

УДК 355.233.22

DOI: 10.34670/AR.2024.97.72.064

Физическое воспитание и здоровье студентов СибГУ**Реди Елена Владимировна**

Доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева,
660049, Российская Федерация, Красноярск, пр. Мира, 82;
e-mail: Russlen90@mail.ru

Аннотация

Цель научной статьи заключается в проведении анализа состояния системы физического воспитания студентов в СибГУ с целью выявления сильных и слабых сторон программ и их воздействия на здоровье студентов, а также отношение студентов СибГУ к этим программам. В представленной статье рассмотрен вопрос о физическом воспитании и здоровье студентов, обучающихся в Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, а именно рассмотрены программы физического воспитания и проведен опрос среди студентов для их оценки. Молодежь, как будущее любого общества, должна получить физическое воспитание и приобрести основные спортивные навыки. Таким образом, она должна быть вовлечена в рамках или за рамками учебной программы в занятиях спортом и ежедневных физических упражнениях. В заключение можно отметить, что совершенствование системы физического воспитания в СибГУ хоть и является очень важным шагом для поддержания и улучшения здоровья студентов, но большая часть студентов плохо об этом осведомлены и не понимает этого. Также реализация предложенной идеи студентов о выборе способа физической активности на занятиях в университете, поможет более комфортно чувствовать себя разным категориям студентов.

Для цитирования в научных исследованиях

Реди Е.В. Физическое воспитание и здоровье студентов СибГУ // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 12А. С. 613-618. DOI: 10.34670/AR.2024.97.72.064

Ключевые слова

Физическое воспитание, студенты, здоровье, физическая активность, образование, университет, физическое развитие.

Введение

В рамках образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» применяется широкий спектр инструментов и технологий по вовлечению обучающихся в образовательный процесс. Отметим, что все организуемые мероприятия должны учитывать ряд факторов студенческой молодежи, в том числе гендерных и физиологических. Преследуя данную цель, современные преподаватели все чаще обращают внимание на личностно-ориентированные технологии в физической культуре. Например, группа ученых, а именно: А.А. Горелов, О.Г. Румба и В.Л. Кондаков – уделяют особое внимание адаптивному виду физической культуры. В качестве адаптивной физической культуры авторы рассматривают «комплекс мер, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде обучающихся с ограниченными возможностями» [Горелов, Румба, Кондаков, 2009, 47]. Ряд исследователей отмечают, что существенной характеристикой физической культуры выступает «формирование мотивационного и ценностного отношения к физической культуре» среди студенческой молодежи [Начинская, 2011, 7]. При этом ценностные ориентации необходимы студенческой молодежи в качестве способа удовлетворения собственных потребностей, в том числе и в физической активности. Исходя из этого, ценностные ориентации можно представить в непосредственном отношении студенческой молодежи к тому или иному явлению. Физическое воспитание студентов играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и обеспечении устойчивого развития общества [Казначеев, 2018, 5]. В свете современных проблем, связанных с сидячим образом жизни и стрессами учебного процесса, важно рассмотреть эффективность существующих программ физического воспитания, а также понять, какие способы мотивации будут более эффективны и применимы в отношении студентов [Образовательные стандарты и требования СибГУ, www].

Цель научной статьи заключается в проведении анализа состояния системы физического воспитания студентов в СибГУ с целью выявления сильных и слабых сторон программ и их воздействия на здоровье студентов, а также отношение студентов СибГУ к этим программам.

Методика и организация исследования

Проведен анализ текущих программ физического воспитания в СибГУ, а также опрошены студенты относительно их участия в спортивных мероприятиях и физических тренировках. Использованы теоретический и анкетный методы. Объект исследования – 100 студентов института инженерной экономики СибГУ. Статистическая обработка данных проведена с помощью программ «GoogleForm» и «Microsoft Excel».

Результаты исследования и их обсуждение

Исходя из теоретических данных, занятия физической культурой в СибГУ делится на два основных этапа:

- 1) Первый этап длится весь первый семестр: всем студентам проводят лекции по физической культуре и спорте, рассказывают теоретическую информацию.
- 2) Второй этап длится оставшееся время обучения: все студенты занимаются периодически либо в спортзале, либо в бассейне.

