

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Семенова Н.В.<sup>1</sup>, Ляпин В.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ГБОУ ВПО «Омская государственная медицинская академия Минздрава РФ», 644050, г. Омск, проспект Мира, 9.

<sup>2</sup>ФГБОУ «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144

---

В статье проведен анализ показателей, характеризующих физическую активность студентов спортивного вуза. При оценке физической подготовленности студентов спортивного вуза было установлено, что у них отмечались высокие показатели выносливости и физической силы. Но показатели быстроты реакции были меньше, чем нормативы для студентов других вузов. Студентам-спортсменам необходимо научиться реагировать, выработать рефлекс, заложить новые раздражители в подсознание и реакцию на них. Все реакции на раздражители должны находиться в подсознании. Этого можно достичь, повторяя многократно движения на тренировочных занятиях. Для ощутимого результата необходимо повторить действие 5-10 тыс. раз. При оценке психологических характеристик спортсмена было установлено, что модель личности спортсмена состоит из шести основных структурных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный. В процессе исследования было определено, что особенности характера спортсмена влияют на физическую активность. У исследуемых спортсменов мотивация к увеличению физической активности и самосовершенствованию преобладали.

---

Ключевые слова: физическая активность, студенты, физическая подготовленность, здоровье, психологические профессиональные данные.

## PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF SPORTS HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Semenova N.V.<sup>1</sup>, Lyapin V.A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Omsk state medical academy, 644050, Omsk, Mira Avenue, 9.

<sup>2</sup>Siberian State University of physical culture, 644009, Russia, Omsk, Maslennikova street 144.

---

In article the analysis of the indicators characterizing physical activity of students of sports higher education institution is carried out. at an assessment of physical readiness of students of sports higher education institution it was established that they noted high rates of endurance and physical force. but indicators of speed of reaction were less, than standards for students of other higher education institutions. students athletes need to learn to react, develop a reflex, to put new stimuli in a subconscious mind and reaction to them. All reactions to stimuli have to be in a subconscious mind. It can be reached, repeating repeatedly movements on training occupations. For notable result it is necessary to repeat action of 5-10 thousand times. At an assessment of psychological characteristics of the athlete it was established that the model of the person of the athlete consists of six main structural components showing the main directions of research of the person of the athlete: behavioural, motivational, intellectual emotional and strong-willed, communicative, gender. In the course of research it was defined that features of character of the athlete influence physical activity. Studied athletes have a motivation to augmentation of physical activity and to self-improvement prevailed.

---

Keywords: physical activity, students, physical readiness, health, psychological professional data prevailed.

### Введение

Физическая активность - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни [1; 4; 6]. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета,

рака является достоверно более низким. Понятие «физическая активность» не следует путать с «физическими упражнениями». Физические упражнения являются одной из подкатегорий физической активности, охватывающей плановую, структурированную и повторяющуюся физическую активность, направленную на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физической формы. Помимо физических упражнений, физическая активность включает также и другие виды активных телодвижений, совершаемых во время игр, работы, активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений [2; 5].

Во время занятий спортом (если физическая нагрузка не превышает физиологически допустимую) в организме спортсмена происходит ряд адаптивных процессов, которые помогают человеку приспособиться к условиям регулярной физической нагрузки. Если же степень физической нагрузки намного превышает физический потенциал человека, могут возникнуть различные нарушения здоровья: перетренированность, хроническая усталость, различные заболевания [3; 7; 8]. Поэтому актуально изучение показателей физической активности у спортсменов.

**Материалы и методы исследования.** В спортивном вузе была сформирована группа обследуемых студентов 3 курса, которая составила 110 человек. Для анализа физической активности студентами спортивного вуза сдавались нормативы по физической подготовке. А именно: бег на 2000 метров, бег на 100 метров, метание гранаты, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, подтягивание на перекладине. Также оценивались психологические профессиональные данные спортсмена и их взаимосвязь с физической активностью. Обработка данных производилась в Microsoft Office Excel.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта [2].

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и др. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения.

