

**Евсеев Владимир Владимирович**

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания и спорта  
Санкт-Петербургского государственного  
университета сервиса и экономики  
dom-hors@mail.ru

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**

---

---

**Аннотация:**

*Актуальность обусловлена возрастанием значения профессионально-личностного развития и необходимостью освоения ценностей физической культуры для реализации идеи здоровьесбережения. Центральным вопросом статьи выступает анализ субъективной оценки достаточности уровня физического развития и их отношения к ценностям физической культуры. Проведенное исследование позволяет утверждать, что двигательная активность студентов по показателям физического состояния не обеспечивает устойчивой мотивации к активной спортивной деятельности.*

**Ключевые слова:**

*профессионально-личностное развитие, физическая культура, здоровьесбережение, оценка уровня физического развития, мотивация, ценности физической культуры, отношение студентов.*

---

---

**Evseev Vladimir Vladimirovich**

PhD in Education Science,  
Assistant Professor of the Physical Education  
and Sport Department,  
St. Petersburg State University of  
Service and Economics  
dom-hors@mail.ru

## **EVALUATION OF STUDENTS' ACTIVITIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

---

---

**Summary:**

*The timeliness of the subject is determined by growing importance of the professional and personal development and need for mastering physical culture values for health care. The article focuses on the analysis of the subjective evaluation of the physical education is sufficient and what students' attitude towards physical culture values are. The undertaken study proves that considering characteristics of the physical state, the students' physical activity doesn't promote strong motivation for active sport.*

**Keywords:**

*professional and personal development, physical culture, health care, evaluation of physical development, motivation, physical culture values, students' attitudes.*

---

---

Актуальность этой проблемы обусловлена тем, что все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья и физического развития, масштабами использования резервов психофизического и социального потенциала, от которых зависит профессионально-личностный потенциал и безопасность человека. Отсутствие приоритета здоровья в нашей стране привело к тому, что образовательный процесс в большинстве высших учебных заведениях был и остается в минимальной степени ориентированным на воспитание осознанного отношения студентов к идеи здоровьесбережения.

В настоящее время физической культурой и спортом занимаются более 20 % населения России, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40–60 %. Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся и студентов дневного обучения составляет более 50 %. В абсолютных цифрах – это около 9,8 млн. обучающихся и студентов, занимающихся систематически физической культурой и спортом [1].

Проблема оценки и самооценки состояния индивидуального здоровья человека и контроль за изменениями его уровня приобретает все более большое значение, особенно для лиц, подверженных высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам. Формирование индивидуальных, лично-ориентированных программ оздоровления, направленных на укрепление здоровья конкретного человека, улучшающих его адаптацию к учебной и трудовой деятельности должны найти свое место в образовательных системах, в том числе и в вузах. Поэтому так важно сделать анализ побудительных мотивов, которые существенно влияют на проблему вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

Проведенное исследование ставило задачу оценки положения, отражающего уровень охвата студентов различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов, мотивов в этой сфере деятельности. Значительный интерес представляет характер самооценки ценностей физической культуры в зависимости от таких факторов, как пол, курс обучения и особенность спортивной деятельности.

Проблема изучения здоровья человека, его целостности, системности, а также поиски путей и средств сохранения, сбережения здоровья обучающихся и педагогов в условиях образовательного процесса обсуждается в трудах В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, В.Н. Ирхина, Л.И. Лубышевой, А.В. Царика и др.

Ведущими мотивами включенности студентов в занятия физической культурой оздоровительной направленности должны являться: создание положительного эмоционального состояния занимающихся посредством получения удовольствия и радости от движений; избавление от вредных привычек; приобретение системы теоретических знаний и практических умений по культуре здоровьесбережения; самосохранение собственного здоровья.

Количественно-качественная характеристика физкультурно-спортивной активности может быть представлена показателями затраченного времени на потребление этой культуры, регулярностью занятий физическими упражнениями и мотивацией студентов в сфере физической культуры. Принявшие участие в исследовании, студенты по данным анкетирования в зависимости от их отношения к физической культуре и уровня физкультурно-спортивной активности, условно могут быть разделены на 4 типологические группы по времени, затрачиваемом на занятия физической культурой и спортом [2, с. 74–75].

