

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СЕРЬЕЗНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гордеева И.В.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет», Екатеринбург, e-mail: ivgord@mail.ru

Одним из последствий развития высокотехнологического общества является снижение физической активности, отчетливо проявляющееся среди студенческой молодежи. В этих условиях особенно велика роль занятий физической культурой и спортом, составляющими неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Серьезную проблему также представляет постепенное снижение интереса обучающейся молодежи к физической культуре, проявляющееся в игнорировании занятий по данной дисциплине. Цель исследования состояла в анализе причин пониженного интереса обучающихся к посещению занятий по физической культуре, входящей в перечень обязательных дисциплин в системе среднего профессионального образования. Исследование осуществлялось на базе колледжа Уральского государственного экономического университета и представляло собой анонимное анкетирование, проведенное среди студентов 1-3-х курсов очной формы обучения. Опрашиваемым предлагалось ответить на вопросы об отношении к занятиям спортом и физической культурой, о частоте посещения занятий и причинах отсутствия на занятиях. Была проведена оценка средней еженедельной физической активности респондентов с использованием сокращенной версии International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Исследование показывает, что посещаемость студентами занятий по физической культуре является чрезвычайно низкой, причем значения этих показателей ухудшаются от 1-го к 3-му курсу ($p < 0,01$). Среди основных причин игнорирования дисциплины фигурируют ограниченность времени, претензии к организации расписания, занятия каким-либо альтернативным видом спорта и отсутствие связи предмета с будущей профессиональной деятельностью (около 50% опрошенных). При этом были выявлены существенные различия в отношении респондентов к спорту и общеобразовательной дисциплине: 26,2% первокурсников показали положительное отношение к спорту, и только 10,6% из них продемонстрировали аналогичное отношение к физической культуре. Необходимо обратить внимание не только на пропаганду здорового образа жизни, но и на реорганизацию образовательного процесса таким образом, чтобы мотивировать студентов к полноценному выполнению учебной программы и занятиям спортом вне расписания.

Ключевые слова: студенты колледжа, физическая активность, отношение к физической культуре, отношение к спорту, анкетирование, посещение занятий.

STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A SERIOUS PEDAGOGICAL PROBLEM OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Gordeeva I.V.

FGBOU VO «Ural State University of Economics», Yekaterinburg, e-mail: ivgord@mail.ru

One of the consequences of a high-tech society development is a decrease in physical activity, which is clearly manifested among students. In these conditions, the role of physical culture and sports, which are an integral component of a healthy lifestyle, is especially great. A serious problem is also a gradual decline in the interest of young people in physical education, which is manifested in the ignorance of classes in this discipline. The purpose of the study was to analyze the reasons for the reduced interest of students in attending physical education classes, which is included in the list of compulsory disciplines in the system of secondary vocational education. The study was carried out on the basis of the college of the Ural State University of Economics and was an anonymous survey conducted among 1st-3rd year full-time students. The respondents were asked to answer questions about their attitude towards sports and physical culture, the frequency of attending classes and the reasons for their absence from classes. The respondents' average weekly physical activity was assessed using an abbreviated version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The research shows that the attendance of physical education classes by students is extremely low, and the values of these indicators deteriorate from the first to the third year ($p < 0.01$). Among the main reasons for ignoring discipline are the limited time, claims to the organization of the schedule, engaging in any alternative sport and the lack of connection between the subject and future professional activities (about 50% of the respondents). At the same time, significant differences were revealed in the attitude of respondents to sports and general education discipline: 26.2% of freshmen expressed a positive attitude towards sports and only 10.6% of them showed a similar attitude to physical culture. It is necessary to

pay attention not only to promoting a healthy lifestyle, but also to reorganizing the educational process in such a way as to motivate students to fully implement the curriculum and play sports outside the schedule.

Keywords: college students, physical activity, attitude towards physical culture, attitude towards sports, questionnaire survey, attending classes.

