

## ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

### Аннотация.

*Актуальность и цели.* В современном обществе особую актуальность приобретает проблема поддержания высокого уровня здоровья студенческой молодежи как наиболее перспективной части населения, способствующей дальнейшему экономическому развитию государства. Физкультурная деятельность имеет прямое влияние на состояние здоровья индивида, повышает его физические и адаптационные возможности, формирует активную социальную и жизненную позицию. Существующий в современной социологии подход к изучению физкультурно-оздоровительной деятельности не позволяет однозначно определить ее роль и место в системе досуга студенческой молодежи. В связи с этим возникла необходимость теоретического осмысления физкультурной деятельности как разновидности проведения досуга и социологического исследования видов этой деятельности для определения ее направлений, эффективных способствующих сохранению здоровья молодежи.

*Материалы и методы.* Выполнение сформулированных задач было реализовано на основе анализа публикаций, посвященных проблемам организации досуга, способствующего формированию здорового образа жизни студенчества. Изучение современных направлений и перспективных тенденций физкультурно-спортивного движения, а также авторское социологическое исследование методами фокус-групп и анкетного опроса студенческой молодежи г. Пензы, в котором приняли участие 864 респондента, позволило сделать вывод, что занятия в спортивных секциях и в современных спортивных клубах являются наиболее эффективными направлениями физической культуры. Эти виды физкультурной деятельности привлекают молодежь к регулярному выполнению упражнений и в результате формируют у нее потребность в здоровьесберегающем поведении.

*Результаты.* На основе анализа проведенного социологического исследования выявлено, что занятия в спортивных секциях и в современных спортивных клубах являются основными направлениями физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующими формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

*Выводы.* Проведенный анализ наиболее предпочтительных видов физической культуры, реализуемых студенческой молодежью в досуге, позволил определить посещение спортивных секций и современных спортивных клубов как основное направление, порождающее мотивацию к регулярному осуществлению физкультурной активности. Установлено непосредственное влияние занятия физкультурной деятельностью на формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, досуг современной молодежи, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни.

## PHYSICAL AND HEALTHY ACTIVITIES INFLUENCE ON THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

### **Abstract.**

*Background.* In modern society, the problem of maintaining a high level of students' health as the most promising part of the population, contributing to the further economic development of the state, is becoming especially urgent. Physical activity has a direct impact on the health of the individual, increases his physical and adaptive capabilities, forms an active social and life position. The existing approach to the study of physical culture and recreation in modern sociology does not allow us to determine its role and place in the leisure system of students. In this context there is a need for a theoretical understanding of physical activity as a form of leisure, and social research activities, to determine areas that effectively contribute to the health of young people.

*Materials and methods.* The fulfillment of the formulated tasks was realized on the basis of the analysis of publications devoted to the problems of organizing leisure time, contributing to the formation of a healthy lifestyle among students. The study of modern trends and promising trends in the sports movement, as well as the author's sociological research using focus groups and a questionnaire survey of student youth in Penza, which was attended by 864 respondents, allowed us to conclude that classes in sports sections and in modern sports clubs are the most effective areas of physical culture. These types of physical activity attract young people to regular exercise, and as a result, they form a need for health-saving behavior.

*Results.* Based on the analysis of the conducted sociological research, it was revealed that classes in sports sections and in modern sports clubs are the main directions of physical culture and health-improving activities, contributing to the formation of a healthy lifestyle among students.

*Conclusions.* The analysis of the most preferred types of physical culture implemented by students in their leisure time allowed us to determine the attendance of sports sections and modern sports clubs as the main directions that generate motivation for regular physical activity. The direct influence of physical activity on the formation of the need for a healthy lifestyle has been established.

**Keywords:** students, leisure of modern youth, physical culture and health activities, formation of the need for a healthy lifestyle.

