Кирейкина В. А.
E-mail: valeriakireikina@yandex.ru
Найдёнова В. В.
E-mail: naidenovavalerya@yandex.ru
Ножка С. М.
E-mail: sergei_nozhka@mail.ru

Развитие физического воспитания среди молодежи (на примере студентов Академии гражданской защиты МЧС России

Актуальность темы исследования обусловлена следующими положениями:

Во-первых, госпрограмма «Развитие физкультуры и спорта» предусматривает, что к 2030 году 90 процентов молодёжи и 45 процентов пожилых людей будут заниматься спортом, сообщил первый замглавы Министерства спорта России А. Кадыров на заседании Комитета Госдумы по бюджету и налогам 20 октября 2022 года [1]. Поэтому важно исследовать развитие физической культуры и спорта среди молодёжи, для выявления их предпочтений.

Во-вторых, Президент России В. Путин, проводя собрание с членами правительства 16 августа 2023 года, заявил о необходимости расширять популяризацию спорта и физической культуры в стране, несмотря на уже хорошие показатели [2]. Президент подчеркнул, что этот показатель в России растёт с каждым годом, но ещё есть куда стремиться, и пропагандировать здоровый образ жизни необходимо [2]. Исследование развития физической культуры и спорта среди молодежи поможет выявить основные проблемы и препятствия, которые мешают ввести активный образ жизни.

В-третьих, анализируя научные статьи на вышеуказанную тему, некоторые авторы уже выявили проблемные моменты развития физического воспитания среди студенческой молодежи, таким образом авторы В. Ю. Никульникова., Т. Э. Галюнко в своей исследовательской работе вывили следующие проблемные моменты: отсутствие мотивации, отсутствие времени, отсутствие доступных условий для занятий спортом [3].

Исходя из представленных данных, можно делать вывод об актуальности темы данной работы.

Целью исследования является выявление реального положения вещей относительно физического воспитания среди студентов АГЗ МЧС России и их отношения к данной сфере.

Для достижения цели автором были сформулированы следующие **задачи:**

1. Проведение анкетирования с целью анализа развития физического воспитания среди студентов Академии гражданской защиты МЧС России.
2. Выявление проблем посредством метода анкетирования.
3. Применение метода коллективной генерации идей Кроуфорда для разработки авторских рекомендаций.

Объектом исследования является развитие физического воспитания студенческой молодежи.

Предметом исследования является мнение студентов о развитии физического воспитания.

Проблематизация. С одной стороны, физическое воспитание среди молодежи способствует развитию физических и волевых качеств на стадии формирования личности. Это позволяет сформировать позитивные привычки и сохранить здоровье на долгие годы. С

другое стороны, физическому воспитанию уделяется мало внимания, занятия физкультурой в основном строятся на сдаче нормативов, а не формированию здоровых привычек [4].

Методы исследования: анкетирование, метод коллективной генерации идей Кроуфорда.

Авторский анализ. С помощью метода анкетирования, авторы провели опрос среди студентов Академии гражданской защиты МЧС России, с целью анализа физического воспитания студентов. Опрос проводился в апреле 2024 года через гугл-форму [5]. В анкетировании «Развитие физического воспитания среди молодёжи на примере студентов Академии гражданской защиты МЧС России» приняли участие 100 человек.

Первый вопрос, который был задан студентам касался пола респондентов (см. Рисунок 1).

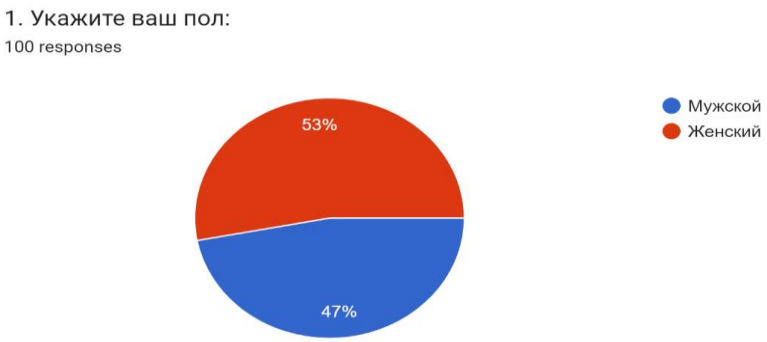


Рисунок 1. Распределение ответов среди респондентов на вопрос «Ваш пол?»

