимают ведущее место среди жизненных приоритетов, еще 51,7% опрошенных студенток ставят ее на средний уровень. Социальные установки относительно важности физической активности менее всего актуальны у 25,6% и затруднились ответить 1,3%.

Большинство студентов будущих педагогов видят физическую культуру и спорт в качестве средства поддержания здоровья и физической формы. Рассматривают спорт как хобби и привычный образ жизни 12,2% респондентов. Небольшая часть студентов (2,6%) отмечает зрелищность крупных спортивных соревнований. Есть и такие, кто рассматривает спорт как профессиональную деятельность (1,3%). Некоторые респонденты (2,9%) считают спорт направлением социальной сферы, которое не касается их лично. Не смогли дать однозначного ответа на вопрос о том, что спорт для них значит, 2,4% студентов.

Согласно опросу, только 11,8% студенток считают себя людьми, которые систематически занимаются спортом. 30,3% скорее склоняются к такой точке зрения. 36,6% респондентов скорее не относят себя к такой категории, а 18,9% утверждают, что не занимаются спортом вообще. Ответить на вопрос затруднились 2,4% опрошенных.

Опрос показал, что большинство студенток имеют возможность заниматься спортом (43,7%), однако есть также значительная часть (34,9 %), которая не согласна с этим утверждением, и не могут дать четкого ответа 21,4%.

Таким образом, большинство студенток (54,6%) занимаются спортом 1-2 дня в неделю, и лишь 16,4% студенток регулярно занимаются спортом 3-5 дней в неделю, однако 6,2% являются активными спортивными адептами, занимающимися физической культурой практически ежедневно. Выявлено, что 22,8% студенток либо занимаются спортом редко, либо вообще не занимаются спортом.

Основные мотивы (рис. 1) для регулярных занятий спортом среди опрошенных студенток включают профилактику заболеваний и приобретение здоровья (24,6%), поддержание красоты и улучшение фигуры (39,4%), снятие стресса (15,3%). Другие мотивы имеют меньшую значимость и набирают менее 1-5% каждый.

Можно заключить, что для большинства студенток (40,8%) уровень физической активности остается на прежнем уровне, что говорит об отсутствии изменений. Позитивные тренды отмечены лишь у 36,1% опрошенных, они считают, что уровень активности повысился. Негативные тенденции отмечены у 18,9% опрошенных, они указали, что уровень активности понизился. Поэтому можно сказать, что, хотя для большинства студенток уровень активности не меняется, есть и те, у кого он повышается или понижается.

Опрос показал, что основная причина нежелания заниматься физической культурой и спортом – это отсутствие свободного времени (28,6%), что может быть связано с большой учебной нагрузкой, работой, другими занятиями или личными обстоятельствами. Следующей важной причиной является состояние здоровья (13,4%), что может ограничивать возможность заниматься активно физической

культурой и спортом. Значительная часть студентов не имеет желания (12%) заниматься физической активностью или страдает от лени (12%).



Рисунок 1 – Основные мотивы студенток для занятий спортом

Важно отметить, что многие студенты также не находят интереса в занятиях физической культурой и спортом (12%), что может быть связано с предпочтением других видов деятельности или недостаточным пониманием важности физической активности для здоровья и благополучия. Прочие причины не являются столь актуальными и набирают менее 1-5% каждый: это высокая стоимость услуг, нет направлений или видов спорта по моим интересам, нет поблизости мест для таких занятий и др. (рис. 2).



Рисунок 2 – Основные причины нежелания заниматься физической культурой и спортом

Среди основных видов физической активности большинство студентов (45,8%) предпочитают самостоятельные занятия в доступных условиях, таких как дома, парки и спортивные площадки. Небольшая часть студентов (7,1%) занимается в специализированных платных учреждениях, как самостоятельно, так и сопровождаемые специалистом (6,2%). Около четверти опрошенных (23,1%) занимаются спортом бесплатно в спортивных учреждениях. Другие виды физической активности, такие как использование мобильных приложений или занятия через интернет со специалистом, являются менее популярными среди студентов.

Необходимо отметить, что самостоятельные занятия в домашних условиях позволяет студенткам гибко планировать свое время и заниматься в комфортной обстановке. Ведь они позволяют студенткам выбирать удобное для себя время для тренировки, не зависеть от графика занятий в спортивных секциях или тренажерных залах.

Самостоятельные занятия физической активностью в домашних условиях позволяют студенткам заниматься спортом по своему усмотрению и удовлетворять свои потребности в поддержании здоровья и физической формы. Самостоятельные занятия физической активностью требуют от студентов активной позиции в организации собственного времени и сил. Такой подход формирует у студенток навыки самостоятельности, ответственности и дисциплины, которые являются важными в их дальнейшей жизни и карьере.

Результаты опроса показали, что 78,7% опрошенных сказали, что в учреждении, где они обучаются, организуются внеаудиторные физкультурные и спортивные занятия, 15,1% опрошенных указали на то, что такие занятия не организуются, в то время как 6,2% опрошенных отметили, что такие занятия никогда не организуются.