Досуг студенческой молодежи является особенной частью жизни, которая основывается на добровольном выборе и реализуется в свободное от учебы время, определяется основными потребностями и интересами и включает в себя комплекс занятий, основной задачей которых является физическое и духовное восстановление и развитие личности [1, 2]. Следует отметить, что каждый вид деятельности, осуществляемой в досуговом пространстве, выполняет одновременно несколько функций и является частью воспитательного процесса.

Особое место в структуре досуга студенческой молодежи занимает физкультурно-оздоровительная деятельность, способствующая сохранению и поддержанию здоровья, формированию устойчивой потребности в соблюдении правил здорового образа жизни. Использование средств физической

культуры в свободное время является одним из способов организации здорового досуга, отдыха и развлечений, способствующих профилактике и снижению значительного количества заболеваний. Помимо этого, физкультурно-оздоровительный досуг оказывает положительное влияние на адаптацию и социализацию молодежи, повышает уровень самооценки, позволяет добиваться успехов в профессиональной деятельности, способствует выработке активной модели саморазвития личности [3–7]. В настоящее время все эти качества являются востребованными в современном обществе и позволяют добиваться успеха во всех жизненных сферах, поддерживать высокую конкурентоспособность.

Несмотря на всю очевидность пользы от занятий физической культурой, в настоящее время в студенческой среде этот вид проведения досуга не носит массового характера. Основной причиной такого поведения является недостаточный уровень знаний о необходимости регулярных занятий физической культурой, сопровождаемый долгосрочностью ожидания получения результата. В итоге свое свободное время молодые люди используют недостаточно эффективно для укрепления своего здоровья с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности, а для сохранения своего здоровья прибегают к альтернативным средствам, включающим традиционные и нетрадиционные методики, лекарственные препараты [3]. Анализ исследовательской деятельности в сфере изучения проблем сохранения здоровья студенческой молодежи демонстрирует снижение уровня здоровья у студентов в течение обучения в вузе [8, 9].

Кроме того, занятия физической культурой с целью улучшения состояния здоровья не является серьезной мотивацией для студентов, чье состояние здоровья не отклоняется от норм [10]. Формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой у студентов следует осуществлять посредством смещения вектора направленности с мотива поддержания высокого уровня здоровья на наиболее актуальные для молодежи мотивы, среди которых можно выделить самосовершенствование, соответствие трендам моды на физически развитое тело, элитарность спортивной деятельности [11]. Такой способ воздействия на молодежное сознание способствует формированию заинтересованности в регулярных занятиях и позволяет молодым людям сохранить свое здоровье.

С целью анализа проблемы формирования активного образа жизни студенческой молодежи в 2015 г. было проведено социологическое исследование среди студентов пензенских вузов, в результате которого были выявлены основные виды физкультурной деятельности, наиболее распространенные в молодежной среде. В процессе исследования было установлено, что 36 % студентов занимаются физической культурой только на занятиях в университете, выполняя обязательную учебную программу, и не реализуют эту деятельность в свободное время. Наиболее распространенным способом проведения физкультурного досуга среди студентов, занимающихся физической культурой не только в университете, но и в свободное время, является посещение спортивных клубов, его выбирают 37 % студентов, 26 % молодых людей предпочитают самостоятельные занятия физической культурой и спортом, и 18 % студенческой молодежи реализуют свою физкультурную деятельность, занимаясь в профессиональных спортивных обществах.

Проведенный анализ наиболее часто используемых молодежью способов физкультурной деятельности позволил разработать типологию студенческой молодежи и определить основные характеристики студентов в зависимости от предпочитаемого способа осуществления физкультурно-оздоровительных занятий.