Среди опрошенных преобладают респонденты женского пола (53 %), доля представителей мужского пола составляет 47 %. Из этого следует, что среди респондентов женщин в выборке не намного, но все таки больше.

Следующий вопрос, который был задан респондентам, касался их возраста (см. Рисунок 2).

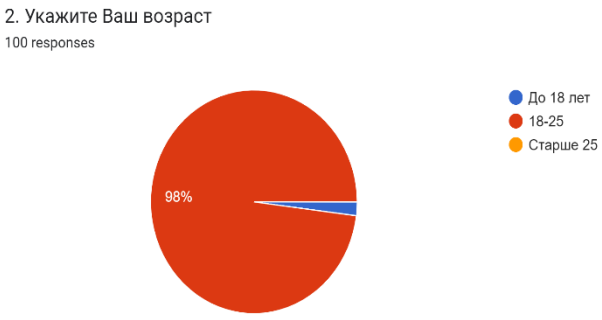


Рисунок 2. Возрастная категория респондентов.

Преобладающий возраст респондентов от 18 до 25 лет, далее идут респонденты возрастом до 18 лет. Из этого следует, что практически все студенты, принявшие участие в опросе – совершеннолетние.

Далее респондентом был задан вопрос, «На каком курсе Вы учитесь?» (см. Рис. 3).

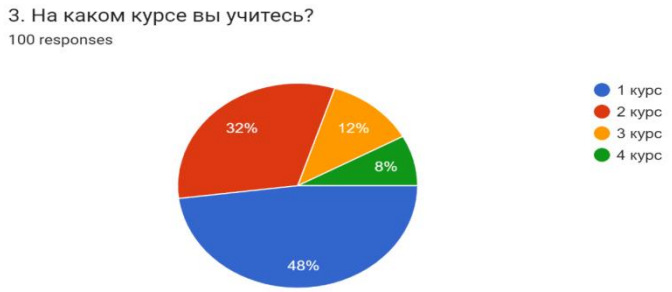


Рисунок 3. Распределение ответов среди респондентов на вопрос «На каком курсе вы учитесь?»

Большинство респондентов являются представителями первого курса 48 %, следом идут представители второго курса 32 %, вслед за ними представители третьего курса 12 % и четвертого курса 8 %. Из этого следует, что большинство респондентов – студенты первого курса.

Далее авторы попросили респондентов оценить состояние их здоровья (см. Рис. 4).

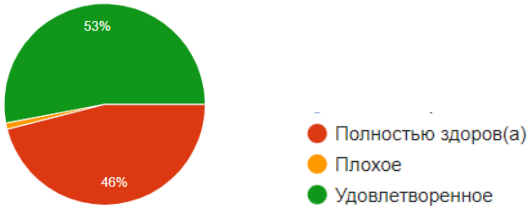


Рисунок 4. Ответы респондентов на вопрос «Оцените состояние Вашего здоровья»

46 % опрошенных полностью здоровы, у 53 % опрошенных состояние здоровья удовлетворительное, 1 % опрошенных имеют проблемы со здоровьем. Таким образом, можно сказать, что у большинства студентов состояние здоровья, по их собственному мнению – удовлетворительное.

Следующий вопрос касался здорового образа жизни (см. Рис. 5).

