

отношений» здесь не обойтись.

Выводы: Спорт в России всегда был частью государственной политики, поэтому он так популярен. Нарботана огромная научная и учебно-методическая база. Подготовлены опытные специалисты и целая плеяда талантливых молодых кадров. С каждым годом растет количество спортивных объектов. Оформляется и законодательно совершенствуется система поощрений спортсменов и тренерско-преподавательского состава. Все это позволяет позитивно смотреть в будущее и надеяться, что такая формы сотрудничества государства и общества, как «Государственно Частное Партнерство» будет и дальше активно развиваться.

Контактная информация: prigoda123@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2018

УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

*Лариса Анатольевна Прокопенко, кандидат педагогических наук, доцент,
Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета,
г. Нерюнгри (ТИ (ф) СВФУ)*

Аннотация

Авторами представлено исследование субъективных факторов поддержания физического состояния студентов, обучающихся в Техническом институте (филиале) Северо-Восточного федерального университета. Показано, что субъективными приоритетами студентов являются: поддержание работоспособности, получение удовольствия от двигательной деятельности, красота тела, высокий уровень развития физических качеств, уверенность среди людей. Изучено отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время, использованию форм двигательной активности и средств поддержания физического состояния. Анализ полученной информации свидетельствует о том, что большинство студентов хорошо мотивированы и активны в поддержании своего физического состояния, критически относятся к уровню этого состояния и планируют по окончании института продолжать заниматься физической культурой и спортом.

Ключевые слова: студенты вуза, субъективные факторы, физическое состояние, формы двигательной активности, средства поддержания физического состояния.

STUDY OF SUBJECTIVE FACTORS IN MAINTAINING THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

*Larisa Anatolyevna Prokopenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University, Neryungri*

Annotation

The authors present the study of the subjective factors of maintaining the physical condition of the students studying at the Technical Institute (branch) of the North-Eastern Federal University. It is shown that subjective priorities of the students are: maintenance of working capacity, receiving pleasure from motor activity, beauty of a body, high level of development of physical qualities, confidence among people. The attitude of the students to physical culture and sports in extracurricular time, the use of forms of motor activity and means of maintaining physical condition has all been studied. Analysis of the information obtained shows that most students are well motivated and active in maintaining their physical condition, critical to the level of this condition and plan to continue to be engaged in physical culture and sports after graduation.

Keywords: university students, subjective factors, physical condition, forms of motor activity, means of maintaining physical condition.

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия жизни требуют от работника любой сферы высокого уровня как умственной, так и физической активности. При этом высокий уровень физической

активности позволяет сохранять здоровье и повышать работоспособность [4]. Это важно для успешной профессиональной деятельности, которая зависит не только от уровня профессиональных знаний, умений и навыков, но и от уровня здоровья специалиста.

Физическое воспитание в высшей школе на профильном уровне предполагает воспитание личности с высоким уровнем здоровья, обладающей широкими знаниями в области физической культуры и спорта, сформированной мотивацией на занятия физической культурой и спортом, ведущей здоровый образ жизни, имеющей активную жизненную позицию. Эффективное формирование личностной физической культуры не предоставляется возможным без мотивационной сферы. Особое значение приобретают субъективные факторы, зависящие от воли, желания, умений поддерживать физическое состояние.

Именно поэтому важной задачей кафедр физического воспитания является повышение мотивации к двигательной активности, которая будет иметь решающее значение в поведении стимуляции активной деятельности [2].

Одним из инструментов повышения активности молодежи можно считать систему физического воспитания, направленную на поддержание их физического состояния. Для поддержания своего физического состояния каждый человек ставит цели, которые являются субъективными приоритетами и могут проявляться в получении удовольствия от двигательной деятельности, красоты тела, уверенности среди людей, ощущения хорошего функционального состояния организма, работоспособности и других целей.

В практике физической культуры и спорта разработано и внедрено большое количество средств поддержания физического состояния, среди которых выделяются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Многообразное использование различных оздоровительных средств или недостаток их применения могут показать знания и умения человека по ведению здорового образа жизни.

Хорошее физическое состояние молодых людей является залогом здоровья, надежности и работоспособности организма, важным фактором их успешной адаптации к учебной и трудовой деятельности [1].

Однако, ряд исследований свидетельствуют о недостаточном внимании обучающихся к своему здоровью, с увеличением возраста уровень здоровья падает, повышается количество людей, имеющих низкий уровень здоровья [3].

Целью нашего исследования является изучение субъективных факторов поддержания физического состояния студентов.

В исследовании приняли участие студенты дневного отделения Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета в г. Нерюнгри в количестве 75 человек, в том числе 42 юноши и 33 девушки. В работе использовались методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, анализ и математическая обработка данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При исследовании целей поддержания физического состояния студентами нами выявлены популярные и непопулярные цели. Приоритетами явились: поддержание работоспособности, иметь красивую осанку, формы тела (фигуру), получать удовольствие от двигательной деятельности (более 50,0% ответов). Хорошая популярность отмечается в таких целях, как высокий уровень развития физических качеств, уверенно чувствовать себя среди других людей, ощущать радость и красоту движений собственного тела, иметь развитую мускулатуру (от 36% до 50%).

Данные ответы показывают сформированность мотиваций у большинства студентов к занятиям физической культурой и спортом по поддержанию работоспособности, развитию физических качеств, а также свидетельствуют об эстетических вкусах и рекреативных эффектах молодых людей. Наименьшую популярность получили: стремление достичь высоких спортивных результатов, сравнение своих результатов с другими людьми (менее

19%). Эти цели являются престижными для небольшого количества студентов, что возможно для студентов нефизкультурного вуза.

