

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ

Зенкова Т.А.<sup>1,2</sup>, Бутенко Т.В.<sup>3</sup>, Нагорных В.Н.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщений» (РГУПС), Ростов-на-Дону;

<sup>2</sup>ГКОУ ВО «Российская таможенная академия» (Ростовский филиал), Ростов-на-Дону;

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет» (ДГТУ), Ростов-на-Дону, e-mail: zata-70@mail.ru

---

Цель исследования состояла в определении представления обучающихся вузов о здоровье с помощью опроса и анкетирования на разных этапах обучения. Четыре аспекта здоровья интегрированы в общую концепцию здоровья, взятую из соответствующей литературы: физические, психические, социальные и общекультурные аспекты. Открытый опрос был проведен среди 551 студента на трех этапах обучения в г. Ростове-на-Дону, на базе Ростовского государственного университета путей сообщений: учащиеся лицея (16±0,6 года), студентов первого курса (18±0,6 года) и студентов четвертого курса (21±0,6 года). Результаты показали, что основные проблемы здоровья всех участников были связаны с физическими показателями, за которым следовали социальные и психические показатели. Ни один из участников не упомянул о культурном аспекте здоровья. Студенты первого курса были относительно больше остальных озабочены психическими, а не физическими показателями. Кроме того, было обнаружено гендерное различие в том, что для девушек-участниц были более важны физические аспекты, в то время как юноши-участники больше сосредоточились на социальном аспекте. Различные проблемы были очевидны на всех трех этапах обучения, и был предложен образовательный подход для рассмотрения этих выводов.

---

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, обучение, образование, проблемы.

## TOPICAL ISSUES OF THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENT UNIVERSITIES

Zenkova T.A.<sup>1,2</sup>, Butenko T.V.<sup>3</sup>, Nagornykh V.N.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>FGBOU VO «Rostov State Transport University» (RSTU), Rostov-on-Don;

<sup>2</sup>GKOU VO «Russian Customs Academy» (Rostov branch), Rostov-on-Don;

<sup>3</sup>FGBOU VO «Don State Technical University» (DSTU), Rostov-on-Don, e-mail: zata-70@mail.ru

---

The aim of the study was to determine the perception of students in universities about health using a survey and questionnaires at different stages of education. Four aspects of health are integrated into the overall concept of health drawn from the relevant literature: physical, mental, social and cultural indicators. An open questionnaire was conducted among 551 students at three stages of study in the city of Rostov-on-Don, on the basis of the Rostov State University of Railways: lyceum students (16 ± 0.6 years), first-year students (18 ± 0.6 years) and fourth-year students (21 ± 0.6 years). The results showed that the main health problems of all participants were related to physical indicators, followed by social and mental indicators. None of the participants mentioned the cultural dimension of health. The first year students were relatively more preoccupied with mental rather than physical performance compared to the responses in the other two stages. In addition, a gender difference was found in that the physical aspects were more important for the female participants, while the male participants focused more on the social dimension. Various problems were evident in all three stages of learning and an educational approach was proposed to address these findings.

---

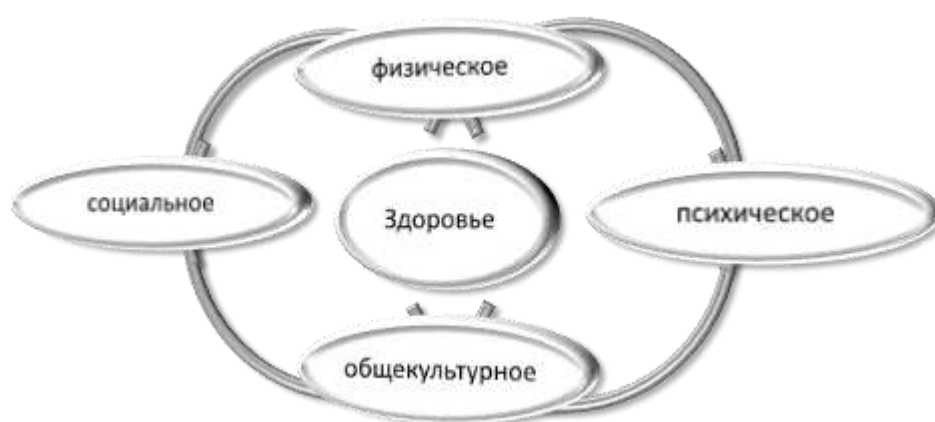
Keywords: physical culture, students, health, learning, education, problems.

