



ПРЕДПОЧТЕНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ

УДК/UDC 37.042.1

Аспирант М.А. Шароварова¹

Кандидат биологических наук, доцент Е.Т. Колунин¹

¹Тюменский государственный университет, Тюмень

Цель исследования – изучить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, потребности и предпочтения в элективных курсах, самооценку их здоровья и физической подготовленности.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: анкетирование, метод математической статистики, метод корреляции и сравнительный анализ.

Результаты исследования и выводы. Проведенное анкетирование показало, что опрошенные студенты отмечают уровень своего здоровья выше среднего, а свою физическую форму хорошей и удовлетворительной. Большинство студентов удовлетворены занятиями физической культурой и выбрали те спортивные дисциплины, которыми ранее уже занимались. Также большинство опрошенных изъявили желание заниматься в тренажерном зале по индивидуальному плану.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, удовлетворенность, предпочтения, самооценка.

PREFERENCES AND SATISFACTION FROM STUDENTS PHYSICAL EDUCATION

Postgraduate student M.A. Sharovarova¹

PhD, Associate Professor E.T. Kolunin¹

¹Tyumen State University, Tyumen

Abstract

Objective of the study was to study the attitude of students to physical culture and sports, needs and preferences in elective courses, self-assessment of their health and physical fitness.

Methods and structure of the study. To achieve this goal, the following methods were used: questioning, the method of mathematical statistics, the method of correlation and comparative analysis.

Results and conclusions. The survey showed that the students surveyed note their health level is above average, and their physical form is good and satisfactory. Most of the students are satisfied with physical culture lessons and have chosen those sports disciplines that they have already been involved in. Also, the majority of respondents expressed a desire to go to the gym according to individual plans.

Keywords: physical culture, sports, students, satisfaction, preferences, self-assessment.

Введение. Отличительной особенностью лиц юношеского возраста является то, что они стоят на пороге репродуктивного периода и в связи с этим от здоровья этой возрастной группы во многом зависит здоровье будущего поколения.

Согласно данным современных исследователей в последние годы наблюдается снижение показателей здоровья молодежи, что зачастую связано с недостатком двигательной активности и ввиду этого с недостатком массы скелетной мускулатуры и проблемами с опорно-двигательным аппаратом [1, 2].

Несмотря на то, что молодые люди, обучающиеся в учреждениях высшего образования, приобщаются к здоровому образу жизни в рамках традиционных занятий физической культурой в спортивных секциях, организованных университетом, общее количество студентов, систематически и регулярно занимающихся спортом, составляет на данный момент, по данным литературных источников, всего 47% [4, 5]. На наш взгляд, недостаточная вовлеченность студенческой молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом обусловлена отсутствием индивидуального подхода к обучающимся в рамках реализуемых элективных курсов дисциплины «Физическая культура и спорт».

Как показывает практика, содержание и физические нагрузки, применяемые на занятиях физической культурой в вузах, носят общегрупповой характер, не учитывающий индивидуально-личностные и морфофункциональные особенности обучающихся.

В то же время, согласно результатам современных исследований, организация и содержание занятий физической культурой должны зависеть от многих факторов: предпочтений и интереса самих занимающихся, состояния их здоровья, тренированности и окружающих условий [1–3]. Однако, несмотря на важность этой стороны физкультурно-спортивной деятельности, развитию технологий планирования занятий, с учетом индивидуальных предпочтений и особенностей занимающихся, уделяется еще недостаточно внимания.

Цель исследования – выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, потребности и предпочтения в элективных курсах, самооценку их здоровья и физической подготовленности.

Методика и организация исследования. Опрос на выявление предпочтений и удовлетворенности в физкультурно-спортивной деятельности был проведен в период с 14 по 20 февраля 2022 г. в online-формате. Для обработки полученных в ходе анкетирования данных были использованы методы математической статистики, корреляции и сравнительный анализ.

Анонимная анкета состояла из 21 вопроса, равномерно отображающих важнейшие, на наш взгляд, маркеры формирования отношения и предпочтений к физкультурно-спортивным занятиям: пол, возраст, спортивный опыт, уровень двигательной активности, отношение к здоровому образу жизни, состояние здоровья и контроль за ним, а также заинтересованность в дополнительных обследованиях разного рода с целью повыше-

ния степени индивидуализации физической нагрузки в рамках занятий по физической культуре в вузе.