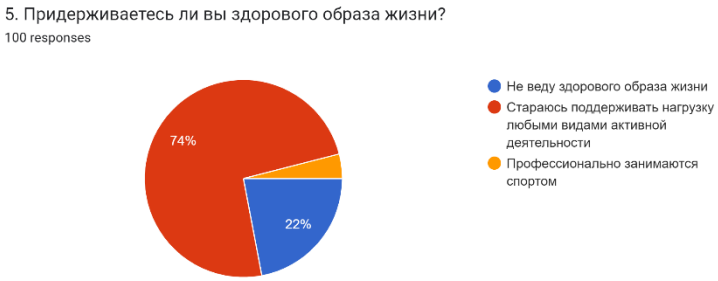


Рисунок 5. Ответы респондентов на вопрос «Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни?»

Большинство респондентов стараются поддерживать нагрузку любыми видами активной деятельности 74 %, не ведут здоровый образ жизни 22 % опрошенных и 4 % респондентов профессионально занимаются спортом. Из этого следует, что в основном студенты, по их собственному мнению, ведут активный образ жизни.

Следующий вопрос, который был задан респондентам касался физической активности студентов (см. Рис. 6).



Рисунок 6. Ответы респондентов на вопрос «Сколько времени Вы тратите на физическую активность?»

52 % респондентов тратят на физическую активность 5-6 часов в течении недели, 37 % уделяют время спорту по 2-3 часа только на занятиях физической культурой и 11 % опрошенных не занимаются физической культурой вообще. В основном студенты тратят на физическую активность 5-6 часов в течение недели.

Далее студенты должны были выбрать основные факторы, побуждающие посещать занятие по физкультуре (см. Рис. 7).

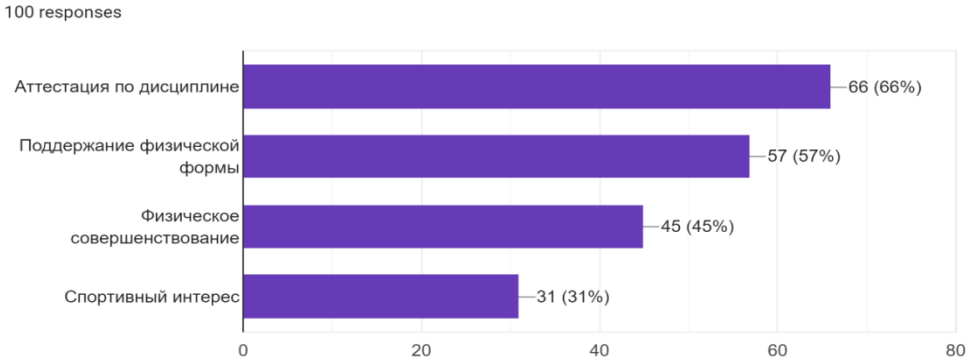


Рисунок 7. Ответы респондентов на вопрос «Выберите основные факторы, побуждающие посещать занятия по физкультуре»

Студенты в основном посещают занятия по физической культуре для аттестации по дисциплине 66 %, 57 % для поддерживания физической формы, у 45 % в приоритете физическое совершенствование и у 31 % опрошенных основной фактор спортивный интерес. Таким образом, основным фактором побуждающим посещать занятия по физкультуре является аттестация.

Далее авторы попросили ответить на вопрос анкеты № 8: «Занимаетесь ли вы физической культурой самостоятельно?» по результатам опроса, 85 % студентов занимаются спортом самостоятельно, 15 % не занимаются спортом. Из этого следует, что самостоятельное занятие физической культурой для большинства студентов в приоритете.

Далее студенты должны были выбрать факторы, препятствующие самостоятельному занятию физической культурой (см. Рис. 8).