Формирование здорового образа жизни является одним из направлений физической культуры, поскольку отсутствие адекватной физической активности, несбалансированное питание и неблагоприятные факторы окружающей среды привели к снижению общей физической подготовленности студенческой молодежи. По мере роста обсуждаемости проблем здоровья, связанных с образом жизни, проводятся соответствующие мероприятия по укреплению здоровья и улучшению качества жизни студентов путем активизации усилий по модернизации физической культуры в образовательных учреждениях в целом и в высших

учебных заведениях в частности [1, 2, 3]. В федеральных государственных образовательных стандартах сделан акцент на физическом состоянии обучающихся. Многие исследования показывают, что психические, эмоциональные и социальные условия людей взаимодействуют с физической подготовкой таким образом, что взаимно способствуют общему здоровью. Принимая во внимание более широкие концепции здоровья, а также разнообразие и развивающийся характер этих концепций, в настоящем исследовании авторы использовали открытую анкету для изучения концепций здоровья студентов лицея, первокурсников и студентов четвертого курса. В этом исследовании применялся опрос для рассмотрения разнообразных и развивающихся концепций здоровья. Следовательно, полученные результаты должны дать интересную и новаторскую информацию о влиянии возраста и пола на концептуализацию здоровья студентов в высших учебных заведениях [4-6].

Цель исследования – выявить представления студентов о здоровье на разных этапах обучения.

В рамках повышения внимания общества к улучшению состояния здоровья многие образовательные организации активно поддерживают и поощряют меры, направленные на укрепление здоровья. Переход к целям укрепления здоровья, отмеченным выше, можно понимать как расширение внимания; акцент сместился с увеличения продолжительности жизни на улучшение ее качества. В основе укрепления здоровья, направленного на улучшение индивидуального благополучия, должны лежать не только поведение и привычки индивида, но и психологическая составляющая, и сочетание здоровья и различных элементов окружающей среды [7-9]. В исследовании были определены четыре основных показателя: физическое, психическое, социальное и общекультурное (рисунок).



*Четыре показателя концепций здоровья*

Физические показатели относятся к центральной проблеме в понимании молодыми людьми того, что значит быть здоровым, тесно связаны с элементами своего состояния бытия, которые необходимы для более долгой жизни, включая физические упражнения, активность, стиль жизни, сбалансированное питание, функции организма и заболевания. Психические показатели включают в себя комбинацию хорошего самочувствия (положительные эмоции, удовлетворенность жизнью) и хорошего функционирования. Социальное здоровье возникает в результате регулярного позитивного социального контакта с семьей, друзьями, соседями и сверстниками в вузе. Общекультурный аспект относится к поведению и концепциям, специфичным для данного социального контекста; как таковые они часто имеют смысл только для определенной группы людей. Этот показатель состоит из традиционных верований и ценностей, которые тесно связаны с культурной средой внутри сообществ [10, 11].

В исследовании учитывались возраст, пол.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось с помощью открытого вопросника с участием студентов лицея, студентов первого курса и студентов четвертого курса Ростовского государственного университета путей сообщений с целью изучения концепций здоровья на основе различных этапов обучения. В исследовании участвовал 551 студент, их образовательные стадии и гендерные группы представлены в таблице 1. Выборка включает учащихся лицея ( $16 \pm 0,6$  года), студентов 1-го курса ( $18 \pm 0,6$  года) и студентов 4-го курса ( $21 \pm 0,6$  года).

