

УДК: 378.016

## ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Г.М. Перова\* О.Н. Панкратова\*\*

*\*Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация*

*\*\*Московский экономический институт, Российская Федерация*

e-mail: PerovaGM@mail.ru

e-mail: pon1103@mail.ru

**Аннотация.** В статье сформулированы отрицательные факторы объективного и субъективного характера, которые препятствуют положительной мотивации студенчества к планомерным занятиям физическими упражнениями. Описаны мотивы, проблемы и противоречия, свойственные молодому поколению по отношению к практике физкультурных и спортивных занятий в рамках обучения в вузе. Выявлены перспективы положительной ориентации к критериям здорового стиля жизнедеятельности.

**Ключевые слова:** студент, мотив, физическая культура, двигательная активность.

## PROSPECTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS

G. M. Perova\* O. N. Pankratova\*\*

*\*State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russian Federation*

*\*\*Moscow Economic Institute, Moscow, Russian Federation*

**Abstract.** The article formulates negative factors of an objective and subjective nature that hinder the positive motivation of students to systematically engage in physical exercise. The motives, problems and contradictions characteristic of the younger generation in relation to the practice of physical education and sports classes as part of their studies at the university are described. The prospects for a positive orientation towards the criteria of a healthy lifestyle have been identified.

**Keywords:** student, motive, physical culture, physical activity.

Проблема дефицита физической активности молодого поколения на сегодня оказалась значимой в мировом масштабе. Повышение научного потенциала во всех сферах производства привело к малоподвижному образу существования большого количества народонаселения. Труд и быт современного человека перешли в более комфортную среду и стали негативно сказываться на потребности человечества в двигательном режиме, который необходим для полноценной работы всех систем организма человека.

Обществу в современных условиях необходимо здоровое поколение, готовое выполнять сложную работу с высокой степенью работоспособности. Воспитание культуры здоровой жизнедеятельности студентов педагогического направления высшей школы, представляется необходимым звеном для формирования профессиональной, физической, психической подготовленности. В связи с этим проблема мотивации студенчества к двигательной практике является основной задачей физического воспитания. Оценка современного состояния физической подготовленности студентов высшей школы констатирует, что у специалистов в области педагогики в большинстве случаев проявляется низкий уровень физической работоспособности. Данный контингент учащихся не имеет на нужном уровне и опыт профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности. Все это обусловлено тем, что действующий

учебный процесс физического воспитания студентов вуза требует совершенствования программно-методического обеспечения физической подготовки.

В настоящее время физическая культура, как предмет практической деятельности стала иметь более обширный характер. Однако основная цель – укрепление здоровья нации остается неизменной. Основным курсом физического воспитания в вуз, на сегодняшний момент времени, взят оздоровительный аспект подрастающего поколения. Для успешного решения поставленного направления необходимо создать условия для успешного мотивирования студентов к физкультурной и спортивной практике. Грамотная педагогическая работа и квалифицированные компетенции преподавательского состава высшей школы должны стать основным двигательным фактором студентов к приобщению к здоровой практике дальнейшей жизнедеятельности [1, с. 65].

Стимулирование этого процесса будет более успешным, если учитывать в работе некоторые объективные и субъективные особенности. Например, некоторая часть студентов, особенно первокурсников, переживает по поводу сдачи тестов по физическому воспитанию. Основным фактором такой ситуации заключается в низком уровне физической подготовленности данных студентов. Большинство студентов ассоциируют физическое воспитание с занятием трудным и часто сложно выполнимым. В подобном случае преподавателям кафедры физической культуры стоит более детально рассматривать уровень физических нагрузок для таких студентов. Необходим особый подход, который сможет морально преодолеть барьер боязни к сдаче контрольных тестов. Практика физкультурного занятия в вузе должна располагать к моральному удовлетворению и заинтересованности учащихся в дальнейшем приросте функционала [4, с. 104-105].

Немаловажную роль к подготовке будущих специалистов играет и техническая составляющая обучения. Однозначно, что процесс повышения роли физической нагрузки в жизни молодежи, является сложным и занимает довольно долгое время. Именно поэтому необходимо регулярно проследить тенденции молодежи в области физкультурного образования и спорта, знать их направления и стремления. Только тогда можно компетентно решать насущные вопросы в области высшего образования.

Для обоснования путей формирования положительного отношения студенческой молодежи к физкультурной и спортивной деятельности, здоровому образу жизни важно изучить их мотивацию. Как правило, влияние негативных факторов на физкультурную и спортивную деятельность, здоровый стиль жизни обусловлен низкой ценностью физической культуры в жизни молодого поколения. Такая апофатическая позиция тесно взаимодействует с недостаточностью теоретических знаний о полезности физических упражнений для организма человека и его здоровья в целом, с непродуктивными условиями учебно-тренировочного процесса в условиях вуза, слабого материально-технического обеспечения [2, с. 94-95].