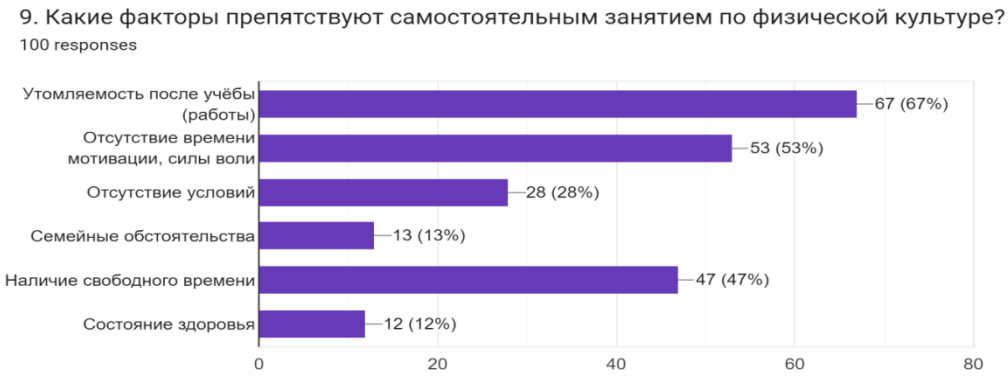


Рисунок 8. Ответы респондентов на вопрос «Какие факторы препятствуют самостоятельным занятием по физической культуре?»

Основным препятствием для занятия физической культурой самостоятельно является утомляемость после учебы или работы 67 %, у 53 % отсутствует мотивация и сила воли, 28 % не могут самостоятельно заниматься спортом из-за отсутствия подходящих условий, 13 % опрошенных основным фактором выбрали семейные обстоятельства, 47 % опрошенных не обладают свободным временем для занятия спортом, 12 % опрошенных не могут заниматься самостоятельно спортом из-за состояния здоровья. Из этого следует, что основным препятствием для самостоятельных занятий по физической культуре, по мнению опрошенных студентов, является утомляемость.

Вслед за этим, респонденты должны были указать источники мотивации для занятия спортом (см. Рис. 9).

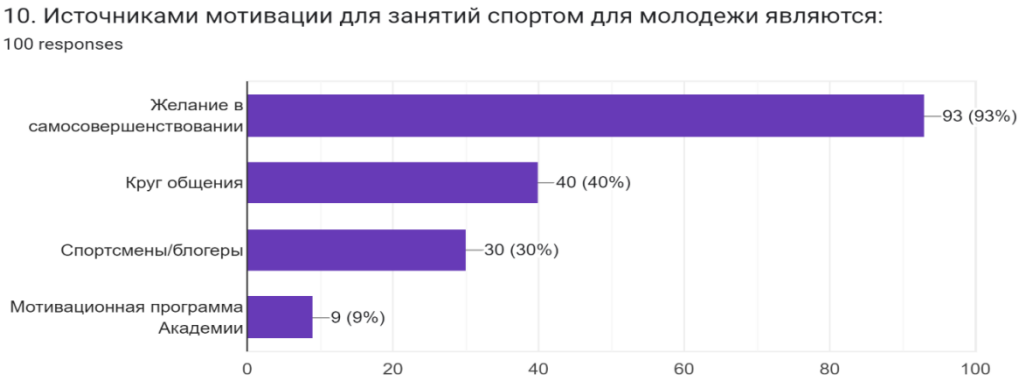


Рисунок 9. Ответы респондентов на вопрос «Источниками мотивации для занятий спортом для молодежи являются»

Основным источником мотивации для занятий споротом является самосовершенствование 93 %, у 40 % респондентов круг общения, 30 % опрошенных источником мотивации считают спортсменов и блогеров и для 9 % источником является мотивационная программа Академии. Таким образом, источником мотивации для студентов, по мнению опрошенных студентов, является самосовершенствование.

Далее, респондентам был задан вопрос «Какие преимущества вы видите в занятии физической активностью для студентов Академии гражданской защиты?» (см. Рис. 10).



Рисунок 10. Ответы респондентов на вопрос «Какие преимущества вы видите в занятии физической активностью для студентов Академии гражданской защиты?»

