

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

**Дежаткин И.М., студент 3 курса инженерного факультета Научный
руководитель – Макаров А.А., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: физическая активность, индекс массы тела, физическая подготовленность.

Работа посвящена исследованию физической активности студентов в процессе учебной деятельности. Проведенное исследование выявило существенные различия между показателями физической подготовленности, физического и психологического здоровья юношей и девушек.

Одна из социально-педагогических задач учреждений образования состоит в создании образовательной среды, способствующей актуализации потребностей обучающихся в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании всех сторон своей личности, в том числе прогнозирования своего образа жизни и здоровья [1, 2, 3, 4, 5].

Изучено поведение, связанное со здоровьем и физической активностью студентов ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ в процессе учебной деятельности. Методом интервью с помощью специально разработанной анкеты оценивали ответы на 86 вопросов по 6 группам факторов (наследственные, экологические, семейные, социологические, внутриуниверситетские, поведенческие). Для количественной оценки здоровья измеряли: МИК – максимальное потребление кислорода с помощью ступенчатой пробы по Карпману, мл/мин/кг; ИМТ индекс массы тела, кг/м²; комплексный тест физической подготовленности по Викторову, баллы; уровень тревожности по Тейлору, отн.ед., нейротизм по Айзенку, отн.ед. Уровень и структуру повседневной физической активности (ФА) изучали с помощью семидневного самоотчета бюджета времени (ССБВ) и опросника физической активности (ФА3). Норма отклика для ФА3 составила 88,4%, тест-ретест валидность – 0,84.

Проведенные исследования выявили существенные различия между показателями физической подготовленности, физического и психологического здоровья юношей и девушек [6, 7, 8].

ИМТ находится в пределах нормы, но у юношей его величина достоверно ниже, чем у девушек. Физическое состояние юношей и девушек по данным МПК выше среднего, в то время как физическая подготовленность соответствует среднему уровню. Тревожность средняя с тенденцией к низкой, причем уровень тревожности девушек достоверно выше, чем юношей. Нейротизм (степень эмоциональной неустойчивости и агрессивности) выше нормы (12 баллов) и также выражен в большей степени у девушек. В процессе достижения цели и межличностного общения 66% студентов используют интернальную стратегию поведения.

Данные факторного анализа показали, что наибольшее влияние на здоровье студентов оказывают внутриуниверситетские факторы. На долю этих разнообразных гигиенических, педагогических и дидактических факторов приходится 28,84% всех изучаемых переменных. Далее поведенческие (27,04%), наследственные (14,96%), экологические (14,3%), социологические (7,67%) и семейные (7,18%) факторы.

Повседневная ФА юношей достоверно выше, чем у девушек. При этом интенсивная ФА юношей и девушек составляет всего 3-4 минуты в сутки, а умеренная и общая ФА оказались немногим больше 1 часа. К интенсивной ФА были отнесены такие виды деятельности, как бег, быстрая ходьба, спортивные танцы, аэробика и т. д. (работа в зоне 50-75% МПК или 6-9 МЕ). К умеренной ФА было отнесено большинство видов физического труда, прогулочная ходьба, физические упражнения в зоне 25-50% МПК или 3-6 МЕ) (МЕ – метаболический эквивалент ФА, равный 1 ккал/мин/кг).

В результате исследования студенты-первокурсники были классифицированы по пяти функциональным классам повседневной ФА.

Почти каждый третий юноша и каждая вторая девушка ведут физически низкоактивный образ жизни и нуждаются в неотложной коррекции поведения, связанного с ФА. Только 24% юношей и 11% девушек достаточно активны. Вуз становится последней инстанцией, где еще возможно организованное воздействие на молодых людей с целью формирования установок на здоровый, физически активный стиль жизни.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.
2. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.
3. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.
4. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.
5. Макарова, Е.В. Условия формирования прогностической компетенции студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – № 2. – С. 107-144.
6. Erdyneeva K.G., Shvetsov M.Y., Igumnova E.A., Gorlachev V.P., Pavlov I.V., Kozachkova, O.V., Schepkina N.K., Makarova E.V. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry. 2016. T. 11. № 1. С. 1-9.
7. Sakhieva R.G., Semenova L.V., Muskhanova I.V., Yakhyaeva A.K., Iskhakova R.R., Makarova E.V., Shafigullina L.S. Academic mobility of high school students: concept, principles, structural components and stages of implementation. Journal of Sustainable Development. 2015. T. 8. № 3. С. 256-262.

8. Makarova E.V., Kryukova N.I., Sizova Z.M., Grinenko A.V., Erofeeva M.A., Bukalerova L.A. Divergence of supreme values of Russian world and western civilization social and philosophical analysis. European Journal of Science and Theology. 2019. T. 15. № 3. C. 97-107.

HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

Dezhatkin I.M.

Key words: *physical activity, body mass index, physical fitness.*

The work is devoted to the study of students' physical activity in the process of educational activity. The study revealed significant differences between the indicators of physical fitness, physical and psychological health of boys and girls.