Исходя из данных, проведенного опроса среди студентов в декабре 2023 года, можно выделить следующие результаты:

1) Первым вопросом было решено узнать опрашиваемую аудиторию, а именно то, занимаются ли они физической культурой и спортом. Большая часть 71% опрашиваемых занимаются физической культурой и спортом только в рамках занятий университета. Спортивные секции и мероприятия посещают только 14% студентов. Тренажерный зал посещают 12% респондентов, а 3% вообще не занимаются спортом. Диаграмма результатов ответа на этот вопрос представлена на рисунке 1.

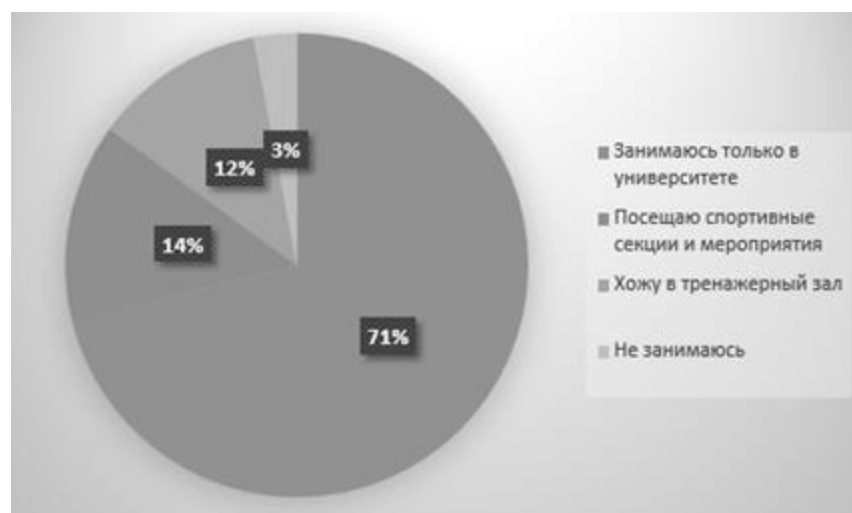


Рисунок 1 - Результат ответов на вопрос: «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?»

2) После чего, опрашиваемым студентам, был задан второй вопрос об их оценке эффективности текущих программ физического воспитания в вашем университете. Большая часть 56% обучающихся оценивают эффективность текущих программ на оценку «хорошо». На оценку «отлично» оценивают 27% студентов. Оценка «удовлетворительно» поставили 13% респондентов, а 4% опрошенных вообще оценивают программы университета на оценку «неудовлетворительно». Диаграмма результатов ответа на этот вопрос представлена на рисунке 2.

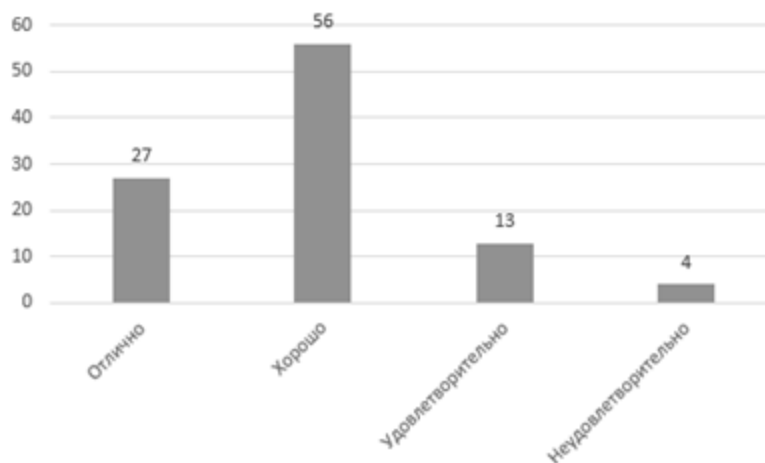


Рисунок 2 - Результат ответов на вопрос: «Как бы вы оценили эффективность текущих программ физического воспитания в вашем университете?»

3) Третий вопрос позволил узнать мнение студентов о том, замечали ли они положительные изменения в своем здоровье после участия в физической активности. Большая часть 50% опрошенных ответили, что замечают лишь незначительные изменения. Треть студентов 33% не замечают никаких изменений своего здоровья от физической активности. Только 17% респондентов замечают значительные изменения в своем здоровье. Диаграмма результатов ответа на этот вопрос представлена на рисунке 3.