Многочисленные исследования в области физкультурного образования констатируют отрицательное отношение подрастающего поколения всех ступеней обучения к физическим занятиям, приводя следующие доводы: слабое обеспечение спортивных баз, занятость другими видами деятельности, удаленность места для активных физических занятий, неодобрение занятий спортом родителями. Некоторые авторы выделили такие мотивы, как отсутствие интереса, лень, отсутствие должного состояния здоровья и некоторые другие мотивы [3, с. 116-117].

Именно такое отрицательное отношение студенчества к практическим занятиям физическим воспитанием, к спортивным видам деятельности и собственному здоровью приводит, как правило, к отрицательным последствиям в учебной и трудовой деятельности будущих педагогов.

*Цель* – изучение вопроса отношения к физкультурной активности и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Задачи исследования – определить показатели, которые препятствуют положительной мотивации к планомерным занятиям физическими упражнениями студентов ГСГУ; рассмотреть состояние двигательного режима студентов в современном формате.

**Материал и методы.** Методика исследования включала в себя анкетный опрос респондентов по поводу основных аспектов ценностного отношения к физическим упражнениям и собственному здоровью. Объектом исследования выступила студенческая молодежь в возрасте 18-20 лет (1-3 курсы). Объем выборочной совокупности составил 136 студентов факультета иностранных языков, филологического факультета и факультета математики, физики, химии и информатики. Изучив мотивы и доводы отношения студентов нашего университета к занятиям физическим воспитанием, нами был проведен анализ их ответов. Основными стимулами для полноценного и мотивированного двигательного времяпровождения студентов в режиме дня, реферируются:

- отсутствие в пределах вуза новейшего спортивного инвентаря;
- значительная загруженность по самоподготовке к изучаемым предметам;
- ограниченный выбор видов спортивных направлений.

При всем этом, первые два пункта свойственны студентам первых курсов, а третий и первый пункты преобладают у студентов старшекурсников.

Анализируя данные опросов студенческой молодежи можно предположить, что в основе негативного отношения к физкультурной и спортивной деятельности лежит нежелание заниматься предложенными видами спорта, предусмотренными учебной программой, а также недовольство спортивной материальной базой университета. Самостоятельные занятия физической культурой в повседневной жизни значительная часть студенчества вообще не приемлет и свою безучастность в данном вопросе студенты мотивируют отсутствием заинтересованности к такому времяпровождению. В ответах студентов так же представляются факты на недостаток свободного времени, слабую индивидуальную физическую подготовленность и другие причины.

**Результаты и их обсуждение.** Оценивая мотивы и доводы недостаточной степени двигательного режима студенчества, условно их можно разделить на две группы: объективные, относящиеся к социально-педагогической сфере, и субъективные, обусловленные мотивированием самих студентов.

К первой группе мотивов можно реферировать: слабое оснащение спортивным инвентарем или спортивной базы; недостаточно грамотную организацию спортивно-массовых мероприятий в системе вузовского воспитания, пассивное отношение родителей к физкультурной или спортивной деятельности своего ребенка, низкий уровень здоровья и некоторые другие мотивы.

Вторая группа мотивов исходит от неготовности самого студента заниматься предложенным видом физической деятельности. Данные доводы являются субъективными в силу того, что студенты зачастую сами не используют свободное время с пользой для собственного здоровья. В настоящий период времени физическая активность студентов высшего звена обучения достигается посредством плановых занятий не более трех часов в неделю. Это всего лишь дневная норма мышечной активности для молодого организма. Одними физкультурными занятиями в рамках вузовской программы повысить уровень двигательного режима, здоровья, физиологических процессов организма подрастающего поколения не представляется возможным. Объем физической нагрузки для молодого организма человека должен быть выше, не должен снижаться менее десяти - двенадцати тысяч шагов в сутки. Именно с целью повышения двигательных функций организма в университетах вводятся в режим дня секции по различным видам спортивных направлений. Однако, далеко не все студенты понимают необходимость в такого рода занятиях. Что бы обеспечить действие по мотивированию сту-

дентов к ежедневной адекватной двигательной практике вузовскому образованию необходимо постоянно внедрять в учебный процесс современные модели и технологии.

Особое внимание хочется обратить на мотив, связанный с состоянием здоровья студентов. Данный мотив, имеет немаловажное социальное и педагогическое значение в заинтересованности к практическим занятиям физическими упражнениями. Как правило, студенты с отклонениями в состоянии здоровья недооценивают роль физической культуры, как фактора реабилитации и поддержания собственного здоровья.

Неслучайно данные статистики констатируют, что не более трех процентов учащихся высшей школы вынесли знания о пользе занятий физическими упражнениями от медицинского персонала. Такой же низкий процент студентов, занимающихся лечебной физической культурой. Именно недооцененная позиция полезности занятий физическими упражнениями со стороны родителей и соответственно самих молодых людей, формирует определенные проблемы организации педагогического воспитания. Зачастую ни личный опыт, ни положительные примеры существенного улучшения и коррекции заболевания средствами физической культуры не могут убедить студентов в утвердительной динамике выздоровления [5, с. 65-66].