**Выносливость** – это способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты. Большое значение в борьбе с утомлением имеют и волевые усилия занимающихся. В качестве средств развития выносливости используются: кроссы, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег по отрезкам на скорость с повторением через 5–10 секунд, упражнения в технике и тактике с различными действиями по характеру и интенсивности, различные спортивные игры.

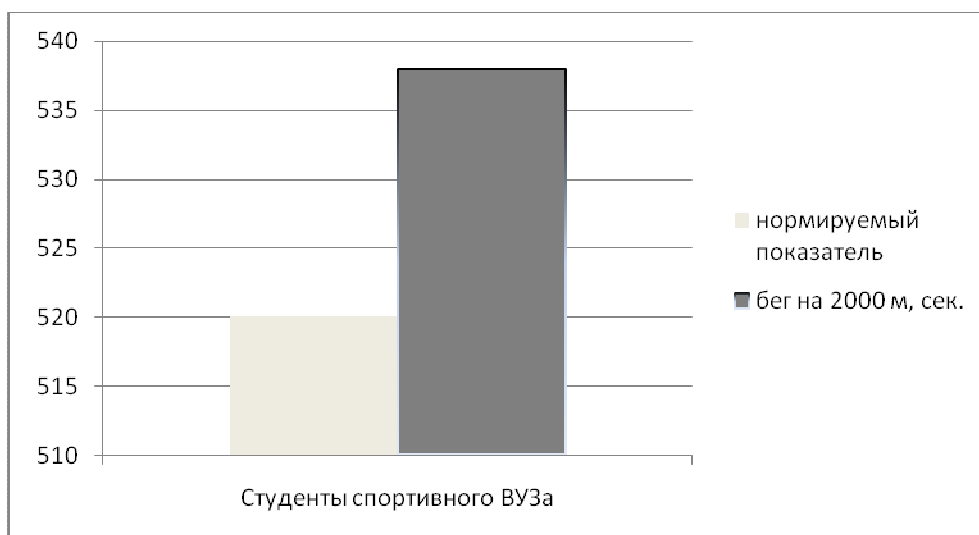


Рис. 1. Показатель выносливости групп

На рис. 1 представлен показатель выносливости студентов спортивного вуза (бег на 2000 м). Очевидно, что он превышает нормативы для обычных студентов, что говорит о высоких показателях выносливости.

**Быстрота** как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. На рис. 2 представлены показатели быстроты реакции студентов-спортсменов. Показатели бега на 100 м у них меньше нормируемых показателей для обычных студентов, что говорит о снижении показателя быстроты реакции.

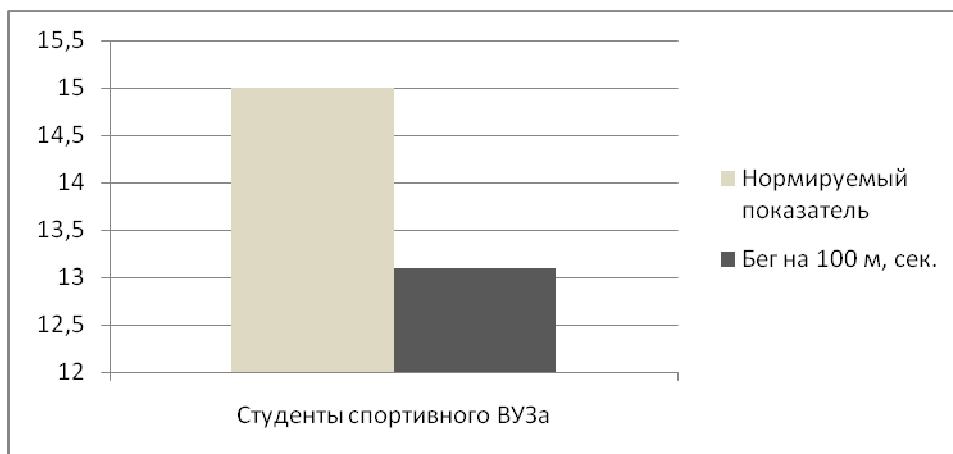


Рис. 2. Показатель быстроты реакции

**Ловкость** – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей. Для развития ловкости используются гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры.