Научно-технический прогресс, непрерывно и стремительно трансформирующий все сферы общественной и частной жизни в современном мире, имеет и свою обратную сторону: сделав существование значительной части населения земного шара более удобной и комфортной, инженерная мысль и технологии способствовали смещению акцентов от физического труда к умственному, что коренным образом реорганизовало весь уклад человеческой жизни. Одним из последствий подобной реорганизации жизнедеятельности стала гиподинамия - резкое снижение физической активности, наблюдающееся в текущем тысячелетии в глобальных масштабах [1] независимо от уровня экономического развития конкретного государства [2, 3]. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), свыше 60% населения нашей планеты не достигают минимального уровня физической активности [4, 5], который составляет для людей трудоспособного возраста (18-64 лет) независимо от гендерной принадлежности 60-75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю или 150 мин умеренной физической нагрузки за аналогичный временной интервал [6, 7]. Результаты опросов показывают, что основные причины «physical education lessons absence» (игнорирования занятий по физической культуре) можно объединить в три основные группы: 1) связанные с культурными традициями семьи; 2) связанные с личностными особенностями конкретных студентов (нехватка времени, занятия в спортивных секциях за пределами учебного заведения) [5]; 3) обусловленные непосредственно ситуацией в конкретном учебном заведении (профессиональная подготовка преподавателей, условия для проведения занятий и пр.) [8]. Парадоксальность ситуации заключается в том, что «с одной стороны, признается необходимость формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, с другой - отсутствует научно-методическое обеспечение подготовки в образовательной деятельности вуза» [1, с. 130].

Целью настоящей работы являлся анализ причин пониженного интереса обучающихся колледжа (на примере колледжа Уральского государственного экономического университета) к посещению занятий по физической культуре, входящей в перечень обязательных для изучения дисциплин в системе среднего профессионального образования.

Реализация цели была связана с решением следующих задач:

- 1) выяснение отношения студентов к физической культуре и спорту в целом;
- 2) исследование отношения студентов к посещению обязательных занятий по физической культуре;
- 3) изучение причин игнорирования студентами занятий по физкультуре в колледже;

4) оценка общей физической активности обучающихся в течение недели.

Материал и методы исследования. Исследование осуществлялось на базе колледжа Уральского государственного экономического университета (г. Екатеринбург) в январе - феврале 2021 г. и представляло собой анонимное анкетирование, проведенное среди студентов 1-3-х курсов очной формы обучения. Опрашиваемым предлагалось ответить на вопросы об отношении к занятиям спортом вообще и применительно к физической культуре в конкретном учебном заведении, о том, насколько часто они посещают занятия по данной дисциплине в рамках выполнения учебной программы, и о причинах отсутствия на занятиях. Вопросы анкетирования носили закрытый характер - к каждому предлагалось несколько вариантов ответов. Всего в опросе приняли участие 653 человека, из которых 143 были студентами 1-го курса (средний возраст составлял 16,7 года), 264 - студентами 2-го курса (средний возраст - 17,9 года) и 246 - студентами 3-го курса (средний возраст которых составлял 18,8 года), выборка была достаточно репрезентативной для конкретного учебного заведения и позволяла оценить исследуемый показатель в динамике.

Кроме того, была проведена оценка средней еженедельной физической активности респондентов с использованием сокращенной версии стандартизированного международного опросника по физической активности - International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), разработанного группой экспертов Всемирной организации здравоохранения [9, 10]. Согласно данному опроснику, физическую активность (ФА) в зависимости от степени энергетических затрат можно классифицировать следующим образом:

- нулевая ФА - состояние полного покоя;
- низкая ФА - выполнение несложной работы по дому или медленная ходьба, не сопровождающаяся учащением сердцебиения;
- умеренная ФА - быстрая ходьба, езда на велосипеде или самокате, танцы, подъем по лестнице пешком и пр.;
- высокая ФА - бег, плавание, спортивные игры и др.

Для сопоставления и суммирования различных видов ФА использовался показатель МЕТ (метаболический эквивалент) - отношение энергопотребления при любом виде физической активности к энергопотреблению в покое; стандартизированная единица МЕТ соответствует потреблению 3,5 мл молекулярного кислорода в 1 минуту в пересчете на 1 кг массы тела [11, 12]. Обработка результатов исследования производилась по стандартной методике с оценкой средних арифметических значений и среднеквадратических отклонений каждого из показателей по всем выборкам (в качестве которых фигурировал опрашиваемый контингент каждого из курсов), на основании t-критерия оценивалась достоверность различий между выборками.