Таблица 1

Распределение демографических факторов

Демографический фактор		Кол-во ( <i>n</i> )	%
Образовательный этап	Учащиеся лицея	168	30,49
	Студенты первого курса	188	34,12
	Студенты четвертого курса	195	35,39
Пол	Студенты юноши	276	50,09
	Студенты девушки	275	49,91
Всего		551	100

### Результаты исследования и их обсуждение

Распределение общего числа ответов участников относительно их концепции здоровья или заболеваний представлено в таблице 2. В большинстве ответов были указаны физические показатели (67,62%), затем следовали социальные показатели (19,41%) и психические показатели (10,98%). Были отмечены различия между физическими и

социальными показателями. Были также некоторые заметные различия между социальными и психическими показателями. Результаты показали, что наибольшую заинтересованность у участников вызывают физические показатели, за которыми следуют социальные и психические показатели. Этот вывод перекликается с традиционным направлением укрепления здоровья. Как правило, физические потребности рассматриваются в качестве основной потребности людей, особенно обучающейся молодежи. Как только физические потребности будут удовлетворены, во внимание принимаются другие потребности, такие как стрессоустойчивость, общение и чувство принадлежности к социальной среде. Этот результат также показал, что психическое и социальное здоровье вызывало меньшую озабоченность у участников.

Таблица 2

Представления студентов о здоровье, %

Показатели	Образовательный этап			
	Учащиеся лица	Студенты 1-го курса	Студенты 4-го курса	Всего
<b>Физический</b>	68,74	60,36	73,64	67,62
Упражнение и физическая деятельность	7,09	4,57	9,07	6,93
Стиль жизни	11,17	12,13	16,69	13,45
Рациональное питание	23,61	17,98	22,39	21,26
Функциональные возможности	8,86	8,26	10,38	9,19
Заболевание	18,01	17,42	15,11	16,79
<b>Психический</b>	9,01	16,33	7,50	10,98
Эмоции	3,39	7,81	2,60	4,62
Психическое состояние	5,62	8,52	4,90	6,36
<b>Социальный</b>	20,37	19,81	18,23	19,41
Обучающая среда	0,74	0,11	0,19	0,32
Семейное окружение	0,27	0,05	0,05	0,12
Окружающая среда общества	19,36	19,65	17,99	18,97
<b>Общекультурный</b>	1,88	3,50	0,63	1,99

Концепции здоровья развиваются вместе с возрастом, и люди придерживаются разных приоритетов в рамках своих концепций здоровья на разных этапах жизни. Наиболее часто упоминались четыре пункта: рациональное питание (21,26%), социальная среда

(18,97%), заболевания (16,79%) и образ жизни (13,45%). Три из них относятся к физическому измерению, что перекликается с предыдущим результатом, согласно которому физические показатели были главной проблемой. В социальных показателях была обнаружена существенная разница в том, что более широкая социальная среда, по-видимому, вызывает большее беспокойство, чем университет или семья. Хотя участники проводят большую часть своего времени, взаимодействуя в университетских и семейном контекстах, социальные проблемы, такие как сверхурочная работа и рабочее давление, считаются более важными, чем проблемы, связанные с обучением и семьей. Резкий контраст между степенью сосредоточенности на социальном измерении и отсутствием внимания к общекультурному измерению может отражать отсутствие более глубокой связи с культурой, которая могла бы потребоваться для того, чтобы обучающиеся придавали этому аспекту важное значение.

Исходная модель многомерной концепции здоровья (рисунок) представляет гипотетически равное распределение четырех показателей. Результаты показали, что на самом деле четыре показателя распределены неравномерно. Кроме того, исследование также показало, что физическое измерение представляется фактором базовых потребностей общей концепции здоровья. Таким образом, только когда удовлетворяются физические потребности, люди готовы рассматривать психические, социальные или культурные аспекты своего здоровья. Это предположение может быть использовано в попытке преобразовать исходную модель в иерархическую структуру.

