

**Суриков Алексей Александрович**

канд. пед. наук, доцент

Чебоксарский филиал

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

**Кожанов Виктор Иванович**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ БУДУЩИХ ГОССЛУЖАЩИХ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

***Аннотация:** статья посвящена теоретическому обоснованию и выявлению особенностей отношения студентов – будущих госслужащих – к физической культуре и спорту как решающему фактору укрепления и сохранения здоровья с помощью разработанной анкеты закрытого типа.*

***Ключевые слова:** здоровье, физическая подготовленность, физическое развитие, функциональные показатели, физические упражнения, анкета, оздоровительная значимость.*

***Актуальность.** Социогуманитарная направленность физической культуры в образовательных учреждениях всех уровней провозглашена основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и абстрагирующими его содержание законодательными, инструктивными и программными документами, устанавливающими основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе, что нашло свое отражение в содержании требований Государственного стандарта высшего профессионального образования, определяющих приоритеты личности в области физической культуры. Являясь*

основным компонентом целостного развития личности, физическая культура представляет обязательный раздел в гуманитарном компоненте современного высшего образования, направленный на развитие духовных и физических сил и способностей личности будущих специалистов.

Реализация требований Государственного образовательного стандарта предполагает внесение должных научно обоснованных изменений в содержательное и процессуальное обеспечение физического воспитания студентов.

В связи с этим *цель нашего исследования* заключалась в выявлении особенностей отношения студентов ФГБОУ ВО «РАНХиГС при Президенте Российской Федерации» к физической культуре и спорту как решающему фактору укрепления и сохранения здоровья.

Оценка отношения студентов к физической культуре и спорту проводилась с помощью разработанной нами анкеты закрытого типа.

В исследовании приняли участие 76 студентов, занимающихся физической культурой в основной группе в сетке учебного времени. Из них 16 человек обучались на первом, 32 – на втором и 28 – на третьем курсах.

В таблице 1 приводятся данные анкетирования, отражающие разные точки зрения студентов к оздоровительной важности физической культуры.

Таблица 1

## Отношение студентов к оздоровительной значимости физической культуры

Вопросы анкеты и варианты ответов	n	%
Как Вы оцениваете состояние своего физического здоровья?		
Отличное	2	3,51
Хорошее	35	46,49
Удовлетворительное	37	49,12
Неудовлетворительное	2	3,51
Как Вы оцениваете уровень своей физической подготовленности?		
Отличный	3	3,94
Хороший	32	42,98
Удовлетворительный	28	36,84
Неудовлетворительный	13	17,20
Верите ли Вы в то, что систематические занятия физическими упражнениями могут оказать положительное влияние на Ваше здоровье?		
Да	69	91,28
Скорее да, чем нет	3	3,94

«Пятьдесят на пятьдесят»	1	0,88
Скорее нет, чем да	2	2,63
Нет	1	0,88
Насколько физическое здоровье человека зависит от занятий физическими упражнениями по сравнению с экологическими факторами и наследственностью?		
Больше, чем на 75%	66	87,72
На 50–75%	5	7,02
На 30–50%	3	3,94
Меньше, чем на 30%	2	2,63
Убеждались ли Вы на своем личном опыте хоть раз в жизни в весомой пользе занятий физическими упражнениями для Вашего здоровья?		
Да	36	48,25
Нет	39	51,75
Есть ли среди Ваших друзей и знакомых люди, которые активно и успешно используют занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения своего здоровья?		
Есть, и я пытаюсь им подражать	61	80,70
Есть, и я завидую им, поскольку мне, в отличие от них, не хватает терпения поступать также	1	0,88
Есть, но у меня нет желания следовать их примеру, несмотря на проблемы со здоровьем:	14	19,30
Есть, но их личный пример говорит об обратном		
Нет		
Что для Вас важнее: здоровье или профессиональная карьера, успешность в жизни?		
Здоровье	17	23,68
Скорее здоровье, чем карьера и успех	26	35,09
Не знаю	15	21,05
Скорее карьера, успех, чем здоровье	10	13,16
Карьера и успех	6	7,02
Можно ли с уверенностью сказать, что Вы бережно относитесь к своему здоровью?		
Да	7	9,65
Скорее да, чем нет	22	28,95
И да и нет	27	35,96
Скорее нет, чем да	14	18,42
Нет	3	3,94
Чтобы избавиться от лишнего веса Вы предпочтете сесть на диету, чем заняться физическими упражнениями?		
Да	6	7,89
Скорее да, чем нет	2	2,63
И да и нет	19	25,44
Скорее нет, чем да	27	35,96
Нет	22	28,95

Выявлено, что только каждый второй студент хорошо оценивает состояние своего здоровья (46,49%) и физической подготовленности (42,98%). Больше половины испытуемых полагают, что их здоровье и физическая подготовленность находятся лишь на удовлетворительном и неудовлетворительном уровне.

В связи с этим подавляющее большинство студентов (более 90%) относятся к физическим упражнениям как эффективным средствам укрепления и сохранения здоровья. Только очень маленькая часть испытуемых считает, что занятия физическими упражнениями не могут значительно повлиять на здоровье человека (0,88%) или оказывают на него несущественное воздействие (2,63%).