Результаты исследования и их обсуждение. Как следует из данных опроса, посещаемость студентами колледжа, не имеющими ограничений по состоянию здоровья, занятий по физической культуре является чрезвычайно низкой, причем значения этих показателей имеют тенденцию к постепенному ухудшению от 1-го курса к 3-му курсу. Если среди первокурсников число тех, кто старается регулярно посещать занятия по физической культуре, составляет 15,6% (что уже является тревожным симптомом), то к выпускному курсу данный показатель снижается практически в 3,2 раза ($p < 0,01$). Подобное отношение к общеобразовательным дисциплинам, нацеленным на формирование исключительно общекультурных компетенций, к сожалению, предсказуемо. Тот факт, что большинство студентов всех курсов пропускают от 25% до 50% всех занятий в физкультурно-оздоровительном комплексе университета, невзирая на благоприятные условия для раскрытия спортивного потенциала и любительских тренировок, может свидетельствовать о серьезном кризисе в области преподавания подобного предмета, затрагивающем не только конкретное учебное заведение, но и российскую систему среднего профессионального образования в целом. Очевидно, что нарушена система внутренней мотивации обучающихся к посещению занятий физической культурой, а исключительно внешняя мотивация, опирающаяся на существующую систему оценок за выполнение определенных нормативов из учебной программы и балльно-рейтинговую систему, не справляется с задачей включения максимально возможного количества представителей молодого поколения в число людей, заботящихся о своем здоровье и надлежащей физической форме. Как свидетельствуют результаты опроса, состояние здоровья занимает последнее место по значимости в общем перечне причин для игнорирования занятий, причем никакой корреляции с возрастом (курсом обучения) выявлено не было: достоверных различий между ответами студентов 1-го и 3-го курса не наблюдалось. В то же время по таким показателям, как «нехватка времени для посещения занятий» и «неудобно организованное расписание», были зафиксированы достоверные различия ($p < 0,05$) между первокурсниками и студентами последнего года обучения, причем, если значение первого показателя в глазах обучающихся возрастало, то второго, напротив, снижалось. Очевидно, что ограниченность времени у третьекурсников во многом обусловлена необходимостью совмещать образовательный процесс с работой, что проблематично при очной форме обучения, в то время как у самых младших студентов, как правило, подобная проблема еще не возникает. На рисунках 1 и 2 представлены результаты опроса обучающихся по поводу отношения последних к дисциплине «Физическая культура» (рис. 1) и занятиям спортом как таковым (рис. 2). Как мы видим, отношение к занятиям спортом в целом, в том числе и за пределами учебного заведения, оценивается опрашиваемым контингентом с гораздо большей вариацией мнений: при по-прежнему преобладающем

нейтральном отношении число лиц, позитивно оценивающих спортивную составляющую своей жизни, более чем в 9 раз больше число тех, кто относится к занятиям спортом отрицательно. Таким образом, можно предположить, что спорт в целом не вызывает у большинства обучающихся негативных эмоций, а игнорирование физической культуры в учебном процессе не является однозначным показателем низкой физической активности обучаемого контингента.

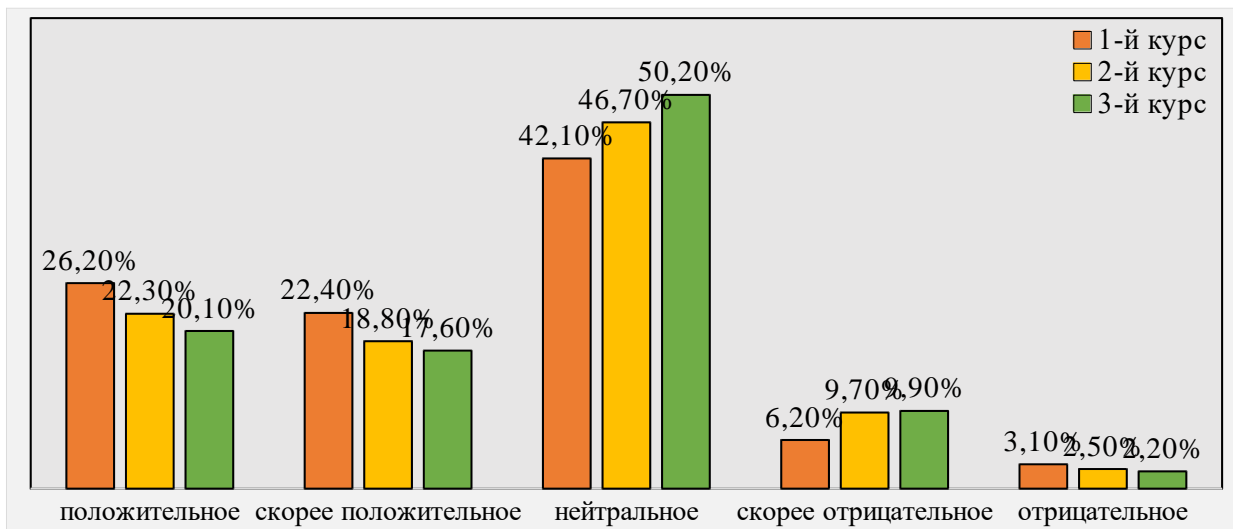


Рис. 1. Отношение студентов колледжа к учебной дисциплине «Физическая культура»