В исследовании приняли участие студенты 1–2 курсов Тюменского государственного университета. Общее количество заполнивших анкету составило 708 человек в возрасте от 17 до 21 года, из которых 71,2% девушки и 28,8% юноши.

Результаты исследования и их обсуждение. Целью посещения занятий по физической культуре в вузе большинства студентов 70,1% (496 человек) является получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт». На втором месте по значимости повышение выносливости – 54,4% (385 человек). Примерно одинаковое количество человек – 47,7% (338 человек) отметили, что им нравится сам процесс, а 46,8% (331 человек) занимаются с целью уменьшения жировой массы. Лишь 28% (198 человек) выбрали увеличение мышечной массы как основную цель посещения занятий физической культурой в университете (рис. 1).

Следует отметить, что подавляющему большинству опрошенных нравятся занятия физической культурой в университете (88,8%), при этом 75% из них посещают их регулярно.

Согласно статистике опроса, большинство девушек предпочитают заниматься в группах, а юноши, напротив, склонны к индивидуальным занятиям.

Субъективная оценка здоровья опрошенными студентами оказалась в основном положительной (58,5% – хорошо, 15% – отлично) и лишь 27% оценили состояние своего здоровья ниже среднего. Половина участников опроса (46,6%) проходит медицинские осмотры по мере необходимости, треть студентов – один раз в год, на долю оставшихся 18% пришлось крайние ответы – чаще и реже одного раза в год.

Анализ самооценки уровня физической подготовленности студентов показал, что 42,4% опрошенных считают, что имеют хороший уровень, 43,3% – удовлетворительный, что логично подтверждается указанной ими регулярностью посещений занятий по физической культуре и спорту: 44,5% опрошенных указало, что они занимаются физической культурой и спортом включая самостоятельные занятия 4–5 часов, а 39,8% студентов менее 3 часов в неделю. На вопрос «Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?» большинство (57,6%) ответило «иногда», 24,7% ответили «регулярно», и лишь 17,7% опрошенных признались в том, что здоровый образ жизни – это не про них.

Также в рамках нашего опроса мы просили студентов указать наличие спортивного опыта, и если такой имеется, то в каком виде. 52% опрошенных имеют опыт спортивных занятий в прошлом, в основном – спортив-

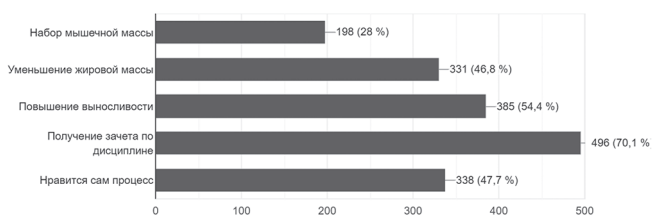


Рис. 1. Цели посещения занятий физической культурой студентами 1-2-го курсов ТюмГУ

ные игры (волейбол, баскетбол) и танцы и аэробика, реже встречались ответы: конный спорт, фехтование, скалолазание, туризм и шахматы. К сожалению, 64% опрошенных указали, что в настоящий момент занимаются спортом лишь в рамках занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

На выбор студентам 1–2-го курса ТюмГУ в рамках элективных курсов по физической культуре предложено несколько спортивных дисциплин, и перекрестный анализ ответов о спортивном опыте и выбранной ими дисциплине показал, что большинство сумели выбрать тот вид спорта, с которым они уже знакомы. В то же время из 708 опрошенных 80% (566 человек) изъявили желание заниматься в тренажерном зале по индивидуально составленным тренировочным планам.

Опрос показал, что большинство 85,6% (606 человек) готово пройти антропометрические и соматоскопические обследования, 72,3% (512 человек) согласны пройти оценку компонентного состава тела и функциональную диагностику, а 60,2% (426 человек) готовы пройти обследование своего гормонального статуса (рис. 2).

Данный опрос проводился с целью выявления предпочтений студентов к занятиям физической культурой и спортом, данные которого будут учитываться в будущем крупном научно-практическом эксперименте по индивидуализации занятий на основе учета морфофункционального и биохимических показателей.