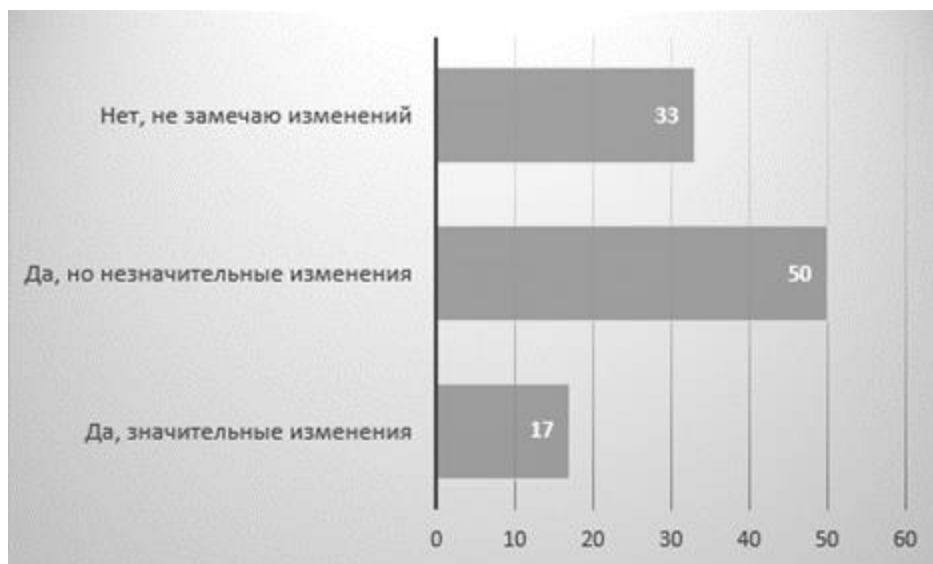


Рисунок 3 - Результаты ответов на вопрос: «Замечаете ли вы положительные изменения в вашем здоровье после участия в физической активности?»

4) Четвертый вопрос был открытым, необязательным и имел цель узнать пожелания или предложения студентов по улучшению существующих программ физического воспитания в университете. В основном, студенты, отвечая на этот вопрос, писали о том, что хотят иметь выбор того, как именно заниматься физической активностью на занятиях в университете. Одним очень нравятся занятия в бассейне, но не нравятся занятия в спортзале, а именно: бег и игра с мячом. Другим больше по душе посещать спортзал и играть в игры с мячом, чем плавать в бассейне.

Исходя из полученных данных, хорошим решением было бы пересмотреть формирование групп на занятиях физической культуры и разбить их на две подгруппы, где первая подгруппа будет заниматься в спортзале, а вторая подгруппа будет посещать бассейн. Также важно сделать свободный выбор для студентов, чтобы каждый мог сам выбирать, как он хочет заниматься физической активностью на занятиях. Это увеличит мотивацию студентов посещать занятия физической культуры, занимаясь на них тем, что действительно нравится.

Заключение

В заключении можно отметить, что совершенствование системы физического воспитания в СибГУ хоть и является очень важным шагом для поддержания и улучшения здоровья студентов, но большая часть студентов плохо об этом осведомлены и не понимает этого. Также, реализация предложенной идеи студентов о выборе способа физической активности на занятиях в университете, поможет более комфортно чувствовать себя разным категориям студентов.

Библиография

1. Алексейчева Е.Ю. Гуманизация образования как способ создания гуманного будущего // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 131-135.
2. Алексейчева Е.Ю. Многомерное образование: выбор или предопределенность // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 201-204.
3. Алексейчева Е.Ю. Современные подходы к организации креативного образования // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. "Серия «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Вып. 2" Московский городской педагогический университет (МГПУ). Ярославль, 2021 С. 215-219
4. Казенина А.А., Алексейчева Е.Ю. Проблема гуманитаризации образования в условиях цифровой образовательной среды // Актуальные вопросы гуманитарных наук: теория, методика, практика. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. К 25-летию Московского городского педагогического университета. 2020. С. 118-124.
5. Горелов А.А., Румба О.Г., Кондаков В.Л. Теоретические основы физической культуры: Курс лекций. Белгород: ЛитКараВан, 2009. 256 с.
6. Казначеев В.А. Физическая культура как способ формирования здорового образа жизни студентов в высших учебных заведениях // Вестник Самарского юридического института. 2018. № 2 (28). С. 120-123.
7. Начинская С.В. Спортивная метрология. М.: Академия, 2011. 189 с.
8. Образовательные стандарты и требования СибГУ. URL: <https://sibsau.ru/sveden/eduStandarts>
9. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
10. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.