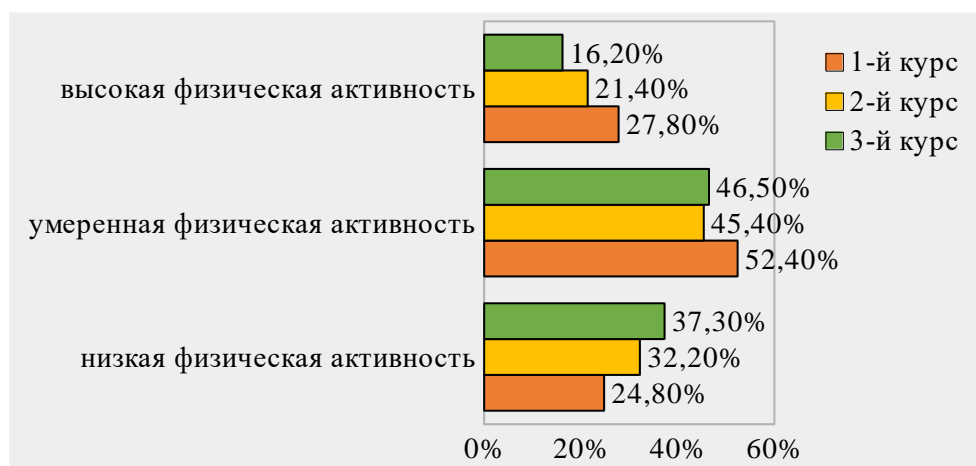


Рис. 2. Отношение студентов колледжа к занятиям спортом

При опросе учитывалось среднее время суточной и недельной физической активности, затрачиваемое на выполнение того или иного вида деятельности (ходьбы пешком, езды на велосипеде, занятий любительским спортом и пр.). Представленные данные можно интерпретировать таким образом, что по мере взросления студентов происходит снижение ФА, что согласуется с литературными данными [12, 13], причем происходит не только статистически значимое уменьшение ФА от 1-го к 3-му курсу, но и изменяется сама структура этого показателя: если у самых юных участников опроса преобладает умеренная ФА, включая длительную ходьбу пешком, езду на велосипеде или самокате и иное, то для выпускников

доминирующей становится низкая ФА, в то время как значение в их жизни умеренной и тем более высокой ФА постепенно снижается. Следует помнить, что именно два последних вида ФА рассматриваются ВОЗ как наиболее значимые для поддержания оптимальной физической формы и здоровья.

Таблица 1

Интерпретация общей физической активности MET у студентов колледжа в соответствии с IPAQ

Физическая активность (по данным опроса) MET	1-й курс	2-й курс	3-й курс	Р между		
				1-2	1-3	2-3
Низкая (мин/нед.)	1127,49±32,72	1386,42±42,31	1418,63±24,64	*	*	-
Умеренная (мин/нед.)	1686,44±60,42	1454,32±54,23	1327,37±51,81	*	*	-
Высокая (мин/нед.)	1336,74±41,22	1086,28±22,32	925,38±18,57	*	*	-
Общая физическая активность (мин/нед.)	4150,67±92,18	3927,02±95,35	3671,38±91,71	—	*	-

Примечание: ± - среднее квадратическое отклонение данных; * - статистически достоверное различие между выборками $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Результаты настоящего исследования показывают, что общая ФА обучающихся колледжа Уральского государственного экономического университета постепенно снижается от 1-го курса к 3-му курсу, при этом в структуре этого показателя уменьшается роль высокой и умеренной ФА, а роль низкой ФА, напротив, возрастает. Однако уже на 1-м курсе только 14,2% обучающихся пропускают менее 25% занятий в течение года, в то время как 22,7% пропускают до 75% всех занятий, т.е. не выполняют основную часть учебной программы. Подобные результаты опроса, подтверждаемые записями в электронных журналах посещаемости, контрастируют с аналогичными данными для студентов бакалавриата по физической культуре [3] и посещаемостью занятий по другим общеобразовательным дисциплинам этими же студентами колледжа. При этом достоверных различий между ответами студентов разных курсов по поводу отношения к спорту в целом и физической культуре на занятиях выявлено не было, но наблюдались серьезные расхождения ($p < 0,05$) в отношении той и другой темы опроса. Таким образом, можно заключить, что отношение к спорту в целом (что может подразумевать как восприятие спортивных состязаний в качестве зрителя, так и занятия последним для собственного удовольствия во внеучебное время) у обучающихся гораздо более позитивно, нежели отношение к учебной дисциплине в колледже,

что, на первый взгляд, подтверждает тезис о стремлении студенческой молодежи к здоровому образу жизни, но не соответствует приведенным выше данным о низкой ФА значительной части респондентов, т.е. выявляется явное расхождение декларации и реальной деятельности. Кроме того, установлено, что негативное и условно негативное отношение к физической культуре в учебной программе высказывают не более 16% обучающихся 1-го курса, но при этом, как уже отмечалось выше, большинство из них в большей или меньшей степени игнорируют учебные занятия по данному предмету.