1. «Спортсмен» – посещает спортивную секцию, занимается массовым спортом, тренируясь под руководством тренера, его увлечение относится к серьезному виду досуга, поскольку он получает образование не в физкультурном вузе и эта деятельность не является для него основной. Представители этой группы занимаются спортом с детства, регулярно посещая занятия, с целью развития силовых качеств, выносливости и самосовершенствования (табл. 1). Определяют физкультурно-оздоровительную деятельность как важную составляющую жизни человека, обладают высоким уровнем здоровья, принимают участие в массовых соревнованиях, что характеризует их как уверенных в себе людей. Среди их социального окружения значительное количество единомышленников, так же как и они увлеченных физкультурой и спортом, в том числе и семья. Спортивная деятельность основывается на личном выборе и желании, планируется ее дальнейшее продолжение и после окончания вуза (рис. 1). «Спортсмены» наиболее склонны к ведению здорового образа жизни, основными характеристиками которого они считают следующие: здоровый полноценный сон, отказ от вредных привычек, соблюдение правил гигиены, систематические занятия физической культурой и спортом, а также правильное питание (табл. 2, рис. 2).

Таблица 1

Основные показатели, характеризующие студентов – представителей различных физкультурных групп ( $n = 864$ , в процентах от числа опрошенных)

Основные показатели	Группы респондентов			
	Спортсмен (12 %)	Спортсмен-любитель (37 %)	Физкультурник-любитель (15 %)	Физкультурник по принуждению (36 %)
1	2	3	4	5
<b>Вовлеченность в занятия детско-юношеским спортом</b>				
Занимались спортом в детстве	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>67</b>
Не занимались спортом в детстве	0	19	25	33
<b>Потребности, наиболее удовлетворяемые занятиями ф/к</b>				
Развитие силовых качеств	<b>65</b>	<b>44</b>	28	34
Самосовершенствование	<b>59</b>	<b>49</b>	<b>42</b>	31
Совершенствование фигуры	32	<b>39</b>	<b>36</b>	39
Укрепление здоровья	<b>47</b>	<b>53</b>	<b>59</b>	<b>52</b>
Общение	12	14	11	11
Соответствие моде	0	3	2	2

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5
Оценка состояния здоровья				
Хорошо	<b>68</b>	<b>62</b>	<b>57</b>	<b>54</b>
Удовлетворительно	32	35	41	41
Плохо	0	3	2	5
Соблюдение правил здорового образа жизни				
Да	<b>53</b>	33	16	18
Скорее да, чем нет	41	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>56</b>
Скорее нет, чем да	3	7	18	18
Нет	3	1	4	3

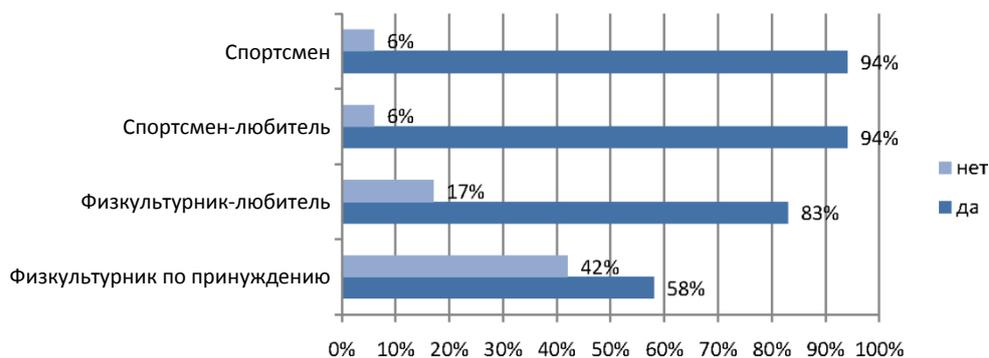


Рис. 1. Наличие желания продолжать физкультурную деятельность после окончания вуза студентами в зависимости от физической классификации ( $n = 864$ )

Таблица 2

Оценка студентами значимости основных характеристик здорового образа жизни ( $n = 864$ , в процентах от числа опрошенных)

Группы респондентов	Характеристики ЗОЖ и степень их значимости		
	Важно	Не всегда важно	Незначительно
1	2	3	4
Здоровый полноценный сон			
Спортсмены	97	3	0
Спортсмены-любители	92	7	1
Физкультурники-любители	89	9	1
Физкультурники по принуждению	90	8	2
Отказ от вредных привычек			
Спортсмены	94	6	0
Спортсмены-любители	85	12	3
Физкультурники-любители	83	12	5
Физкультурники по принуждению	83	14	3