1. Студенты, не проявляющие физкультурно-спортивную активность, имеющие затраты времени на занятия физической культурой не более 0,5 часа в неделю. Таких оказалось 14 % опрошенных студентов, в том числе 12 % мужчин и 17 % женщин.

2. Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых не превышают более 6 часов в неделю. Это составило 60 % опрошенных студентов, в том числе 54 % мужчин и 69 % женщин.

3. Студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6–7 часов в неделю. Таких оказалось 16 % опрошенных студентов, в том числе 20 % мужчин и 11 % женщин.

4. Студенты с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающиеся 8 и более часов. Это составило 9 % опрошенных студентов, в том числе 13 % мужчин и всего 3 % женщин.

Если спроецировать данные типологические группы по курсам обучения, то картина представляется таким образом: количество студентов, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью не более 0,5 часа в неделю, к третьему курсу возрастает соответственно с 9 % на первом курсе и к третьему курсу достигает 30 % опрошенных студентов (увеличение на 21 %). Уменьшается к третьему курсу и количество студентов, занимающихся физической культурой не более 6 часов в неделю: на 1-м курсе – 64 % опрошенных студентов, на 3-м – 53 % респондентов (уменьшение на 11 %). К третьему курсу уменьшается число студентов с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6–7 часов в неделю: на 1-м курсе – 18 %, а к 3-му курсу – 9 % респондентов (уменьшение на 9 %). В основном стабильной остается четвертая типологическая группа с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающихся в неделю 8 часов и более: на 1-м курсе – 9 % опрошенных студентов, на 3-м – 8%.

Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций. Более того, уровень сформированности интересов и мотивов выступает как один из ведущих показателей личностной физической культуры студентов.

Известно, если у людей сформирован интерес к физкультурно-спортивной деятельности, то она для них становится источником получения психосоматического комфорта того, что П.Ф. Лесгафт называл «возвышающим чувством удовольствия». Только в случае, если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие личности. Однако следует помнить, что необходимым условием и задачей повышения работоспособности средствами физической культуры является определение оптимального уровня двигательной активности. Чрезмерный уровень физических нагрузок ведет к переутомлению, резкому снижению работоспособности и дезадаптации организма. И.М. Сеченов впервые показал преимущество смены работы одних мышц другими перед полным их бездействием для восстановления работоспособности. Этот принцип лег в основу организации отдыха в сфере умственной деятельности. Кроме того, в процессе регулярного выполнения физических упражнений в коре больших полушарий возникает «доминанта движения», благотворно влияющая на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизируя сенсомоторную зону коры головного мозга, поднимает тонус всего организма. Эта доминанта способствует и восстановительным процессам во время активного отдыха.

Результаты данного исследования показывают, что лишь 35 % респондентов считают необходимым занятия для своей будущей профессиональной деятельности. Это далеко не высокий

уровень оценки социальной значимости физической культуры для личностного физического, интеллектуального и духовного развития и совершенствования. Относительно большое (33 % респондентов) число студентов не уверены в значимости физической культуры в формировании личности и 17 % респондентов не знают, является ли физкультура необходимым элементом профессиональной подготовки. Такое положение в первую очередь характеризует слабую информированность студентов о социальной сущности физической культуры и ее значимости в своей профессиональной деятельности. В то же время 15 % опрошенных студентов вообще отрицают необходимость занятий физической культурой для своей будущей профессиональной деятельности.

Что же побуждает студентов проявлять физкультурно-спортивную активность?

Из полученных данных вытекает, что существенно влияет на уровень физкультурно-спортивной активности значительный приоритет двух факторов: желание студентов повысить свою физическую подготовленность и необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру.