Результаты также указали на большую озабоченность социальным аспектом, а не ментальным. Это может отражать острую потребность в социальных сетях среди молодежи. Социальные сети следует рассматривать как значительный ресурс для пропаганды вопросов здоровья, поскольку недавние исследования показали, что социальные сети, такие как фильмы и Интернет, оказались влиятельными в плане воздействия на представления людей о здоровье. Более того, физические и социальные аспекты можно наблюдать как явное поведение, тогда как явления, которые подпадают под психическое измерение, скорее неявны и не всегда легко наблюдаются.

Кроме того, в таблице 2 показано, что по каждому параметру студенты на разных этапах обучения делали акцент на разных факторах. Среди групп исследуемых студенты четвертого курса выбрали физический параметр как самый значимый, студенты-первокурсники с высокими показателями получили наивысший балл по психическому параметру, а социальное измерение, по-видимому, является основной проблемой для учащихся лица. Пропорции могут указывать на хронологическую прогрессию проблем со здоровьем, так что обучающиеся в определенные годы в вузе могут чувствовать, что связанные со здоровьем аспекты их жизни глубже связаны с конкретным аспектом общей

концепции здоровья, чем для двух других групп. Более того, относительное ранжирование первых четырех баллов незначительно отличалось между тремя уровнями образования. Четыре наивысших балла для учащихся лицея были такими же, как и для всех участников, в порядке питания, социального окружения, заболеваний и образа жизни. Студенты первого курса распределили их несколько иначе, поставив на первое место социальную среду. Студенты четвертого курса различались по стилю жизни на третьем месте и по заболеваниям.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что каждая образовательная ступень имеет свою особую направленность. Хотя физический аспект был основным показателем для всех, среди трех образовательных этапов респонденты-лицеисты особенно подчеркивали свою среду обучения, первокурсники были нацелены на эмоциональные аспекты, но меньше внимания уделяли физическим упражнениям и двигательной активности, а студенты четвертого курса переключили внимание на свой стиль жизни.

В зависимости от пола девушки оценивали физические показатели значительно выше, чем юноши. Однако у юношей и девушек могут быть разные мотивы для достижения физической формы: девушки, как правило, занимаются физическими упражнениями по причинам, связанным с внешним видом, в то время как юноши занимаются физическими упражнениями главным образом для внутреннего удовольствия и вызова. Хотя ответы участников мужского и женского пола не отличались по психическим показателям, они различались по отношению к «эмоциям». Ответы студенток затрагивали этот аспект гораздо больше, чем ответы студентов. Этот вывод в целом соответствовал традиционному стереотипу о том, что женщины больше озабочены эмоциональными аспектами жизни, а также более охотно говорят о своих чувствах.

## **Выводы**

1. Физическая культура в целом и проблемы здоровья в частности в значительной степени проявляются в физических показателях и функциональном состоянии организма. В то время как в каждой группе отмечались реакции в психических и социальных показателях, физические факторы являются доминирующими. Хотя четыре показателя идентифицированы, пропорции четырех измерений не сбалансированы; в результате текущего исследования был обнаружен разрыв между идеальными и реальными концепциями здоровья. Более полному и комплексному пониманию здоровья и образа жизни может способствовать предоставление обучающимся соответствующего исследования факторов физической культуры, что, в свою очередь, свидетельствует о важности формирования здорового образа жизни. Таким образом, интеграция всех четырех аспектов

является важным направлением формирования и сохранения здорового образа жизни. Изучение ведения образа жизни будет способствовать самосознанию, охватывающему физические, умственные и социальные аспекты.

2. Хотя все участники признают наличие различных аспектов, на разных этапах обучения отмечались различные уровни приоритета показателей. Было обнаружено, что студенты на разных этапах обучения сталкиваются с конкретными проблемами и, таким образом, подчеркивают различные аспекты общей концепции здоровья. Программы по физическому воспитанию должны отвечать конкретным потребностям каждого этапа, выделяя соответствующие концепции здоровья. Следовательно, учащимся лицам должна быть предложена учебная программа, в которой особое внимание уделяется социальным факторам физической культуры посредством деловых игр, поскольку их основной социальной направленностью и влиянием стали их сверстники. Занятия по физической культуре по управлению эмоциями и умственным способностям должны проводиться для студентов-первокурсников, которые сталкиваются с заметным психическим стрессом и сложными условиями. Для студентов четвертого курса должны быть организованы курсы по рациональному питанию и методам ведения здорового образа жизни, чтобы они могли рассмотреть факторы, которые изменились с их большей независимостью во время жизни вдали от дома. Также примечательны значительно низкие баллы студентов первого курса по физическим показателям по сравнению с лицеистами и студентами-старшекурсниками.