За время подготовки данной статьи нами было проведено первое комплексное морфофункциональное обследование одного из участников опроса. Студент возрастом 21 год, относящийся к основной медицинской группе, указал, что ранее занимался плаванием, тхэквондо и кикбоксингом. На отлично оценил уровень своего здоровья и удовлетворительным считает уровень своей физической подготовленности. Регулярно посещает занятия по физической культуре и спорту в тренажерном зале и доволен ими. Помимо них также занимается дома, что в сумме обеспечивает ему 4–5 часов произвольной двигательной активности. Главной целью своих тренировок указал набор мышечной массы, а также повышение выносливости и получение зачета по дисциплине.

По данным проведенного лабораторного обследования испытуемого можно сделать вывод, что он достаточно точно оценивает свое физическое состояние: показатели компонентного состава тела в норме, не наблюдается снижения массы скелетной мускулатуры, оценка тощей массы симметричная и показатели работы дыхательной системы выше нормы. Пороги аз-

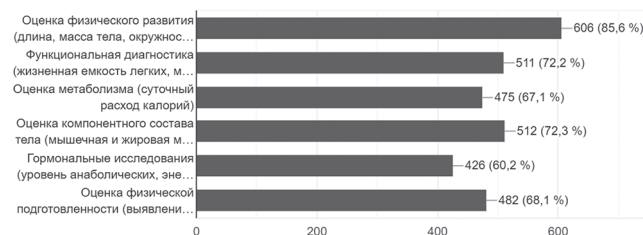
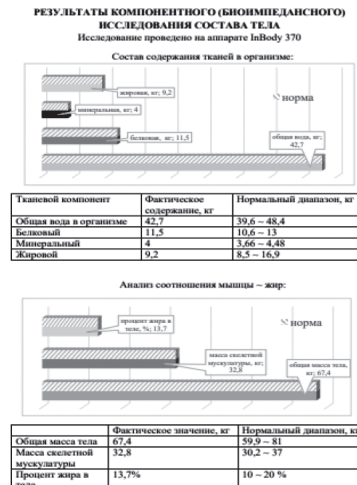


Рис. 2. Готовность студентов ТюмГУ пройти дополнительные обследования для выявления индивидуальных особенностей здоровья



ЧСС покоя	78 уд/мин
Аэробный порог, момент рекрутирования всех ОМВ	
Скорость	8 км/ч
ЧСС	146 уд/мин
ПК O ₂	2 л/мин
ПК/кг	30 мл/мин/кг
Максимальная аэробная производительность	9
Анаэробный порог, момент рекрутирования всех ОМВ, ПМВ и части ГМВ	
Скорость	11 км/ч
ЧСС	179 уд/мин
ПК O ₂	2,6 л/мин
ПК/кг	39 мл/мин/кг
Максимальная аэробная производительность	11
МПК, момент рекрутирования всех типов МВ	
Скорость отказа	12 км/ч
ЧСС	187 уд/мин
МПК	3,2 л/мин
МПК/кг	47 мл/мин/кг
Максимальная аэробная производительность	14
Доля мышечных волокон	
Окислительные МВ	
Промежуточные МВ	
Гликолитические МВ	

Относительные показатели:				
	ЧСС, уд/мин	ПК, мл/кг/мин	% от МПК	% от ЧСС МАХ (199 уд/мин)
АэП	146	30	63 %	73 %
АнП	179	39	82 %	89 %
МПК	187	47	100 %	93 %

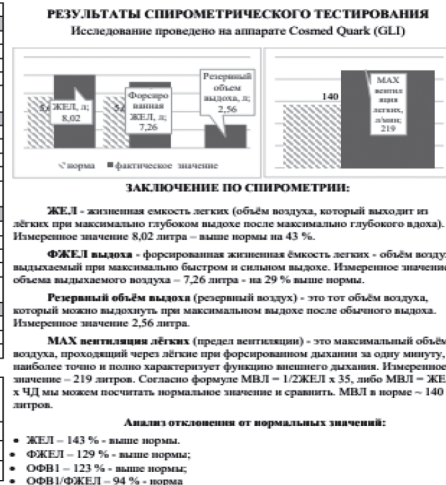


Рис. 3. Данные комплексного морфофункционального обследования одного из участников опроса

робного и анаэробного обмена и максимальное потребление кислорода невысокие и относятся к категории нетренированных (рис. 3).

Проведенная диагностика подтверждает достаточно высокую объективность полученных в результате анкетирования данных.