Заключение. Проведенное исследование показало, что на фоне существенной девальвации восприятия учебных занятий по физической культуре происходит и общее снижение физической активности студенческой молодежи, усиливающееся по мере взросления обучаемого контингента, что вызывает справедливую тревогу. В сложившейся ситуации необходимо обратить внимание не только на пропаганду здорового образа жизни, одним из компонентов которого является умеренная и высокая физическая активность, но и на реорганизацию образовательного процесса таким образом, чтобы максимально мотивировать студентов к полноценному выполнению учебной программы и вовлекать последних в занятия спортом вне расписания. Поскольку данное исследование продемонстрировало, что в среднем только 10% опрашиваемого контингента занимаются любительским спортом вне учебной программы, то преподавателям физической культуры университета следует уделить большее внимание привлечению студентов колледжа к занятиям в спортивных секциях на базе спортивного комплекса учебного заведения, предоставляющего возможности для реализации потребностей в дополнительной спортивной нагрузке.

Список литературы

1. Еременская Л.И., Степнова О.В., Боброва О.М. Исследование проблемы физического воспитания в образовательной среде технического вуза: мнения студентов // Перспективы науки и образования. 2021. № 3 (51). С. 127-139.
2. Воскобойников А.Н., Лейбовский А.Ю., Пилишин Н.А. Показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов Кубанского государственного университета (КубГУ), занимающихся в плавательном бассейне и их соответствие нормативным требованиям. // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. Т. 8. № 1. Ч. 2. С. 179-185.

3. Кочерьян М.А., Тихомирова А.М., Сидоров Р.В. Социологический анализ отношения студентов к здоровью, занятиям спортом и физической культурой в университете // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5 А. Ч. I. С. 391-399.
4. Закревская Н.А., Гайдаш А.И., Кувалдина Е.В. Формирование ценностного отношения личности обучающегося к физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 141-146.
5. Никулин А.В. Катканова И.Н., Коновалов В.Л. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 1. С. 229-231.
6. Литовченко О.Г., Иванова Н.Л., Нищетенко Е.Ю. Морфофункциональные показатели молодых работников нефтяной отрасли Ханты-Мансийского автономного округа - Югры // Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 21. № 1. С. 80-85.
7. Фунина Е.Е., Фролов Е.В. Создание физкультурно-спортивной среды как фактор приобщения к спортивному стилю жизни // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта (Российский журнал физического воспитания и спорта). 2016. Т. 11. № 2. С. 163-169.
8. Мальков О.А., Фошня Э.Ю., Фошня А.В. Динамика изменения индексов здоровья детей школьного возраста города Сургута в зависимости от вида физической активности // Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 21. № 1. С. 38-45.
9. Caestine J., Bopp M., Bopp Ch., Papalia Z. College students work habits and related to physical activity and fitness. International Journal of Exercise Science. 2017. Vol. 10, no. 7. P. 1009-1017.
10. Михайлова С.В. Физиологические особенности физического развития юношей и девушек на возрастном этапе 17-22 года // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2018. № 4 (26). С. 68-77.
11. Cañadas L., Esteban-Cornejo I., Ortega F.B., Gómez-Martínez S., Casajús J.A., Cabero M.J., Calle M.E., Marcos A., Veiga Ó.L., Martínez-Gómez D. Straight-A students dislike physical education in adolescence: myth or truth? The AVENA, AFINOS and UDOWN studies. Nutrition Hospitalaria. 2015. Vol. 32. no. 1. P. 318-323.
12. Мищенко Н.В., Свинар Е.В., Макаров А.В. Особенности физической адаптации первокурсниц вуза к условиям урбанизированной среды // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № 1. С. 13-20.
13. Imamović-Turković D., Hadžibulić-Nurković H., Rašidagić F., Nurković N. Why do students not attend lessons with special remark to physical education lessons absences? Sportski Logos. 2019. P. 30-34.