

Научная статья
УДК 796.011+372.879.6[330.163]
<https://doi.org/10.24158/spp.2022.4.23>

Анализ современного состояния уровня знаний и отношения студентов к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию

Ирина Александровна Пономарева¹, Алексей Евгеньевич Пономарев²

^{1,2}Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

¹ia_ponomareva@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0297-731X>

²ae_ponomarev@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9647-9786>

Аннотация. С целью определения современного состояния уровня знаний и отношения студентов к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию анализировались показатели самооценки знаний студентов о фундаментальных механизмах и факторах, обеспечивающих формирование, развитие и сохранение здоровья, субъективная самооценка их здоровья и отношение к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию. Анализ полученных результатов выявляет существующие противоречия между знаниями у студентов о том, что физкультурно-оздоровительные занятия укрепляют здоровье человека, и неоптимальными для укрепления здоровья объёмом и мощностью выполняемых двигательных нагрузок. Отмечается низкий уровень интереса, проявляемого студентами к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности, отсутствие у студентов специальных знаний и навыков самоорганизации индивидуальных занятий, неудовлетворенность занимающихся содержанием учебного процесса по физической культуре. Подчеркивается необходимость модернизации образования по оздоровительной физической культуре и разработки наиболее эффективного методического инструментария.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительное самосовершенствование, студенты, физическая культура, двигательная активность, оздоровительная физическая культура

Для цитирования: Пономарева И.А., Пономарев А.Е. Анализ современного состояния уровня знаний и отношения студентов к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 4. С. 148–153. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.4.23>.

Original article

Analysis of the current state of the level of knowledge and the students' attitude to sports and health self-culture

Irina A. Ponomareva¹, Alexey E. Ponomarev²

^{1,2}Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

¹ia_ponomareva@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0297-731X>

²ae_ponomarev@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9647-9786>

Abstract. In order to determine the current state of the level of knowledge and the attitude of students to sports and health self-culture, the indicators of self-assessment of students' knowledge about the mechanisms and factors that ensure the formation and preservation of health, subjective self-assessment of their health and attitude to sports and health self-culture were analyzed. The analysis of the obtained results reveals the existing contradictions between students' knowledge that health and fitness classes strengthen human health, and the volume and power of motor activity performed that are not optimal for health promotion. There is a low level of interest shown by students in various types of physical culture and recreation activities, the lack of special knowledge and skills of self-organization of individual classes, dissatisfaction with the content of the educational process in physical culture. The necessity of modernization of wellness physical culture education and development of the most effective methodological tools is emphasized.

Keywords: sports and health self-culture, students, physical culture, motor activity, wellness physical culture

For citation: Ponomareva, I.A. & Ponomarev, A.E. (2022) Analysis of the current state of the level of knowledge and the students' attitude to sports and health self-culture. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*. (4), 148–153. Available from: [doi:10.24158/spp.2022.4.23](https://doi.org/10.24158/spp.2022.4.23) (In Russian).

В настоящее время тенденция ухудшения здоровья молодёжи, связанная с ускоренным темпом жизни, стрессами, воздействием неблагоприятных внешних факторов, а также нарушением режима жизнедеятельности и гипокинезией, актуализирует проведение исследований по

изучению путей формирования, укрепления и сохранения здоровья студентов средствами оздоровительной физической культуры (Аслаханов, 2016; Виленский, Горшков, 2012; Гилев и др., 2019; Морозов, Морозов, 2021; Соколова, Пономарева, 2019).

Двигательная активность является необходимой биологической потребностью. Несмотря на это, сложилась ситуация, при которой данная потребность не является приоритетной для большинства молодых людей (Зайцев и др., 2017; Иванов, 2021; Попова, Лебедева, 2016; Хагай и др., 2018). Традиционная система физического воспитания в вузе недостаточно адаптирована для её реализации в условиях дефицита времени и больших учебных нагрузок у обучающихся (Бондин и др., 2021; Бондин и др., 2020; Лукьяненко, Любецкий, 2016; Магомедов и др., 2019; Ульянов, 2015).

Целью настоящего исследования является анализ современного состояния уровня знаний и отношения студентов к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию.

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», в нем приняли участие 346 студентов 1–2 курсов, обучающиеся по различным направлениям подготовки.