Выводы. Анализ результатов проведенного опроса выявил ряд закономерностей. Опрошенные студенты отмечают уровень своего здоровья выше среднего – 73,5%, а свою физическую форму хорошей и удовлетворительной – 49,5%, несмотря на то, что большинство опрошенных лишь иногда придерживается здорового образа жизни, проходит медосмотр лишь по мере необходимости, а уровень их двигательной активности средний. Большинство студентов удовлетворены занятиями и выбрали те спортивные дисциплины, с которыми уже знакомы, однако также большинство опрошенных (80 %) изъявили желание заниматься в тренажерном зале по индивидуальным планам. Больше половины из опрошенных готовы пройти дополнительные обследования на выявление особенностей их здоровья, в том числе и гормонального статуса (60 %), на основе которых в будущем исследовании планируется составление индивидуальных тренировочных планов.

Литература

- Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева с соавт. М.: НИЦ Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.
- Лубышева, Л.И. «Спорт в моей жизни»: ценностные ориентации студентов-спортсменов в аспекте социологического анализа / Л.И. Лубышева, В.П. Моченов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 5–7.
- Манзелей, И.В. Воспитательный потенциал спортивной среды вуза / И.В. Манзелей // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 34–36.
- Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года: Приказ министерства спорта Российской Федерации от 9 марта 2021 г. № 141/167/90 // Перечень поручений президента РФ. – 2019. – № Пр 759, (19 апр.)
- Распоряжение: Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, от 20 ноября 2020 г. // Указ президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». – 2020. – № 474 (21 июля).

References

- Lubisheva L.I. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoi idei k innovacionnoi praktike: monografiya / L.I. Lubisheva s soavt. M.: NIC Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi i sporta, 2017. 200 p.
- Lubisheva L.I. "Sport v moei zhizni": cennostnie orientacii studentov-sportsmenov v aspekte sociologicheskogo analiza / L.I. Lubisheva, V.P. Mochenov // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2016. No 4. P. 5–7.
- Manzhelei I.V. Vospitatel'nyi potentsial sportivnoi sredi VUZa / I.V. Manzhelei // Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi. 2017. No 12. P. 34–36.
- Ob utverzhdenii Mezhotraslevoi programmi razvitiya studencheskogo sporta do 2024 goda: Prikaz ministerstva sporta Rossiiskoi Federacii ot 9 marta 2021 g. № 141/167/90 // Perechen poruchenii prezidenta RF. 2019. No Pr. 759 (19 April).
- Rasporyazhenie: Strategiya razvitiya fizicheskoi kulturi i sporta v Rossiiskoi Federacii na period do 2030 goda, ot 20 noyabrya 2020 g. // Ukaz prezidenta RF "O nacional'nykh celyakh razvitiya Rossiiskoi Federacii na period do 2030 goda". 2020. No 474 (21 July).

References

- Lubysheva L.I. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoi idei k innovacionnoi praktike [Sportization in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice]. Moscow: NIC Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta publ., 2017. 200 p.
- Lubysheva L.I., Mochenov V.P. «Sport v moyey zhizni»: tsennostnyye oriyentatsii studentov-sportsmenov v aspekte sotsiologicheskogo analiza ["Sport in my life": value orientations of students-athletes in the aspect of sociological analysis]. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2016. No. 4. pp. 5-7.
- Manzhelei I.V. Vospitatel'nyi potentsial sportivnoi sredi VUZa [Educational potential of the sports environment of the university]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2017. No. 12. pp. 34-36.
- Ob utverzhdenii Mezhotraslevoi programmi razvitiya studencheskogo sporta do 2024 goda [On approval of the Inter-sectoral program for the development of student sports until 2024]. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of March 9, 2021 No. 141/167/90. List of orders of the President of the Russian Federation. 2019. No. Pr 759, (April 19)
- Rasporyazhenie: Strategiya razvitiya fizicheskoi kulturi i sporta v Rossiiskoi Federacii na period do 2030 goda, ot 20 noyabrya 2020 g. Ukaz prezidenta RF "O nacional'nykh celyakh razvitiya Rossiiskoi Federacii na period do 2030 goda". 2020. No. 474 (21 July). [Order: Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030, dated November 20, 2020. Decree of the President of the Russian Federation "On the national goals of the development of the Russian Federation for the period up to 2030". 2020. No. 474 (July 21)].

Информация для связи с автором:

Поступила в редакцию