1	2	3	4
Проведение времени на свежем воздухе			
Спортсмены	65	29	6
Спортсмены-любители	63	29	8
Физкультурники-любители	68	28	4
Физкультурники по принуждению	60	31	9
Систематические занятия физкультурой			
Спортсмены	85	15	0
Спортсмены-любители	80	16	4
Физкультурники-любители	67	30	3
Физкультурники по принуждению	62	30	8
Правильное и сбалансированное питание			
Спортсмены	85	15	0
Спортсмены-любители	84	14	2
Физкультурники-любители	79	16	5
Физкультурники по принуждению	84	14	2

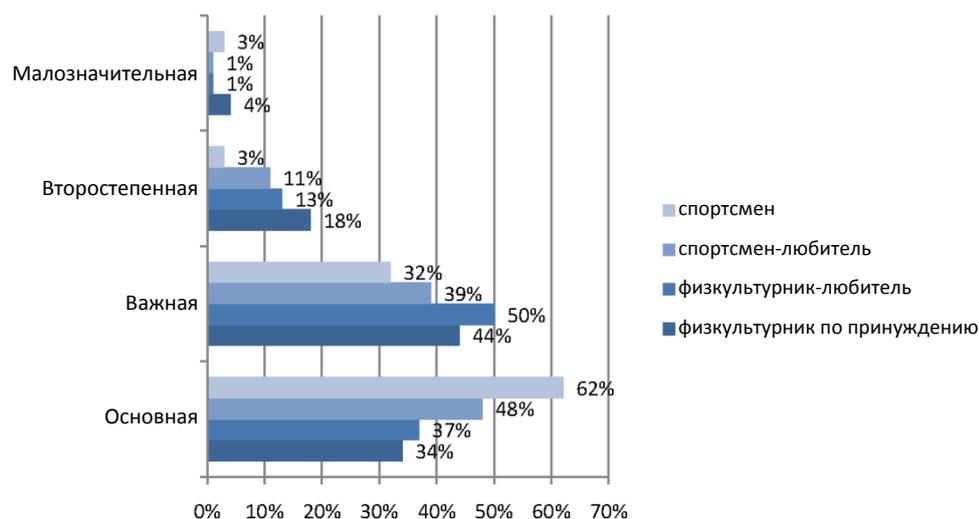


Рис. 2. Оценка значимости физической деятельности студентами в зависимости от предпочитаемого способа осуществления физкультурно-оздоровительных занятий ( $n = 864$ )

2. «Спортсмен-любитель» – студент, совершенствующий свои физические способности в спортивном клубе, предполагающем наличие профессионального тренера либо инструктора по спорту. Занятия физической культурой у представителей этой группы являются стойким увлечением, в большинстве случаев продолжением юношеских увлечений спортом, осуществляемым в сфере досуга. Определяет физкультурно-оздоровительную деятельность как одну из важных составляющих жизни человека (см. рис. 2), со-

блюдает правила ведения здорового образа жизни, обладает достаточно хорошим уровнем здоровья. Занятия физической культурой осуществляются регулярно, 2–3 раза в неделю, среди основных целей этих занятий выделены следующие: сохранение и поддержание высокого уровня здоровья, физическое самосовершенствование, развитие силовых качеств и выносливости, совершенствование фигуры (см. табл. 1). В отличие от спортсменов основная часть респондентов из этой группы не принимает участия в соревнованиях, они не испытывают потребности в соревновательной деятельности, получают удовольствие от самого тренировочного процесса. 94 % «спортсменов-любителей» не планируют прекращать свои занятия физической культурой после окончания вуза (см. рис. 2). Социальное окружение такого студента в основном разделяет его увлечение.

3. «Физкультурник-любитель» – студент, занимающийся физической культурой самостоятельно, используя свои собственные знания и опыт занятий спортом в детском и юношеском возрасте. Тренировочный процесс осуществляется в специально оборудованных для занятий физической культурой местах (спортивные аллеи, лыжни, сеансы массового плавания в бассейнах и т.д.) либо дома. Эта деятельность является устойчивым досуговым увлечением, но осуществляется недостаточно регулярно по сравнению со «спортсменами».