Методами исследования выступили опрос и педагогическое наблюдение. В качестве объектов педагогического наблюдения были выделены: знания о фундаментальных механизмах и факторах, обеспечивающих формирование, развитие и сохранение здоровья, включающих режим жизнедеятельности, движение, питание и применение этих знаний в личном опыте (анкета по исследованию образа жизни); категории показателей здоровья студентов, определенные методом самооценки (анкета по исследованию самооценки состояния здоровья по методике Войтенко); самоотношение студентов к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию.

Результаты исследований. Двигательная активность, наряду с питанием, представляет собой важнейший фактор здоровьесформирования как базовая составляющая единой системы «прихода–расхода» энергии в биологической системе. Однако следует помнить, что она характеризуется не только количественными, но и качественными значениями. Так, Всемирная организация здравоохранения, наряду с необходимыми ежедневными двигательными нормами («количество локомоций»), рекомендует также их дифференцировку по зонам мощности, предполагая, что для молодого здорового человека (не спортсмена), помимо движений небольшой интенсивности, которые необходимо выполнять не менее 2 часов ежедневно, важно также совершать 3–5 раз в неделю работу средней интенсивности в течение 30–60 минут и 1–2 раза в неделю – высокой интенсивности по 1–1,5 часа.

Анкетирование студентов по вопросам времени, затрачиваемого ими еженедельно на двигательную активность в различных зонах мощности, показало, что оценивание среднего значения по выборке не является информативным, поскольку существует значительный разброс показателей, а разделение результатов на подгруппы по категориям «ниже рекомендованного», «рекомендованное», «выше рекомендованного» выявило, что лишь незначительное количество как юношей (15,4 %), так и девушек (18,1 %) соблюдают рекомендованное количество локомоций и правильно распределяют двигательную активность по зонам мощности (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов по образу жизни (двигательная активность)

Вопрос/ варианты ответов	Юноши (n=136)		Девушки (n=210)	
Двигательная активность небольшой интенсивности (в среднем):				
часов в неделю в среднем по выборке	14,3±12,5		13,5±11,6	
	n	%	n	%
< 10 часов в неделю	42	30,9	78	37,1
10–20 часов в неделю	35	25,7	64	30,5
> 20 часов в неделю	59	43,4	68	32,4
Двигательная активность средней интенсивности (в среднем):				
часов в неделю в среднем по выборке	5,2±3,8		4,8±3,2	
	n	%	n	%
< 1,5 в неделю	42	30,9	98	46,7
1,5–5 часов в неделю	28	20,6	41	19,5
> 5 часов в неделю	66	48,5	71	33,8
Двигательная активность высокой интенсивности (в среднем):				
часов в неделю в среднем по выборке	2,3±1,6		1,2±0,9	
	n	%	n	%
< 1 часа в неделю	62	45,6	118	56,2
1–3 часа в неделю	41	30,1	45	21,4
> 3 часов в неделю	33	24,3	47	22,4
Выполнение рекомендованного количества движения во всех зонах мощности				
	n	%	n	%
	21	15,4	38	18,1

Примерно у трети всех опрошенных студентов наблюдается недостаточное количество двигательной активности в процессе жизнедеятельности, а у систематически занимающихся отмечается неправильное распределение нагрузок по зонам мощности, в том числе замена аэробных нагрузок силовыми упражнениями и нагрузками высокой мощности. Это дает основание полагать, что при обучении в вузе большинство студентов не имеют достаточных компетенций в области физиологически обоснованного дозирования физических нагрузок, либо имеют невысокую мотивацию для систематических занятий физической культурой.

При изучении отношения студентов к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию (СОСС) у 16,2 % юношей и 14,8 % девушек было установлено безразличное, а у 2,9 % юношей и 3,8 % девушек – отрицательное отношение к занятиям физической культурой и спортом (Таблица 2).