Итак, из данной статистики можно сделать следующие выводы:

- большинство опрошиваемых (51,3%) признают организацию внеаудиторных физкультурных и спортивных мероприятий в учреждениях важной или скорее важной;
- около четверти опрошиваемых (23,9%) имеют противоположную точку зрения и считают, что организация подобных мероприятий не важна;
- 11,3% опрошиваемых полностью не считают важной организацию внеаудиторных физкультурных и спортивных мероприятий в учреждениях;
- 13,4% опрошиваемых затруднились дать ответ на этот вопрос.

В целом, большинство опрошиваемых признают важность организации внеаудиторных физкультурных и спортивных мероприятий в учреждениях, хотя значительное количество людей имеют иное мнение или затрудняются с ответом.

Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство респондентов (44,5 %) имеют доступ к открытым спортивным площадкам в своем районе, что позволяет говорить о наличии достаточного количества объектов для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Также значительная часть опрошенных указала на наличие спортивно-оздоровительных комплексов (14,7 %) и спортивных клубов (12,6 %) в районе проживания, что позволяет им выбирать занятия в соответствии со своими интересами и предпочтениями.

Физкультурно-спортивные организации, учреждения дополнительного образования и другие объекты также были отмечены опрошенными, хотя и в меньшем количестве (10,9 %). Возможность посещения этих объектов может быть важной для тех, кто предпочитает проводить занятия под руководством профессиональных тренеров или получать дополнительные знания в области физической культуры и спорта.

ВЫВОДЫ. Осознание ценности физической активности находит отражение и в поведенческих практиках, 42,1% студенток относят себя к людям, которые систематически занимаются спортом. Опрос показал, что основными мотивами для регулярных занятий спортом являются профилактика заболеваний и приобретение здоровья, поддержание красоты и улучшение фигуры, снятие стресса. Основными причинами нежелания студенток заниматься физической культурой и спортом являются нехватка мотивации и отсутствие свободного времени. Однако, в целом, студентки придают значение физической активности и занимаются спортом, осознавая его положительное влияние на здоровье и внешность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Vasiljević D. N., Bojović Ž. P., Milenović H. Ž. M. Free time and physical activities of students of pedagogical faculties // *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*. 2023. Т. 9, № 3. С. 30–41.
2. Галеев А. Р., Пашченко Л. Г. Эмоциональное реагирование и мотивация студентов вуза к выполнению норм ГТО // *Теория и практика физической культуры*. 2020. № 12. С. 38–40.
3. Герасимов Н. П., Ахметшина Э. И., Мутаева И. Ш., Соломахин О. Б., Герасимова И. Г. Отношение студентов вуза к физической активности в аспекте социологического анализа // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2020. № 2. С. 38–40.
4. Курамшин Ю. Ф., Люйк Л. В., Дьяченко Г. Б. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту в аспекте теоретического анализа // *Теория и практика физической культуры*. 2020. № 5. С. 42–44. EDN: MTNVDY.
5. Столяров В. И. Факторы – детерминанты и барьеры физкультурно-спортивной активности населения различного возраста: аналитические материалы. Москва : ВНИИФК, 2023. 39 с.
6. Синявский Н. И. Отношение студентов будущих педагогов к занятиям физической культурой и спортом // *Тенденции развития физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сборник докладов XVI Международной научно-практической конференции*. Москва, 2023. С. 305–309.

REFERENCES

1. Vasiljević D. N., Bojović Ž. P., Milenović H. Ž. M. (2023), “Free time and physical activities of students of pedagogical faculties”, *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, Т. 9, № 3, pp. 30–41.
2. Galeev A. R., Pashchenko L. G. (2020), “Emotional reaction and motivation of university students to fulfill the norms of the TRP”, *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 38–40.
3. Gerasimov N. P., Akhmetshina E. I., Mutaeva I. Sh., Solomakhin O. B., Gerasimova I. G. (2020), “The attitude of university students to physical activity in the aspect of sociological analysis”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 2, pp. 38–40.
4. Kuramshin Yu. F., Lyuk L. V., Dyachenko G. B. (2020), “The attitude of students to physical culture and sports in the aspect of theoretical analysis”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 42–44.
5. Stolyarov V. I. (2023), Factors - determinants and barriers of physical culture and sports activity of the population of different ages: Analytical materials, Moscow, VNIIFK, 39 p.
6. Sinyavsky N. I. (2023), “The attitude of students of future teachers to physical education and sports”, *Trends in the development of physical culture and sports in modern socio-economic conditions*, Collection of reports of the XVI International Scientific and Practical Conference, Moscow, pp. 305–309.

Информация об авторах: Синявский Н.И., профессор кафедры теории и методики физического воспитания; Васильев В.В., старший преподаватель кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности; Безноско Н.Н., доцент кафедры физического воспитания; Молож Е.А., аспирант гр. А-2584 кафедры теории и методики физического воспитания.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 06.03.2024.