Достойный особую внимания представляется мотив о показателе негативного отношения к физкультурной и спортивной деятельности студентов высших учебных заведений. Зависимость доводов, создающих низкую физкультурную деятельность, меняется с возрастом с объективных причин к причинам субъективного характера. Хочется особо отметить факт того, что большинство студентов не понимают значимость физических упражнений в их жизнедеятельности. Мысль о том, что физкультурные занятия совершенствуют не только физическое развитие, но и профессиональные навыки у большинства учащихся, отсутствует полностью. К практике самостоятельного применения средств физической культуры в режиме дня значительная часть студентов относиться скептически, что негативно влияет на их двигательную систему. У многих постепенно начинает развиваться гиподинамия, что приводит молодой организм к отклонениям в состоянии здоровья. Именно поэтому мотив заинтересованного отношения студенчества к физкультурной и спортивной практике должен заключаться в ценностных ориентациях на их будущее.

Подводя итог вышеперечисленных данных можно утверждать, что доводом низкой физической активности студенчества представляется мотив недостаточности свободного времени. При этом, чем взрослее студент, тем процент данного довода выше. Следующим, немаловажным доводом молодежи преподносится их неуверенность в выборе того вида спортивной деятельности, который подойдет по всем показателям конкретному студенту.

Хочется отметить и реальность того, что в соотношении доводов инертного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями обращение на нежелание заниматься ими оказалось на пятой позиции. Однако, среди студентов старшекурсников количество данных утверждений немного выше по сравнению со студентами первых и вторых курсов.

К сожалению, можно уверенно подтвердить факт того, что ранжирование мотивов и доводов инертной позиции молодого поколения к физкультурной и спортивной деятельности во время всего периода обучения в высшей школе оказывается устойчивой.

Из всего вышесказанного, приходится констатировать, что при правильно ориентированной организационной спортивно-массовой и учебно-методической работе по предмету «физическая культура» со студентами высшей школы, реально заинтересовать более значительное количество студенческой молодежи к планомерным занятиям физическими упражнениями. Однако прирост мотивации в данном случае будет зависеть напрямую и от состояния материальной базы вуза, и от внедрения современного

оборудования в структуру физкультурного занятия, и от квалификации преподавательского состава.

**Заключение.** Таким образом, основываясь на представленную информацию допустимо сделать вывод, что неинициативный образ жизни студенческой молодежи в сфере физкультурного образования, спортивной деятельности, здорового стиля жизни детерминирован, прежде всего, воспитательной деятельностью (начиная с отношения родителей к здоровому функционированию), климатическими условиями, региональным местонахождением и социальной сферой их жизнедеятельности. Мотивы же самих студентов исходят в дальнейшем именно из этих обстоятельств.

Наиболее результативным, на наш взгляд, способом решения данной проблемы представляется реализация личностного подхода к студенту, который сможет обеспечить индивидуальную заинтересованность каждого в двигательном режиме. Фундаментом такой концепции должен стать курс на применение в образовательном процессе современных условий и новейших технологий. Квалифицированная работа педагогического состава высшей школы обязана стать примером к приобщению студентов к здоровой практике жизнедеятельности.

В проведенной нами работе отмечается, что некоторая часть отрицательных условий, негативно сказывающихся на здоровье и мотивации студентов высшей школы, реалистично минимизировать с помощью средств и методов социального, педагогического и психологического влияния. Такое воздействие благотворно инспирирует отношение молодого поколения к практике физического воспитания и собственного здоровья.

#### Литература

1. Аникин, А.А. Физическая активность в качестве борьбы со стрессом у студенческой молодежи/Т.С.Аникина, А.А.Аникин// II Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы медико-биологических дисциплин, физкультуры и спорта», ГСГУ, 2023. С. 63-68.
2. Колпакова, Е. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 1(8). – С. 94–109.
3. Перова, Г. М. Оптимизация двигательного режима студентов вуза/ Г.М.Перова, А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 116-120.
4. Филимонова, С.И. Культурное поле в пространстве физической культуры и спорта вуза // С.И. Филимонова, А.А. Лотоненко, А.В. Лотоненко, Ю.С. Молодых // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 7. – С. 103-104.
5. Чернышев, В.П. Современное состояние физической культуры как маркера социальных изменений общественного устройства / В.П. Чернышев, Л.Г. Чернышева, А.И. Мацко [и др.] // Социология. – 2021. – №6. – С. 64–69.

УДК 796.032.2:94

## ВЕЛИКИЕ ДЕЯТЕЛИ СОВРЕМЕННОСТИ В ИСТОРИИ ВОЗРОЖДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

**Н.С. Подлужный, Н.В. Минина**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,  
Республика Беларусь*

*e-mail: mininata@mail.ru*

**Аннотация.** Одним из основателей современных Олимпийских игр считается Евангелос Заппас - греческий общественный деятель, филантроп и бизнесмен, деятельность которого способствовала зарождению международного олимпийского движения. Создать Международный Олимпийский Комитет и организовать проведение Олимпийских игр современности удалось французскому барону Пьеру де Кубертену.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, история возрождения, Евангелос Заппас, Пьер де Кубертен.