Таблица 2 – Результаты анкетирования студентов по вопросам отношения к СОСС

Вопрос/ варианты ответов	Юноши (n=136)		Девушки (n=210)	
1	2	3	4	5
Отношение к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию:				
	n	%	n	%
положительное	110	80,9	171	81,4
безразличное	22	16,2	31	14,8
отрицательное	4	2,9	8	3,8
Ваше желание заниматься СОСС:				
	n	%	n	%
всегда	8	5,9	36	17,1
часто	36	26,5	90	42,9
иногда	92	67,5	84	40,0
Удовлетворенность спортивно-оздоровительными занятиями:				
	n	%	n	%
полностью удовлетворен	48	35,3	75	35,7
иногда удовлетворен	71	52,2	103	49,1
не удовлетворен	17	12,5	32	15,2
Как часто в неделю Вы занимаетесь самостоятельно СОСС:				
	n	%	n	%
1–2 раза	76	55,9	126	60,0
3–4 раза	33	24,3	38	18,1
не занимаюсь	27	19,8	46	21,9
Ваше физическое состояние:				
	n	%	n	%
хорошее	48	35,3	53	25,2
удовлетворительное	56	41,2	112	53,3
неудовлетворительное	32	23,5	45	21,4
Оценка Ваших знаний о влиянии физических упражнений на здоровье:				
	n	%	n	%
«отлично»	20	14,7	40	19,0
«хорошо»	74	54,4	106	50,5
«удовлетворительно»	34	25,0	47	22,4
«неудовлетворительно»	8	5,9	17	8,1
Ваше самочувствие после спортивно-оздоровительных занятий:				
	n	%	n	%
плохое	12	8,8	23	11,0
хорошее	95	69,9	149	71,0
отличное	29	21,3	38	18,0
Основные причины, влияющие на ваше самочувствие:				
	n	%	n	%
низкий уровень функциональных возможностей	31	22,8	46	21,9
низкий уровень состояния здоровья	63	46,3	80	38,1
низкий уровень физической подготовленности	42	30,9	84	40,0
Наибольший интерес к СОСС вызывают:				
	n	%	n	%
спортивные достижения	13	9,6	24	11,4
влияние физических упражнений на здоровье	74	54,4	108	51,4
взаимосвязь состояния здоровья и успешности	49	36,0	78	37,1

Продолжение таблицы 2

1	2		3	
Может ли СОСС укрепить здоровье:				
	n	%	n	%
согласен	129	94,8	185	88,1
трудно сказать	5	3,7	18	8,6
не согласен	2	1,5	7	3,3
Какая форма овладения знаниями о культуре здоровья наиболее важна для Вас:				
	n	%	n	%
самообразование	62	45,6	87	41,4
лекции по культуре здоровья	31	22,8	73	34,8
просмотр оздоровительных программ	43	31,6	50	23,8

На вопрос о желании заниматься СОСС «всегда» ответили лишь 5,9 % юношей и 17,1 % девушек. 67,5 % юношей готовы заниматься «иногда», при этом удовлетворенность спортивно-оздоровительными занятиями испытывают полностью около трети юношей и девушек, в то время как 12,5 % юношей и 15,2 % девушек абсолютно не удовлетворены. 19,8 % юношей и 21,9 % девушек не занимаются никакими видами СОСС самостоятельно, а регулярно занимаются только 24,3 % юношей и 18,1 % девушек. 23,5 % юношей и 21,4 % девушек считают свое физическое состояние неудовлетворительным, а 8,8 % и 11 % соответственно оценивают как плохое влияние занятий физической культурой на свое функциональное состояние и здоровье, при этом 46,3 % юношей основной причиной своего плохого самочувствия указывают низкий уровень общего состояния здоровья, а 40 % девушек – низкий уровень физической подготовленности. У 54,4 % юношей и 51,4 % девушек наибольший интерес к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию вызывает влияние физических упражнений на здоровье, и большая часть опрошенных юношей и девушек соглашается, что СОСС может укрепить здоровье и субъективно оценивают уровень своих знаний о влиянии физических упражнений на функциональное состояние и здоровье на «хорошо», при этом основной формой овладения знаниями о культуре здоровья считая самообразование (45,6 % юношей и 41,4 % девушек соответственно).

Анкетирование студентов по субъективной самооценке здоровья по методике Войтенко показало в среднем 11,7 баллов у юношей и 12,8 баллов у девушек (Таблица 3).

Таблица 3 – Результаты анкетирования студентов по субъективной самооценке здоровья

	Юноши (n=136)		Девушки (n=210)	
баллы	11,7±2,8		12,8±3,1	
субъективная самооценка здоровья	n	%	n	%
<i>хорошее</i>	77	56,6	75	35,7
<i>удовлетворительное</i>	44	32,4	113	53,8
<i>плохое</i>	12	8,8	17	8,1
<i>очень плохое</i>	3	2,2	5	2,4

Как видно из таблицы, большинство опрошенных юношей (56,6 %) оценили субъективно свое состояние как «хорошее», а большинство девушек (53,8 %) – как «удовлетворительное». 2,2 % юношей (3 человека) и 2,4 % девушек (5 человек) оценили свое здоровье как «очень плохое».