Основным преимуществом для занятия физической активностью является улучшение физического состояния (86 %), следом идет повышение общей работоспособности (47 %), улучшение психологического состояния (44 %), социализация и командная работа (37 %). Из этого следует, что основным преимуществом в занятии физической активностью, по мнению опрошенных студентов, является улучшение физического состояния.

Далее авторы попросили студентов ответить на вопрос «Какие изменения в инфраструктуре Академии гражданской защиты считаете необходимыми для развития физической культуры и спорта среди студентов?»

Большинство опрошенных считают необходимым усовершенствование спортивной инфраструктуры академии, открытие нового спортивного комплекса, также добавление новых спортивных секций, таких как: футбол и теннис.

По результату опроса, основными мерами для стимулирования участия студентов в занятиях физической активностью является: повышение оценки на экзамене, создание секций по интересующим студентов направлениям, обращение на индивидуальные особенности физической подготовки каждого студента, убрать имеющиеся нормативы и исходить из индивидуальных особенностей каждого студента.

Исследование проведено с целью анализа развития физического воспитания среди молодежи, результаты опроса позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Уровень здоровья: Большинство студентов находятся на начальных курсах (1-2 курс), их состояние здоровья в основном удовлетворительное, что свидетельствует о том, что студенты обладают потенциалом для активного образа жизни.

2. Здоровый образ жизни и физическая активность: Большинство опрошенных (74 %) стараются поддерживать здоровый образ жизни, уделяя значительное время физической активности, что свидетельствует о высоком уровне физического воспитания среди студентов.

3. Мотивация для занятий спортом: основными факторами, побуждающими посещать занятия физкультуры, являются аттестация по дисциплине, поддержание физической формы и физическое совершенствование, что указывает на стремление студентов к личностному и физическому развитию.

4. Самостоятельные занятия и их препятствия: Большинство студентов занимаются физической культурой самостоятельно, при этом основные препятствия - утомляемость после учебы (работы) и отсутствие времени и мотивации.

5. Мотивация и преимущества занятий физической активностью для студентов академии: Важными мотивационными факторами являются желание в совершенствовании и улучшение физического состояния.

6. Потребность в изменениях в занятиях физической активностью: Студенты

высказывают желание увидеть улучшения в спортивной инфраструктуре академии, включая открытие нового спортивного комплекса и добавление новых спортивных секций.

Таким образом, полученные результаты позволяют выделить активный интерес студентов к физической активности и спорту, а также указывают на необходимость дальнейшего развития спортивной инфраструктуры в академии гражданской защиты.

По результатам применения метода анкетирования авторами были выявлены следующие **4 проблемы** в развитии физического воспитания студенческой молодёжи, а именно:

1. Проблема низкой вовлеченности студентов занятиями спортом в академии, основным побуждающим фактором посещать занятия по физкультуре является аттестация по дисциплине, а не интерес студентов в самосовершенствовании, это указывает на необходимость создания более интересных программ физической активности для студентов.

2. Проблема утомляемости студентов из-за учебы (работы), что препятствует самостоятельного занятия спортом, это связанно с высокой нагрузкой студентов, возможно не умением планировать свой день.

3. Проблема отсутствия мотивации и силы воли у молодежи для самостоятельно занятия спортом.

4. Потребность в изменениях в занятиях физической активностью: студенты высказывают желание увидеть улучшения в спортивной инфраструктуре академии, включая открытие нового спортивного комплекса и добавление новых спортивных секций, это указывает на необходимость обновления подходов к занятиям физической культурой.

На основе результатов вышеуказанного опроса, возможно практическое применение метода коллективной генерации идей Кроуфорда[1] для разработки предложений по решению выявленных проблем.