Также мы выяснили отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время, использованию форм двигательной активности и средств поддержания физического состояния. На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом во внеучебное время?» мы получили ответы, что занимаются 53,3% студентов. При этом частота посещения занятий составила: регулярно – 41,3%, редко – 17,3%, по необходимости – 9,3%.

Таким образом, более половины студентов уделяют внимание поддержанию своего физического состояния во внеучебное время, но регулярность занятий отмечается не у всех. При оценке участия студентов в спортивных мероприятиях мы получили следующие данные (таблица 1).

Таблица 1 – Участие студентов в массовых оздоровительных и спортивных мероприятиях

Спортивно-оздоровительные мероприятия	% от всего контингента
Спартакиады института	65,3
Массовые оздоровительные мероприятия города	52,0
Спортивные соревнования в составе сборных команд института	10,7

Показатели участия студентов в спортивных и массово-оздоровительных мероприятиях достаточно высоки, что подтверждает повышенный интерес к этим мероприятиям в студенческом возрасте. Среди форм двигательной активности студентами выделяются формы, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Формы двигательной активности, предпочитаемые студентами в своей жизнедеятельности

Формы двигательной активности	% от всего контингента
Передвижение пешком	92,0
Пешие прогулки	58,7
Домашний физический труд	53,3
Подъем пешком по ступенькам многоэтажного здания	45,3
Катание на коньках	33,3
Танцы	24,0
Ходьба на лыжах	9,3
Катание с горок	6,7

В основном студенты предпочитают передвигаться пешком по улицам и подниматься по ступенькам многоэтажного здания, любят пешие прогулки, катание на коньках, уделяют внимание домашнему физическому труду. К сожалению, очень мало студентов катаются на лыжах, горках, хотя проживают в северном горном регионе с продолжительным снежным покровом.

Среди средств поддержания физического состояния по ответам студентов нами условно выделено три группы: встречающиеся, редкие и очень редкие. В первую группу – «встречающиеся» – вошли физические упражнения. Больше всего студенты используют физические упражнения, причем 42,7% используют их систематически, 40% – от случая к случаю и 17,5% – практически не используют. Вторая группа – «редкие» – включила следующий выбор студентов: питьевой режим, занятия на тренажерах, обычные лекарства, массаж, курение, рациональное питание, закаливание, голодание (от 35% до 9%). В группе очень редких средств (до 7%) отмечены алкоголь, разгрузочная диета, психотерапия, аутогенная тренировка, нетрадиционные медицинские средства.

По полученным данным можно отметить, что наиболее часто молодые люди для поддержания своего физического состояния используют физические упражнения. В то же время они редко используют такие простые и доступные средства, как самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка. Наличие в перечне средств регулирования физического состояния – курение и алкоголь, хоть и редких, указывает на ограниченный выбор средств студентами.

В вопросе о своем физическом состоянии студенты подошли критично, что можно видеть в их оценке: «плохое» – 10,7%; «удовлетворительное» – 40,0%; «хорошее» – 49,3%.

Что является причинами невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами? В этом вопросе студенты выделяют нехватку времени – 70,7% ответов и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости – 56%. Можно с уверенностью сказать о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности и ограниченности волевых усилий.

Также мы узнали, планируют ли студенты по окончании института продолжать заниматься физической культурой и спортом для поддержания своего физического состояния. Ответы показали, что большинство студентов – 67,8% будут продолжать.

ВЫВОДЫ

Анализ полученной информации свидетельствует о том, что большинство студентов хорошо мотивированы и активны в поддержании своего физического состояния, критически относятся к уровню этого состояния и планируют по окончании института продолжать заниматься физической культурой и спортом. Для той части студентов, которых можно отнести к малоактивным, необходимо усилить формирование валеологического мышления и поведения, чтобы уровень здоровья будущих специалистов не снижался до низких величин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горькавая, А.Ю. Показатели физического развития и адаптации сердечно-сосудистой системы студентов медицинского университета во Владивостоке / А.Ю. Горькавая, С.Н. Тригорный, О.И. Кириллов // Гигиена и санитария. – 2009. – № 1. – С. 58-60.
2. Данилова, А.В. Физическое воспитание как фактор формирования активности студентов вуза / А.В. Данилова, А.И. Попова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 54-58.
3. Медведкова, Н.И. Оценка физического здоровья студентов разных возрастных групп / Н.И. Медведкова, Т.В. Зотова, Е.Г. Селиванова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 216-219.
4. Попова, А.И. Пути совершенствования системы физического воспитания студентов / А.И. Попова, Л.В. Родыгина, Л.В. Бузмакова // Спортивно ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века : сборник материалов Всерос. науч-практ. конф. / Удмуртский государственный университет. – Ижевск, 2011. – С. 191-192.

REFERENCES

1. Gorkavaya, A.Yu., Trigornyj, S.N. and Kirillov, O.I. (2009), "Indicators of physical development and adaptation of the cardiovascular system of students of the medical University in Vladivostok", *Hygiene and sanitation*, No. 1, pp. 58-60.
2. Danilova, A.V. and Popova, A.I. (2018), "Physical education as University students' activity forming factor", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 54-58.
3. Medvedkova, N.I., Medvedkov, V.D. and Zotova, T.V. (2018), "Different aged students' physical health assessment", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 157, No. 3, pp. 219-219.
4. Popova, A.I., Rodygina, L.V. and Buzmakova, L.V. (2011), "Ways to improve the system of physical education of students", *Sports-oriented physical education – a new pedagogical technology of the XXI century*, Izhevsk, pp. 191-192.

Контактная информация: larisana4@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2018