Обобщая результаты проведенных исследований, следует отметить, что двигательная активность студентов в недельном цикле занятий является недостаточной, о чём свидетельствуют полученные данные – всего 15,4 % юношей и 18,1 % девушек выполняют рекомендованный объем физических нагрузок во всех зонах мощности. У более 80 % студентов наблюдается гипокинезия, которая является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, абдоминального ожирения и гиперхолестеринемии. Отсутствие физических нагрузок приводит к нарушению баланса между возбуждением и торможением происходящих процессов в лимбико-ретикулярном комплексе головного мозга как основной причине ухудшения психического здоровья и снижения функции познавательных процессов. В целом это отражается на умственной работоспособности студентов и эффективности образовательной деятельности по подготовке высококвалифицированных кадров.

Анализ полученных результатов выявляет существующие противоречия между знаниями у студентов о том, что физкультурно-оздоровительные занятия укрепляют здоровье человека (94,8 % юношей и 88,1 % девушек), и неоптимальными для укрепления здоровья объемом и мощностью выполняемой двигательной активности в недельном цикле (84,6 % юноши и 81,9 % девушки).

Следует также отметить низкий уровень интереса, проявляемого студентами к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности, отсутствие у студентов специальных знаний и навыков самоорганизации индивидуальных занятий, неудовлетворенность занимающихся содержанием учебного процесса по физической культуре.

Таким образом, исследование состояния мотивационно-ценностных ориентаций использования физической культуры в повседневной жизни студентов и уровня их знаний в сфере оздоровительной физической культуры, а также быстро изменяющиеся образовательные, экологические, климатические и другие факторы позволили прийти к заключению о необходимости модернизации образования по оздоровительной физической культуре и разработки наиболее эффективного методического инструментария, сопровождающего сочетание обучения, исследовательской и проектной деятельности по формированию интереса и мотивов к оздоровительной физической культуре, качественное повышение уровня знаний и отношения студентов к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию.

Список источников:

- Аслаханов С.-А.М. Педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 30–34.
- Бондин В.И., Мареев В.И., Пономарев А.Е., Пономарева И.А. Индивидуализация оздоровительных программ по физическому воспитанию студентов. Ростов н/Д., 2021. 172 с.
- Бондин В.И., Степанова Т.А., Белавкина М.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 27–28.
- Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., 2012. 240 с.
- Гилев Г.А., Клусов Е.А., Плешаков А.А., Удилова И.В. Здоровье – главная ориентация в сфере физической культуры студентов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы научно-методической конференции. Казань, 2019. С. 28–32.
- Зайцев А.А., Коваленко Т.Г., Сорока Б.В., Ульянов Д.А. Особенности содержания программ по физическому воспитанию студентов вузов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 2. С. 103–104.
- Иванов В.Д. Самостоятельные занятия физической культурой как основа активной жизнедеятельности студента // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 1. С. 36–44. <https://doi.org/10.47475/2500-0365-2021-16105>.
- Лукьяненко В.П., Любецкий Н.П. Стратегия формирования социального и физического здоровья российской молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 1. С. 75–77.
- Магомедов Р.Р., Стрельников Р.В., Мхце Б.А. Методика оздоровительной физической культуры: антрополого-педагогический подход. Ставрополь, 2019. 167 с.
- Морозов В.О., Морозов О.В. Концептуальная основа здоровьесбережения студентов в образовательной среде вуза // Глобальный научный потенциал. 2021. № 12 (129). С. 117–120.
- Попова Т.В., Лебедева В.В. Проблемы занятий физической культурой студенческой молодежи в условиях городской среды // Таврический научный обозреватель. 2016. № 11-3 (16). С. 59–62.
- Соколова Н.Г., Пономарева И.А. Здоровый человек. Сохранение здоровья в различные периоды жизни. Ростов н/Д., 2019. 559 с.
- Ульянов Д.А. Применение в образовательном процессе высшей школы современных технологий // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: научные труды научно-практической конференции. Новомихайловский, 2015. С. 193–195.
- Хагай В.С., Тимошенко Л.И., Кудрявцев Р.А., Хагай В.В., Стрельников Р.В. Физическая культура, физическая активность и здоровый образ жизни молодежи // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-4. С. 315–318.