Данный метод реализуется следующим образом:

1. Привлекается группа экспертов, в нашем случае экспертная группа состояла из студентов второго курса, направление «Государственное и муниципальное управление», в количестве 3-х человек, для разработки предложений по выявленным проблемам. Студенты рассматриваются в качестве экспертов, потому что являются активными участниками процесса физического воспитания и демонстрируют высокий уровень заинтересованности в решении вышеуказанных проблем[2].

2. Предложения по решению выявленных проблем записываются на маленьких карточках и предоставляются последовательно участникам так, чтобы следующий участник мог добавить сопутствующие идеи или расширить ранее высказанную идею, добавляя новые элементы (см. таблицу 13).

3. Участники записывают свои предложения на карточках, формулировка идеи должна быть точной, далее из полностью разработанных предложений с помощью ранжирования по критерию значимости выбираются наиболее подходящие (см. таблицу 1).

[1] Метод генерации идей Кроуфорда является разновидностью мозгового штурма, где каждый участник самостоятельно записывает свои идеи, после чего участники обмениваются идеями и дополняют их.

[2] Решение использовать студентов в качестве экспертов ведущим преподавателем исключительно в учебных целях.

Таблица 1

Предложения экспертов по решению выявленных проблем

Проблема / Эксперт	Решение проблемы № 1	Решение проблемы № 2	Решение проблемы № 3	Решение проблемы № 4
Эксперт №1	Изменить подход к преподаванию физкультуры, акцентируя внимание на развитии физических качеств и укреплении здоровья студентов, а не только на аттестации. Проводить собрания со студентами, на которых сотрудники кафедры физической культуры и спорта будут рассказывать о имеющихся секциях.	Организовать дополнительные занятия спортом после учёбы или работы, чтобы студенты могли заниматься спортом регулярно и улучшать свою физическую форму. Составлять для каждого студента индивидуальный план физического развития.	Разработать программы мотивации и поддержки для студентов, направленные на развитие силы воли и формирование привычки к регулярным занятиям спортом.	Обеспечить улучшение спортивной инфраструктуры академии, включая открытие нового спортивного комплекса и добавление новых спортивных секций, чтобы удовлетворить потребности студентов и разнообразить их возможности для занятий спортом.
Эксперт №2	Изменить учебный план таким образом, чтобы заинтересовать студентов с помощью введения новых дополнительных направлений физической культуры (без аттестации), которые разбавят уже существующие направления.	По возможности обеспечить лояльность со стороны преподавательского состава к нескольким пропускам физической культуры, так как в это время у студентов появится возможность дополнительной разгрузки. А пропущенные несколько занятий будет шанс наверстать благодаря дополнительным занятиям во внеучебное время.	Ввести ознакомление с этими программами на лекциях (вместо некоторых тем, которые студентам неинтересны) и в начале или в конце занятий.	Обеспечить возможность студентам свободно посещать новый спортивный комплекс и посещать все доступные нововведения (например: занятия на льду).
Эксперт №3	Изменить учебную программу путем замены	Помимо основных занятий физической культуры ввести	Разработать программу мотивации	Открытие нового спортивного комплекса, в котором

	стандартных занятий на свободный выбор студентов того вида физической культуры, который им интересен, что позволит каждому студенту заниматься тем, чем он действительно хочет.	такие занятия, на которых студентам не понадобятся много энергии (например, йога). Это позволит расслабиться студентам после работы/учебы.	студентов, направленную на формирование привычки и желания заниматься спортом, а также обеспечить информационную поддержку (распространить информацию о программе мотивации), психологическая поддержка (преодоление трудностей в занятиях спортом). создание благоприятной среды (обеспечение доступа к спортивным объектам и оборудованию).	студентам по договоренности с преподавателями будут доступны интересные им виды спорта.

Далее, экспертная группа после написания и дополнения всех предложений проранжировала предложения по решению проблем с использованием критерия «важность предложения», с помощью анонимного голосования. Данный критерий оценивался по шкале, где 1 – важно, 0 – не важно. После чего, авторы посчитали количество баллов и наиболее важные предложения, по мнению экспертной группы, внесли в таблицу 2.