Это согласуется и с ответами испытуемых на следующий вопрос анкеты «Насколько физическое здоровье человека зависит от занятий физическими упражнениями по сравнению с экологическими факторами и наследственностью?». 87,72% человек из принявших участие в анкетном опросе убеждены, что физическое здоровье на 30–75% зависит от систематических занятий человека физическими упражнениями.

Половина испытуемых (48,25%) приходит к таким заключениям исходя из собственного опыта, другие (51,75%) пока не испытали в своей жизни оздоровительного влияния занятий физическими упражнениями.

80,70% студентов имеют в своем окружении знакомых и близких людей, которые обладают положительным опытом применения физической культуры в целях укрепления и сохранения здоровья, и лишь 19,30% владеют подобной информацией.

Можно утверждать, что знание испытуемыми личного и чужого опыта выступает одним из оснований для их суждения о высокой значимости занятий физической культурой и спортом для здоровья человека.

Ответы на вопрос «Что для Вас важнее: здоровье или профессиональная карьера, успешность в жизни?» отражают отношение студентов к здоровью как к ценности. Обращает внимание, что для 23,68% здоровье является более приоритетным; 35,09% также отдают предпочтение здоровью, но не в такой категоричной форме; 21,05% не определились в ценностных ориентациях на здоровье и успех. Только 13,16% предпочитают скорее успех и карьеру, нежели здоровье и всего 7,02% делают однозначный выбор в пользу деловой карьеры.

Понимая высокую оздоровительную важность физических упражнений, только 9,65% испытуемых бережно относятся к своему здоровью, у 28,95% это

отношение выражено в меньшей степени, каждый третий из испытуемых (35,96%) делает это от случая к случаю. Другие испытуемые отличаются халатным отношением к сохранению и укреплению здоровья. Это свидетельствует о том, что осмысление, понимание и переживание важности здоровья как ценности для части испытуемых не воплощается в практических действиях и поступках.

В частности, только 28,95% предпочитают вести борьбу с излишним весом с помощью физических упражнений, 35,96% также более склонны к такому варианту поведения, остальные (25,44%) или не могут сделать выбор между физическими упражнениями и диетой, или делают его в пользу диеты.

В таблице 2 приводятся результаты анкетирования, характеризующие проявление интереса испытуемых к занятиям физическими упражнениями.

Таблица 2

#### Непосредственный интерес к физической культуре и спорту

Вопросы анкеты и варианты ответов	n	%
Сколько раз в неделю в среднем Вы занимаетесь физическими упражнениями индивидуально или в составе какой-либо организованной группы (не считая академических часов по учебному расписанию)?		
5 раз и больше	3	3,51
3–4 раза	18	22,81
1–2 раза	33	43,86
Не занимаюсь	22	29,82
Нравится ли Вам проводить свободное время в занятиях физическими упражнениями?		
Да	24	31,58
Скорее да, чем нет	18	23,68
И да и нет	22	28,95
Скорее нет, чем да	9	12,28
Нет	3	3,51
Переживаете ли Вы чувство удовлетворения непосредственно от физических упражнений, независимо от достигаемых результатов?		
Да	33	43,86
Скорее да, чем нет	25	33,33
И да и нет	14	18,42
Скорее нет, чем да	3	3,51
Нет	1	0,88
Как часто Вы смотрите спортивные программы по телевидению, просматриваете спортивные газеты и журналы?		
Часто, мне нравится быть в курсе событий спортивной жизни	14	17,54
Когда проходят крупнейшие соревнования	42	54,39
Редко, по настроению или по совету друзей	12	16,67
Очень редко	8	11,40

Обращает внимание, что 29,82% студентов не занимаются физическими упражнениями самостоятельно, почти половина испытуемых (43,86%) занимаются от случая к случаю – 2 раза в неделю. Игнорирование большей частью студентов занятий физическими упражнениями является тревожным фактом, если принять во внимание, что физическая культура является для них наиболее действенным «лекарством» от присущих им заболеваний.

С другой стороны, почти каждый из респондентов (31,58%) отмечает, что ему нравится проводить свободное время в занятиях физическими упражнениями, 23,68% также отдают предпочтение такой форме организации свободного времени. Для 43,86% одним из ведущих мотивов занятий физическими упражнениями выступает переживание удовлетворения от непосредственно удовлетворения потребности в двигательной активности «радость движения», 33,33% также придают существенное значение этому фактору.

Настоящими «болельщиками», стремящимися быть в курсе спортивных событий, являются только 17,54% испытуемых, большая часть интересуется только ходом крупных международных соревнований. Интерес к спорту, наблюдающийся у большей части испытуемых, может стать основой перехода от позиции зрителя к роли активного участника тех или иных соревнований, с учетом двигательных и функциональных возможностей занимающихся.

В таблице 3 приводятся данные об имеющемся у студентов опыте занятий физическими упражнениями.

