

УДК 378

В. В. Третьяков, А. С. Бабкина*

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСТВА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (НА ПРИМЕРЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ИРГУПС)

В статье рассматривается вопрос отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. В ходе исследования первокурсников ИрГУПС выявлено противоречие – молодые люди положительно относятся к спорту, однако почти половина из них не занимаются даже физкультурой. Обосновывается необходимость повышения мотивации учащихся к спорту. Названы причины снижения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. Предложены меры по поиску механизмов привлечения студенчества к спортивной жизни.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: молодежь, студенты, спорт, физическая культура, здоровье, активный образ жизни.

V. V. Tretyakov, A. S. Babkina

STUDENT ATTITUDES TOWARDS SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION (BASED ON A STUDY OF IRGUPS STUDENTS)

This article examines student attitudes toward physical education and sports. A study of first-year students at IrGUPS revealed a contradiction: young people have a positive attitude toward sports, yet almost half of them do not even participate in physical education. The article argues for the need to increase students' motivation for sports. The reasons for students' declining interest in physical education and sports are identified. Measures for engaging students in sports are proposed.

KEYWORDS: youth, students, sports, physical education, health, active lifestyle.

Занятия физической культурой и привлечение молодых людей к спорту являются одной из приоритетных задач высшего образования. Речь идет не просто о сохранении и укреплении здоровья молодых лю-

* **Третьяков Валерий Валерьевич**, кандидат исторических наук, доцент Иркутского государственного университета путей сообщения;

Бабкина Анастасия Сергеевна, студент Иркутского государственного университета путей сообщения.

дей, повышении уровня их физической подготовленности, а об обеспечении условий для формирования у них потребности к ведению здорового образа жизни. Важная роль принадлежит элективным занятиям по физической культуре, которые представляют собой базовые дисциплины учебных планов вузов и нацелены на обучение студентов грамотному отношению к построению самостоятельных занятий физическими упражнениями, организации контроля за состоянием своего организма [1; 2]. Безусловно, регулярные занятия физкультурой и спортом способствуют развитию социальных качеств личности, формируют дисциплинированность и ответственность, позволяют уверенно разрешать проблему формирования жизненных ценностей, среди которых приоритетной является здоровье.

Вместе с тем в публикациях, посвященных рассмотрению отношения молодежи к спорту, отмечается противоречие: с одной стороны, студенты признают важность занятия физкультурой и спортом, но, с другой стороны, современные молодые люди в большинстве своем не спешат с активизацией собственной деятельности в этом направлении. Серьезным препятствием выступает фактор распространения компьютерной зависимости. Для многих молодых людей обычным становится «зависание» в социальных сетях, для чего собственно «крепость тела» им представляется ненужной. Да и занятия по физической культуре в вузе нередко воспринимаются ими лишь как пустое времяпрепровождение, отбытие учебных часов [3]. В целом, опираясь на результаты многочисленных исследований, можно заметить, что указанное противоречие выступает серьезной проблемой в деле воспитания будущих специалистов.

Изучение отношения молодых людей к спорту и физкультуре проводятся регулярно как на местном [4], так и на всероссийском уровне. Так, регулярно публикует свои отчеты об исследованиях ВЦИОМ [5; 6]. Имеется много публикаций, в которых эта проблема рассматривается с разных сторон. Физкультура и спорт изучаются и как социальный феномен, и как механизм социализации личности, и как фактор формирования ценностных ориентаций личности.

Целью нашего исследования стало изучение отношения студентов-первокурсников ИрГУПС к занятиям спортом. Методом исследования послужило анкетирование респондентов посредством гугл-формы. Анкета состояла из 17 вопросов. Было опрошено 93 студента, из них 64,8 % девушек и 35,2 % юношей. В ходе анкетирования были выявлены мнения о значимости самостоятельных занятий физическими упражнениями, представления о важности занятий по физической культуре, основ-

ные установки, практики, мотивы и барьеры, связанные с занятиями физкультурой и спортом среди молодых людей.

Основные результаты исследования можно объединить в несколько ключевых блоков:

1. *Ценностные установки в отношении занятий физкультурой и спортом.* Подавляющее большинство опрошенных демонстрируют рациональное и позитивное отношение к спорту: 62,4 % склонны считать занятия спортом неотъемлемой частью жизни, а 77,5 % осознают значимость регулярных занятий, оценивая их как «очень» или «скорее важные». Связывают необходимость занятий спортом с укреплением здоровья 74,0 % опрошенных. Около 20 % склонны оценивать значимость регулярных занятий для себя как маловажную или даже вообще не думают об этом.

Таким образом, на когнитивном уровне у молодежи сформирована прочная основа для ведения активного образа жизни. Согласно данным опроса, физическая активность и занятия спортом ассоциируются у молодых людей с ключевыми для них ценностями: здоровьем, улучшением физической формы и внешности.

2. *Практическая реализация ценностных установок в отношении к спорту.* Несмотря на декларируемую важность занятий физической культурой, результаты анкетирования показывают значительный разрыв между установками и реальным поведением респондентов. Регулярно занимаются спортом лишь 48,4 % опрошенных, т. е. меньше половины. А каждый третий (30,1 %) не занимается им вовсе. Только 6,5 % тренируются ежедневно, в то время как большинство (35,5 %) – один-два раза в неделю.