References:

- Aslakhonov, S.A.M. (2016) Pedagogical technology of formation of health-saving behavior skills. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta.* (3-133). 30–34 (in Russian).
- Bondin, V.I., Mareev, V.I., Ponomarev, A.E. & Ponomareva, I.A. (2021) Individualizatsiya ozdorovitel'nyh programm po fizicheskomu vospitaniyu studentov [Individualization of health programs for physical education of students]. *Rostov on/D.* (in Russian).
- Bondin, V.I., Stepanova, T.A. & Belavkina, M.V. (2020) Motivation for physical culture and sports as a basis for the formation of health culture in the student environment. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury.* (1). 27–28 (in Russian).
- Gilev, G.A., Klusov, E.A., Pleshakov, A.A. & Udilova, I.V. (2019) Health – the main orientation in the field of physical culture of students. In: *Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov: materialy nauchno-metodicheskoy konferencii* [Physical education and student sports through the eyes of students: materials of the scientific and methodological conference]. Kazan. P. 28–32 (in Russian).
- Ivanov, V.D. (2021) Independent physical culture classes as the basis of student's active life activity. *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation.* (6-1). 36–44. Available from: <https://doi.org/10.47475/2500-0365-2021-16105> (in Russian).
- Khagai, V.S., Timoshenko, L.I., Kudryavtsev, R.A., Khagai, V.V. & Strelnikov, R.V. (2018) Physical culture, physical activity and healthy lifestyle of youth. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education]. (59-4). 315–318 (in Russian).
- Lukyanenko, V.P. & Lyubetsky, N.P. (2016) Strategy of formation of social and physical health of Russian youth. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical education: education, training]. (1). 75–77 (in Russian).
- Magomedov, R.R., Strelnikov, R.V. & Mkhce, B.A. (2019) Metodika ozdorovitel'noj fizicheskoy kultury: antropologo-pedagogicheskiy podhod [Methods of health-improving physical culture: an anthropological and pedagogical approach]. Stavropol (in Russian).
- Morozov, V.O. & Morozov, O.V. (2021) The conceptual basis of students' health care in the educational environment of the university. *Global Scientific Potential.* (12-129). 117–120 (in Russian).

Popova, T.V. & Lebedeva, V.V. (2016) Problemy zanyatiy fizicheskoy kul'turoy studencheskoy molodezhi v usloviyakh gorodskoy sredy [Problems of physical culture of students in the urban environment]. *Tavrisheskiy nauchnyy obozrevatel' [Tauride scientific observer]*. (11-3). 59–62 (in Russian).

Sokolova, N.G. & Ponomareva, I.A. (2019) Zdoroviy chelovek. Sohranenie zdorov'ya v razlichnyye periody zhizni [A healthy person. Preservation of health in different periods of life]. Rostov on/D.: Feniks (in Russian).

Ulyanov, D.A. (2015) Primeneniye v obrazovatel'nom protsesse vysshey shkoly sovremennykh tekhnologiy [Application of modern technologies in the educational process of the higher school]. In: *Innovacionnye preobrazovaniya v sfere kul'tury fizicheskoy, sporta i turizma: trudy nauchno-prakticheskoy konferencii [Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism: scientific works of the scientific and practical congress conference]*. Novomihailovskiy: AzovPechat'. P. 193–195 (in Russian).

Vilensky, M.Ya. & Gorshkov, A.G. (2012) Fizicheskaya kul'tura i zdoroviy obraz zhizni studenta [Physical culture and healthy lifestyle of a student]. Moscow: KNORUS (in Russian).

Zaitsev, A.A., Kovalenko, T.G., Soroka, B.V. & Ulyanov, D.A. (2017) Content analysis of academic physical education programs. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. (2). 103–104 (in Russian).

Информация об авторах

И.А. Пономарева – кандидат медицинских наук, доцент Академии физической культуры и спорта, ЮФУ, Ростов-на-Дону, Россия.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=668549.

Scopus ID 57193262461.

Google Scholar ID <https://scholar.google.ru/citations?hl=ru&user=7hOvbboAAAAJ>.

А.Е. Пономарев – кандидат педагогических наук, старший преподаватель Академии физической культуры и спорта, Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=772978.

Scopus ID 57193266899.

Google Scholar ID <https://scholar.google.ru/citations?hl=ru&user=fZI4XgIAAAAJ>.

Information about the authors

I.A. Ponomareva – PhD in Medical Sciences, Associate Professor, Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=668549.

Scopus ID 57193262461.

Google Scholar ID <https://scholar.google.ru/citations?hl=ru&user=7hOvbboAAAAJ>.

A.E. Ponomarev – PhD in Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=772978.

Scopus ID 57193266899.

Google Scholar ID <https://scholar.google.ru/citations?hl=ru&user=fZI4XgIAAAAJ>.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 30.03.2022;

Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 20.04.2022;

Принята к публикации / Accepted for publication 26.04.2022.