Определенным резервом влияния на формирование ценностно-мотивационных установок студентов и мощным средством повышения социальной активности студенческой молодежи выступает сама атмосфера на занятиях физической культурой, целостный характер физкультурно-спортивной деятельности и ее общедоступность. Причем данные, проведенных социологических исследований, показали относительно низкую значимость для студентов такого фактора, как атмосфера на занятиях физической культурой. Лишь 14 % респондентов положительно оценили атмосферу на занятиях по физическому воспитанию в качестве мотива физкультурно-спортивной деятельности.

Исследование критериев и показателей развития физической культуры и спорта в зарубежных странах выявило, что ключевым моментом занятий физическими упражнениями в детском и юношеском возрасте является получение удовольствия от этого вида деятельности. Так, ранжирование мотивов физкультурных занятий учащихся (по 5-балльной шкале) позволило установить их иерархию: если занятия будут приносить больше удовольствия – 2,9; если не будет конфликтных ситуаций в расписании занятий – 2,8; при наличии тренеров, хорошо их понимающих, – 2,7; если разрешат больше играть – 2,7; если меньше упора будет делаться на победу – 2,4; если снизятся временные требования – 2,3 [3].

Субъективная оценка студентами достаточности уровня своего физического развития для продуктивного труда и сохранения здоровья остается относительно высокой. Причем студентки оказались более критичны в оценках уровня своего физического развития. Одна пятая студенчества затруднилось дать ответ об уровне своего физического развития. Это дает основание говорить о необходимости привлечения студентов к анализу выполняемых ими физических и спортивных упражнений, действий и умений и их влияние на динамику изменений физического развития и состояния здоровья под влиянием занятий физической культурой и спортом.

Вузовские занятия физической культурой оцениваются многими студентами как «требуемая учебная обязанность». Отсутствие у студентов стремления в полной мере использовать занятия физической культурой и спортом для развития физических качеств, умений, навыков, уровня физического развития, физического и духовного потенциала говорит о том, что возможности физической культуры еще не получили должной оценки у молодежи и находятся в большей мере вне сферы интересов студенчества.

Для подавляющего большинства студентов реальный объем их двигательной активности в процессе профессионального образования по показателям физического состояния не обеспечивает прогрессивного формирования физической культуры личности, при этом субъективно около половины студентов считают свой двигательный режим достаточным для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья, что указывает на низкий уровень сформированности физической культуры личности.

В целом можно заключить, что для студентов мотивом в большей мере выступает, видимо, необходимость выполнить лишь нормативы учебной программы и получить зачет, поскольку подавляющее большинство опрошенных относят себя к тем людям, затраты времени которых на физкультурно-спортивную деятельность не превышает более 6 часов в неделю. Реальный объем двигательной активности данной группы студентов не обеспечивает им полноценного развития и укрепления здоровья.

Результаты анкетирования показали, что субъективная оценка студентами достаточности уровня своего физического развития для продуктивного труда и сохранения здоровья остается относительно высокой. Причем студентки оказались более критичны в оценках уровня своего физического развития. Одна пятая студенчества затруднилась дать ответ об уровне своего физического развития. Это дает основание говорить о необходимости привлечения студентов к анализу выполняемых ими физических и спортивных упражнений, действий и умений и их влия-

яние на динамику изменений физического развития и состояния здоровья под влиянием занятий физической культурой и спортом.

**Ссылки:**

1. Сайт Министерства спорта РФ. URL: <http://minstm.gov.ru/press-centre/speech/xPages/entry.6112.html> (дата обращения: 28.09.2012).
2. Волкова Л.М., Евсеев В.В., Половников П.В. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования. СПб., 2004.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов вузов. М., 2010.

**References (transliterated):**

1. Sayt Ministerstva sporta RF. URL: <http://minstm.gov.ru/press-centre/speech/xPages/entry.6112.html> (date of access: 28.09.2012).
2. Volkova L.M., Evseev V.V., Polovnikov P.V. Fizicheskaya kul'tura studentov: sostoyanie i puti sovershenstvovaniya. SPb., 2004.
3. Il'inich V.I. Studencheskiy sport i zhizn': uchebnoe posobie dlya studentov vuzov. M., 2010.