Таблица 2

Ранжирование предложений экспертом по степени значимости

Решение проблемы № 1	**Решение проблемы № 2**	**Решение проблемы № 3**	**Решение проблемы № 4**
Организовать дополнительные занятия спортом после учёбы или работы, чтобы студенты могли заниматься спортом регулярно и улучшать свою физическую форму. **3 эксперта.**	Изменить учебный план таким образом, чтобы заинтересовать студентов с помощью введения новых дополнительных направлений физической культуры (без аттестации), которые разбавят уже существующие направления. **3 эксперта.**	Обеспечить возможность студентам свободно посещать новый спортивный комплекс и посещать все доступные нововведения (например: занятия на льду). **2 эксперта.**	Разработать программу мотивации студентов, направленную на формирование привычки и желания заниматься спортом, а также обеспечить информационную поддержку (распространить информацию о программе мотивации), психологическая поддержка (преодоление трудностей в занятиях спортом). **2 эксперта.**

Заключение по исследованию. Для решения выявленных проблем в развитии физического воспитания студентов, с помощью метода коллективной генерации идей

Кроуфорда были предложены экспертами следующие **меры**:

1. Организовать дополнительные занятия спортом после учёбы или работы, чтобы студенты могли заниматься спортом регулярно и улучшать свою физическую форму.

2. Изменить учебный план таким образом, чтобы заинтересовать студентов с помощью введения новых дополнительных направлений физической культуры (без аттестации), которые разбавят уже существующие направления.

3. Обеспечить возможность студентам свободно посещать новый спортивный комплекс и посещать все доступные нововведения (например: занятия на льду).

4. Разработать программу мотивации студентов, направленную на формирование привычки и желания заниматься спортом, а также обеспечить информационную поддержку (распространить информацию о программе мотивации), психологической поддержки (преодоление трудностей в занятиях спортом).

Развитие физического воспитания студентов представляет собой как потенциальную возможность для формирования волевых качеств и улучшения физической формы, так и проблемы, которые требуют внимания и принятия соответствующих мер для их решения. Проводя исследование с помощью метода анкетирования, авторы выявили 4 основные проблемы, связанные с развитием физического воспитания студентов. Для решения выявленных проблем были предложены 4 конкретные меры.

Литература

1. К 2030 году к спорту планируют приобщить 90% молодёжи [Электр. ресурс]. URL: https://www.pnp.ru/social/k-2030-godu-k-sportu-planiruyut-priobshhit-90-molodyozhi.html (дата обращения: 05.04.2024).

2. Путин поручил расширять популяризацию спорта и физкультуры в России [Электр. ресурс]. URL: https://kp-ru.turbopages.org/turbo/kp.ru/s/online/news/5410728/ (дата обращения: 05.04.2024).

3. Никульникова В. Ю., Галюнко Т. Э. Проблемы развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи // В сборнике: Россия молодая. Сборник материалов XIV всероссийской, научно-практической конференции молодых ученых с международным участием. Кемерово, 2023. – С. 95005.1-95005.4 [Электр. ресурс]. URL: https://science.kuzstu.ru/wp-content/Events/Conference/RM/2023/RM23/pages/Articles/095005.pdf (дата обращения: 05.04.2024).

4. Цыбаков, Д. Л. Молодежная политика как фактор развития государственно-гражданского диалога в современной России / Д. Л. Цыбаков // Вестник государственного и муниципального управления. – 2017. – № 2 (25). – С. 26-30.

5. Социологический опрос по теме: «Развитие физического воспитания среди молодежи» // Google-формы [Электр. ресурс]. URL: https://docs.google.com/forms/d/1RiMQYByt3fy40sbC_GvSPwuvIMXVNhv0UJFXklCxB7o/edit?pli=1#responses (дата обращения: 05.04.2024).