«Физкультурник-любитель» считает физкультурно-оздоровительную деятельность скорее основной, чем второстепенной частью жизни человека (см. рис. 1), правила здорового образа жизни соблюдает реже, считает в меньшей степени значимыми систематические занятия физической культурой и спортом. Уровень здоровья у представителей этой группы заметно ниже, несмотря на то что основным мотивом занятий является укрепление здоровья (см. табл. 1). Физкультурную деятельность осуществляет «за компанию с друзьями» и основываясь на своем желании. О перспективе использования физкультурной деятельности в качестве способа проведения досуга после окончания вуза заявило только 83 % респондентов (см. рис. 2). Социальное окружение «физкультурника-любителя», так же как и он сам, далеко не всегда увлекается подобным способом проведения досуга, его ближайшие родственники практически не ведут активный образ жизни.

4. «Физкультурник по принуждению» – молодой человек, занимающийся физической культурой только в университете, на учебных занятиях, при этом удовлетворения от этой деятельности не получает, чаще остальных называя ее незначительной в жизни человека (см. рис. 1). В своем досуговом пространстве не использует практики ведения физического оздоровления. Имеет малозначительный опыт занятия в детских спортивных секциях, обладает более низким уровнем здоровья, чем представители других групп (см. табл. 1).

«Физкультурник по принуждению» пренебрегает правилами ведения здорового образа жизни, считая главными из них полноценный сон, рациональное питание и отказ от вредных привычек. Основная часть его социального окружения не придерживается активного образа жизни. Образ жизни представителей этой группы не соответствует физкультурно-оздоровительному, о дальнейших перспективах занятий физической культурой после получения

диплома об окончании вуза высказывается лишь каждый второй студент (см. рис. 2).

В результате проведенного анализа наиболее предпочтительных видов физической культуры, реализуемых студенческой молодежью в досуге, удалось установить, что посещение спортивных секций и современных спортивных клубов является основным направлением, порождающим мотивацию к регулярному осуществлению физкультурной активности. Представленные характеристики студенческой молодежи позволяют выделить занятия в профессиональных спортивных секциях и в современных спортивных клубах как наиболее эффективные направления физической культуры, способствующие формированию потребности в здоровом образе жизни. Результаты исследования подтверждают необходимость развития и совершенствования массового студенческого спорта и системы спортивных клубов, поскольку молодежь, увлеченная этими направлениями физической культуры, демонстрирует более серьезное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности и к здоровому образу жизни в целом, а также регулярно применяет практики физической культуры в своем досуге.

#### ***Библиографический список***

1. **Ионова, О. В.** Современные виды досуга студенческой молодежи / О. В. Ионова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2015. – № 3 (35). – С. 106–113.
2. **Будкина, Е. К.** Социализация молодежи и задачи изучения современных досуговых предпочтений / Е. К. Будкина // Научный вестник МГТУ ГА. – 2010. – № 155. – С. 118–121.
3. **Кошарная, Г. Б.** Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту / Г. Б. Кошарная, О. В. Ионова // Социально-гуманитарные знания. – 2017. – № 9. – С. 263–271.
4. **Сырвачева, И. С.** Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии : материалы регион. науч. конф. / Дальневосточный государственный университет. – Владивосток, 2003. – С. 108–111.
5. **Паначев, В. Д.** Формирование у студентов мотивации здорового образа жизни: социологический анализ / В. Д. Паначев, А. Н. Леготкин // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – № 4 (28). – С. 120–131.
6. **Абрамов, Р. Н.** Культурное потребление и досуговые практики «социальных инноваторов». Социологический анализ / Р. Н. Абрамов, А. А. Зудина // Вестник Удмуртского университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. – 2012. – Вып. 1. – С. 64–76.
7. **Футорный, С. М.** Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 75–79.
8. **Ключкина, Г. О.** Проблемы формирования здорового образа жизни современной студенческой молодежи / Г. О. Ключкина, П. С. Самыгин, С. И. Самыгин // Национальное здоровье. – 2015. – № 1. – С. 80–89.
9. **Павлов, В. И.** Здоровый образ жизни студенческой молодежи / В. И. Павлов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3.
10. **Козловская, Г. Ю.** Анализ индивидуальных стратегий отношения к своему здоровью в психологических исследованиях. Прикладная психология и психоана-