Интересно, что 48,4 % респондентов отметили, что занятия спортом помогают им снять стресс и получить удовольствие, а 22,0 % указали, что для них важно достижение высоких результатов.

3. *Барьеры на пути к регулярным занятиям физкультурой и спортом.* Что же мешает реализовать положительные установки? Среди тех, кто не занимается спортом регулярно, ключевым препятствием выступает дефицит времени (74,4 %). Это главный фактор, связанный, вероятно, с высокой учебной нагрузкой, устойчивой потребностью в общении через социальные сети и иными приоритетами.

Дополнительными, но также значимыми барьерами являются отсутствие доступной инфраструктуры рядом (24,4 %), финансовые ограничения (20,7 %), а также неимение партнера или компании для занятий (15,9 %).

4. *Влияние внешней среды.* Исследование показало, что внешние факторы мало способствуют росту вовлеченности студентов в спортив-

ные занятия. Хотя спортивный контент (реклама в сети Интернет, СМИ) широко распространен (57 % опрошенных видят его часто), он не оказывает особого влияния на стремление молодых людей приобщиться к занятиям физкультурой и спортом или активной участвовать в этом. Мотивирующее воздействие такого контента ощущают лишь 36,6 % студентов. Более того, почти половина респондентов (49,5 %) отмечают демотивирующее влияние на них рекламной продукции из-за ее навязчивости и «сказочности» ее содержания, нереалистичности достижения заявляемых в рекламе стандартов.

В то же время 43 % опрошенных отметили, что важнейшим мотивом к регулярным занятиям спортом и физкультурой для них стали бы рекомендации врача.

5. Влияние образовательной среды вуза (занятия по физкультуре и посещение спортивных секций). Результаты исследования показали, что и текущий формат проведения занятий по физкультуре не является для первокурсников значимым мотивирующим фактором. Только 17,2 % студентов относятся к нему «очень положительно», в то время как 49,5 % из числа опрошенных не придают этим занятиям какой-либо важности. На вопрос о том, что же нужно изменить в преподавании физкультуры для того, чтобы занятия стали привлекательными, 46,2 % респондентов отметили необходимость гуманизации преподавания (по-видимому, эти студенты испытывают трудности в связи с требованиями со стороны преподавателей), 39,8 % отмечают необходимость улучшения материальной базы, а 28,0 % считают, что требуется увеличить число возможных направлений спортивной подготовки. По мнению 18,3 % участников опроса, необходимо снизить общую физическую нагрузку на этих занятиях.

6. Основные форматы и места занятий физкультурой и спортом. Наиболее предпочтительными видами активности для наших студентов являются силовые тренировки и игровые занятия (баскетбол, волейбол), а также пешие прогулки. При этом 32,6 % опрошенных занимаются спортом в учебном заведении, 37,0 % – в спортивных или фитнес-клубах, а 9,8 % первокурсников играют в футбол и баскетбол на уличных площадках. Предпочитают заниматься физкультурой дома, используя для этого видеоуроки и иной подобный контент, 16,3 % студентов.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить системное противоречие в отношении молодежи к спорту: высокая ценностная установка против низкой практической реализации. У современных молодых людей сформирована прочная интеллектуальная основа для ведения активного образа жизни, но отсутствуют витальные потребности и ключевые практические условия для ее реализации. Молодые

люди на словах ценят спорт, но не находят для него времени, не способны создавать удобные и психологически комфортные для себя форматы организации занятий в рамках своего повседневного ритма.

Для преодоления этого разрыва необходима не просто пропаганда пользы занятий физической культурой и спортом, а инфраструктурные и организационные решения, снижающие порог входа:

- развитие доступной, разнообразной и нерегламентированной спортивной среды на базе учебных заведений во внеучебное время;
- популяризация коротких, гибких и адаптивных тренировочных форматов, учитывающих дефицит времени;
- модернизация программ физкультуры в сторону личностно ориентированного и вариативного подхода, отвечающего запросам самой молодежи.

Можно предположить, что путь к повышению реальной вовлеченности молодых людей в систематические занятия физкультурой и спортом лежит через создание доступной и интегрированной в повседневность спортивной экосистемы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Агеевец А. В.* Физическая культура в вузе. Что это? / А. В. Агеевец, В. Ю. Ефимов-Комаров, Л. Б. Ефимова-Комарова и др. // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 3 (193). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-vuze-chto-eto>.
2. *Ткач И. М.* О роли физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / И. М. Ткач, Е. В. Матухно // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2025. № 01 (105). URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/o-rol-i-fizicheskoi-kultury-i-sporta-v-vysshih-uchebnykh-zavedeniyakh.html>.
3. *Кравченко В. М.* Физическая культура как учебная дисциплина в вузе – принуждение или осознанный выбор? / В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская, Н. А. Попованова и др. // Современные наукоемкие технологии. 2018. № 6. С. 199–203. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37057>.
4. *Бонько Т. И.* Отношение студенческой молодежи к физической культуре и здоровому образу жизни / Т. И. Бонько, Т. И. Грабельных, О. А. Ницина // Koinon. 2022. Т. 3, № 3/4. С. 156–164.
5. Спорт для всех // ВЦИОМ : сайт. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskiiobzor/sport-dlja-vsekh>.
6. Спортивная Россия // ВЦИОМ : сайт. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskiiobzor/sportivnaja-rossija>.