Physical education and health of SibSU students

Elena V. Redi

Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology,
660049, 82, Mira ave., Krasnoyarsk, Russian Federation;
e-mail: Russlen90@mail.ru

Abstract

The purpose of the scientific article is to analyze the state of the system of physical education of students at Siberian State University in order to identify the strengths and weaknesses of the programs and their impact on the health of students, as well as the attitude of Siberian State University students to these programs. The presented article examines the issue of physical education and health of students studying at the Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev, namely, physical education programs were considered and a survey was conducted among students to evaluate them. Young people, as the future of any society, must receive physical education and acquire basic sports skills. Thus, she should be involved within or outside the curriculum in sports and daily exercise. In conclusion, it can be noted that although improving the physical education system at Siberian State University is a very important step for maintaining and improving the health of students, most students are poorly aware of this and do not understand it. Also, the implementation of the proposed idea of students about choosing

a method of physical activity during classes at the university will help different categories of students feel more comfortable.

For citation

Redi E.V. (2023) Fizicheskoe vospitanie i zdorov'e studentov SibGU [Physical education and health of SibSU students]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (12A), pp. 613-618. DOI: 10.34670/AR.2024.97.72.064

Keywords

Physical education, students, health, physical activity, education, university, physical development.

References

1. Gorelov A.A., Rumba O.G., Kondakov V.L. (2009) *Teoreticheskie osnovy fizicheskoi kul'tury: Kurs lektsii* [Theoretical foundations of physical culture: A course of lectures]. Belgorod: LitKaraVan Publ.
2. Kaznacheev V.A. (2018) Fizicheskaya kul'tura kak sposob formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [Physical culture as a way to form a healthy lifestyle for students in higher educational institutions]. *Vestnik Samarskogo yuridicheskogo instituta* [Bulletin of the Samara Law Institute], 2 (28), pp. 120-123.
3. Nachinskaya S.V. (2011) *Sportivnaya metrologiya* [Sports metrology]. Moscow: Akademiya Publ.
4. *Obrazovatel'nye standarty i trebovaniya SibGU* [Educational standards and requirements of Siberian State University]. Available at: <https://sibsa.ru/sveden/eduStandarts> [Accessed 11/11/2023]
5. Alekseicheva E.Yu. (2021) Gumanizatsiya obrazovaniya kak sposob sozdaniya gumannogo budushchego [Humanization of education as a way to create a humane future] *Metodologiya nauchnykh issledovaniy. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatelnostnykh tekhnologij MGPU»*. [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU". Yaroslavl]. pp. 131-135.
6. Alekseicheva E.Yu. (2021) Mnogomernoe obrazovanie: vybor ili predopredelennost' [Multidimensional education: choice or predestination] *Metodologiya nauchnykh issledovaniy. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatelnostnykh tekhnologij MGPU»*. Yaroslavl' [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU"]. Yaroslavl. pp. 201-204.
7. Alekseicheva E.Yu. (2021) Sovremennye podhody k organizatsii kreativnogo obrazovaniya [Modern approaches to the organization of creative education] *Metodologiya nauchnykh issledovaniy. materialy nauchnogo seminar. / Ser. "Seriya «Biblioteka Masterskoj orgdeyatelnostnykh tekhnologij MGPU»*. Vyp. 2" *Moskovskij gorodskoj pedagogicheskij universitet (MGPU)*. Yaroslavl' [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Series "Library of the Workshop of organizational and activity technologies of MSPU". Issue 2" *Moscow City Pedagogical University (MSPU)*. Yaroslavl] p. 215-219
8. Kazenina A.A., Alekseicheva E.Yu. (2020) Problema gumanitarizatsii obrazovaniya v usloviyah cifrovoj obrazovatel'noj sredy [The problem of humanitarization of education in a digital educational environment] *Aktual'nye voprosy gumanitarnykh nauk: teoriya, metodika, praktika. Sbornik nauchnykh statej VII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. K 25-letiyu Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta* [Topical issues of the humanities: theory, methodology, practice. Collection of scientific articles of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation. To the 25th anniversary of the Moscow City Pedagogical University]. pp. 118-124.
9. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika*. [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
10. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.