лиз / Г. Ю. Козловская, К. А. Козловский // Электронный научный журнал. – 2014. – № 2. – URL: <http://pppi.pidnk.ru>

11. **Абрамов, Р. Н.** Фитнес-культура как инновационная социальная практика современной российской молодежи / Р. Н. Абрамов // Молодежные субкультуры Москвы / сост. Д. Громов. – Москва : Ин-т этнологии и антропологии РАН, 2009.

### References

1. Ionova O. V. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Povolzhskiy region. Obshchestvennyye nauki* [University proceedings. Volga region. Social sciences]. 2015, no. 3 (35), pp. 106–113. [In Russian]
2. Budkina E. K. *Nauchnyy vestnik MGTU GA* [Bulletin of Moscow State Technical University of Civil Aviation]. 2010, no. 155, pp. 118–121. [In Russian]
3. Kosharnaya G. B., Ionova O. V. *Sotsial'no-gumanitarnye znaniya* [Social and humanitarian knowledges]. 2017, no. 9, pp. 263–271. [In Russian]
4. Syrvacheva I. S. *Fizicheskaya kul'tura, zdorov'e: problemy, perspektivy, tekhnologii: materialy region. nauch. konf.* [Physical culture, health: problems, prospects, technologies: proceedings of regional scientific conference]. Far Eastern State University. Vladivostok, 2003, pp. 108–111. [In Russian]
5. Panachev V. D., Legotkin A. N. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Povolzhskiy region. Obshchestvennyye nauki* [University proceedings. Volga region. Social sciences]. 2013, no. 4 (28), pp. 120–131. [In Russian]
6. Abramov R. N., Zudina A. A. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Filosofiya. Sotsiologiya. Psikhologiya. Pedagogika* [Bulletin of Udmurt University. Philosophy. Sociology. Psychology. Pedagogy]. 2012, iss. 1, pp. 64–76. [In Russian]
7. Futornyy S. M. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students]. 2013, no. 3, pp. 75–79. [In Russian]
8. Klyuchkina G. O., Samygin P. S., Samygin S. I. *Natsional'noe zdorov'e* [National health]. 2015, no. 1, pp. 80–89. [In Russian]
9. Pavlov V. I. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Proceedings of University named after P. F. Lesgaft]. 2011, no. 3. [In Russian]
10. Kozlovskaya G. Yu., Kozlovskiy K. A. *Elektronnyy nauchnyy zhurnal* [Electronic scientific journal]. 2014, no. 2. Available at: <http://pppi.pidnk.ru> [In Russian]
11. Abramov R. N. *Molodezhnye subkul'tury Moskvy* [Youth subcultures of Moscow]. Moscow: In-t etnologii i antropologii RAN, 2009. [In Russian]

#### **Ионова Ольга Владимировна**

кандидат социологических наук, доцент,  
кафедра социологии и управления  
персоналом, Пензенский  
государственный университет  
(Россия, г. Пенза, ул. Красная, 40)

E-mail: [OlgaKomissarova@mail.ru](mailto:OlgaKomissarova@mail.ru)

#### **Ionova Ol'ga Vladimirovna**

Candidate of sociological sciences,  
associate professor, sub-department  
of sociology and personnel management,  
Penza State University (40 Krasnaya street,  
Penza, Russia)

#### **Образец цитирования:**

Ионова, О. В. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / О. В. Ионова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2020. – № 3 (55). – С. 71–79. – DOI 10.21685/2072-3016-2020-3-7.