Таблица 3

## Опыт занятий физическими упражнениями

Вопросы анкеты и варианты ответов	n	%
Занимались ли Вы в школьные годы самостоятельно (вне школы) спортом или просто физическими упражнениями?		
От 3 до 5 лет	15	19,30
От 1 года до трех лет	22	28,95
Менее одного года	21	27,19
Не занимался	18	24,56
Как часто (в среднем) Вы предпринимали попытки «с понедельника» начать занятия физическими упражнениями для достижения значимых для Вас целей: укрепления здоровья, совершенствования культуры движений, коррекции телосложения и т. п.?		
В каждый четвертый «понедельник»	19	24,56

В начале весны, лета, осени и зимы	39	50,88
В начале каждого года («с 1 января»)	2	2,63
Два-три раза в жизни	10	14,04
Никогда	6	7,89
Насколько продолжительными (в среднем) были эти попытки?		
Не больше недели	30	39,47
От недели до месяца	30	39,47
От месяца до полугода	10	14,04
От полугода до года	2	1,75
Более года	4	5,26
Почему Вы бросали заниматься физическими упражнениями?		
Понимал, что это пустая трата времени и сил	2	1,75
Появились другие дела и не стало хватать времени	61	80,70
Не смог удержаться от соблазна «повалиться на диване»	13	17,54
Что Вам мешает самостоятельно заниматься физическими упражнениями или спортом?		
Полагаю, что мне это не нужно	0	0,00
Понимаю, что надо, но нет желания	8	9,65
Есть желание, но не хватает силы воли	44	58,77
Есть сила воли, но нет свободного времени	24	31,58
Интересуетесь ли Вы вопросами, относящимися к правильной организации занятий физическими упражнениями?		
Да, постоянно читаю научно-популярную литературу	8	9,65
Изредка проявляю интерес	43	57,02
Не интересуюсь	25	33,33
Если бы к Вам обратились за консультацией, как правильно построить занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, то Вы смогли бы:		
Дать полную и точную консультацию	4	5,26
Отвечили только на отдельные вопросы	56	73,68
«Развели руками», сказав, что ничем помочь не можете	16	21,05

Обращает внимание, что 19,30% студенток имеют богатый опыт (от 3 до 5 лет) занятий физическими упражнениями, 28,95% занимались физической культурой и спортом от 1 до 3 лет. Наряду с этим 24,56% не имеют никакого опыта, у 27,19% он не превышает одного года занятий.

Половина испытуемых (50,88%) предпринимают попытки заняться самостоятельно физическими упражнениями через каждые три месяца, 24,56% делают это гораздо чаще – один раз в месяц. Но у большинства испытуемых эти попытки были непродолжительными – не более недели (39,47%) или не более месяца (39,47%).

В качестве основной причины отказа от занятий физическими упражнениями значительная часть испытуемых называет недостаточность свободного

времени (80,70%), 17,54% не могут удержаться от соблазна «повалиться на диване». Примерно те же причины наиболее часто указываются респондентами при ответе на вопрос: «Что Вам мешает самостоятельно заниматься физическими упражнениями или спортом? 31,58% студентов ссылаются на нехватку свободного времени, 58,77% – на силу воли, недостаточную для того, чтобы «подняться с дивана» и заняться физической культурой и спортом.

Следует подчеркнуть, что каждый третий из испытуемых (33,4%) не проявляет никакого интереса к расширению и углублению своих знаний в области физической культуры и спорта, а 57,02% делают это изредка, от случая к случаю.

73,68% респондентов могут ответить только на отдельные вопросы о том, как правильно построить занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, а 21,05% считают себя в этой области и вовсе некомпетентными.

*Резюме.* Обобщая результаты исследования, можно заключить, что студенты существенно различаются между собой в оценках своего здоровья и физической подготовленности, понимании роли и личностной значимости физической культуры и опыта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Существование значительных межиндивидуальных различий говорит о необходимости их учета в физическом воспитании студентов. Это позволит в наиболее полной мере реализовать социогуманитарную направленность физического воспитания [1–3].

### ***Список литературы***

1. Димитриев А.Д. Динамика антропометрических показателей школьников в зависимости от особенностей учебной нагрузки / А.Д. Димитриев, Ж.В. Бухаринова // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Сер. Медицина. Фармация. – 2000. – №2. – С. 52.
2. Димитриев А.Д. Изучение функционального состояния системы кардиорегуляции у детей, проживающих в разных экологических условиях / Д.А. Димитриев, Ж.В. Бухаринова, М.Г. Андреев, М.Ю. Васильева-Куприянова,

М.Н. Ташкова, Н.В. Хураськина // Растущий организм: физиология и окружающая среда / Под редакцией Д.А. Дмитриева. – Чебоксары, 2002. – С. 48–57.

3. Дмитриев А.Д. Изучение гармоничности физического развития детей в зависимости от степени учебной нагрузки / А.Д. Дмитриев, Ж.В. Бухаринова, Н.В. Хураськина, И.И. Романова // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Сер. Медицина. Фармация. – 2000. – № 2 (11). – С. 53–54.