3. Исследование не выявило никакой реакции в общекультурных показателях у студентов. Этот пробел в данных свидетельствует о том, что участники трех образовательных этапов, возможно, никогда не рассматривали культуру как фактор, влияющий на здоровье. С учетом этого дальнейшие исследования могут быть сосредоточены на межкультурных сопоставлениях культурных аспектов концепций физической культуры. Кроме того, исследование различных возрастных групп на протяжении всей жизни может привести к появлению различных концепций здоровья в культурном измерении.

4. Исследование имеет четыре ограничения. Во-первых, используется подход удобной выборки, поскольку данные были получены у студентов Ростовского государственного университета путей сообщения. Во-вторых, основное внимание в исследовании уделяется исключительно уровню образования участников и их полу. Другие личные факторы, которые заслуживают дальнейшего изучения, такие как социально-экономический фон, физическое состояние и статус, не были рассмотрены. В-третьих, инструментом исследования является открытая анкета, которая позволяет участникам отвечать на вопросы, используя свободные ассоциации. Другие инструменты могут быть применены для будущих исследований, чтобы расширить исследование и включить в него более разнообразные аспекты. В-четвертых,

представления людей о здоровье в различных культурах могут быть изучены в дальнейших исследованиях. С учетом ограничений текущего исследования в будущих исследованиях могут применяться различные методы выборки, инструменты и культурные сравнения.

### Список литературы

1. Бордуков М.И., Рыбаков А.С. Студенты о своем физическом и психическом здоровье // Теория и практика физической культуры. 2007. № 7. С. 20-23.
2. Гендин А.М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность // Теория и практика физической культуры. 2007. № 7. С. 15-19.
3. Зенкова Т.А. Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования комплексного развития человека и здорового стиля жизни // Актуальные проблемы и перспективы развития транспорта, промышленности и экономики России: сборник научных трудов («ТрансПромЭк-2019»). Ростов н/Д.: Рост. гос. ун-т путей сообщения, 2019. С. 228-232.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. 3-е изд., стер. М.: Кнорус, 2015. 240 с.
5. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Лотоненко А.В., Лубышева Л.И., Филимонова С.И., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. 779 с.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. М.: Гардарики, 2008. 336 с.
7. Зенкова Т.А. Социально-психологические аспекты мотивации и пропаганды индивидуальных физкультурных занятий // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в образовательном процессе современного вуза: сборник материалов Международной научно-практической конференции, посв. 80-летию кафедры «Физическая культура» ФГБОУ ВО ПГУПС. Санкт-Петербург, 6-7 июня 2019 г. / Под общ. ред. канд. пед. наук С.А. Романченко. СПб.: ФГБОУ ВО ПГУПС, 2019. С. 117-120.
8. Стрелецкая Ю.В., Львова Л.Г. Совершенствование физкультурного образования молодежи на основе повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями: учебно-методическое пособие. Великие Луки: РИО ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2011. 80 с.
9. Сафарова Н.А., Прокопенко Л.А. Анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой (на примере вузов России) // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 387–392.
10. Левушкин С.П., Хамзина В.А., Блинков С.Н. Исследование физического состояния учащейся молодежи: монография. Ульяновск: Изд-во УГТУ, 2013. 162 с.



11. Зенкова Т.А. Влияние физического воспитания на формирование развитой личности студента // Преподаватель высшей школы в XXI веке: сборник трудов 15-й Международной научно-практической конференции. Ростов н/Д: ФГБОУ ВО РГУПС, 2018. С. 272-276.