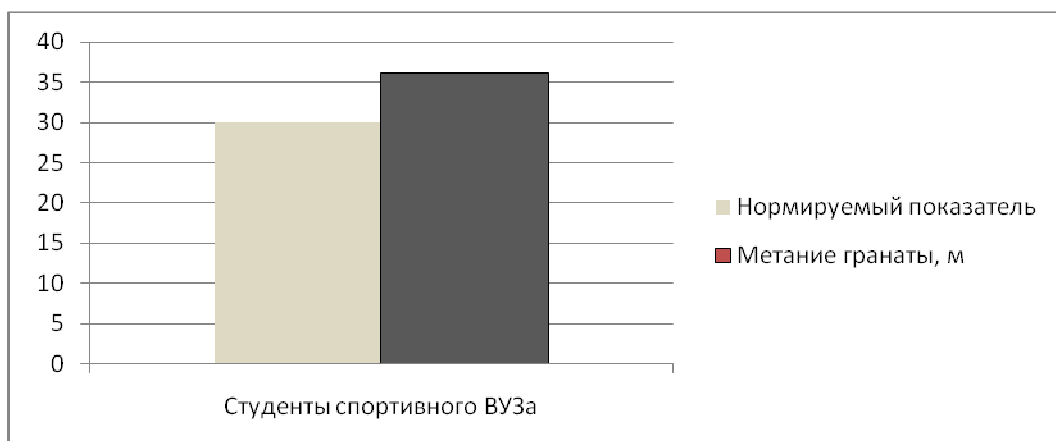


Рис. 3. Показатель физической силы

Профессия специалиста по физической культуре предполагает физически сильных, высокотренированных профессионалов в своем виде спорта. Это необходимо как для достижения самых наилучших результатов в спорте, так и для успешной карьеры тренера и специалиста по физической культуре. Отчетливо видно, что студенты спортивного вуза обладают высоко развитой физической силой (рис. 3).

Психологические профессиональные качества – это индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие потенциальные возможности человека в

определенной деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков.

Такое понятие, думается, применимо ко всем видам трудовой деятельности, в том числе к спорту. Представляемая нами модель в виде схемы отображает структуру психологических профессиональных качеств спортсмена.

Модель личности спортсмена (рис. 4) состоит из шести основных структурных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный.



Рис. 4. Обобщенная модель личности спортсмена.

Каждый из компонентов, в свою очередь, имеет по три модельные характеристики, представляющие конкретные психологические качества. Поведенческий компонент характеризует внешние условия психической деятельности. Он включает: тип нервной деятельности, темперамент и характер. Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достижениям. Он состоит из: интереса к виду деятельности, уровня притязания и ценностных ориентаций. Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики: психомоторика, специализированные восприятия, оперативная память, внимание, мышление. Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция, волевые качества.

Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношение к тренеру, отношение к партнерам, к соперникам. Гендерный компонент показывает, как спортсмены выражают свою индивидуальность. Включает следующие качества: маскулинность, феминность, андрогиния. Поведенческий компонент в целом отражает энергетический потенциал спортсмена. Немаловажной стороной является и нравственный аспект, выражающийся в моральных качествах характера.

По особенностям характера по классификации Леонгарда спортсмены в основном – гипертимные, т.е. люди с высокой жизненной активностью, и циклотимные, т.е. те, у которых активность циклична. Так как спортивная деятельность циклична по своей организации, то, по-видимому, и характер спортсменов приспосабливается к ней. В процессе исследования было определено, что особенности характера спортсмена влияют на физическую активность.

Мотивационный компонент представляет собою вектор, по которому устремляется энергия спортсменов и стимулирует их подниматься все выше и выше к вершинам мастерства. Без этого внутреннего движения вверх занятия профессиональным спортом не имеют смысла. Мотивация на успех выше у более низких разрядов. Вероятно, не добившись заметных успехов в спорте, молодые люди хотят проявить себя в других областях. У исследуемых спортсменов мотивация к увеличению физической активности и самосовершенствованию преобладали.

Ценностные ориентации у спортсменов в основном трех видов: любовь, здоровье, материальный успех. В этом спортсмены не отличаются от большинства молодых людей.

Интеллектуальный компонент является ядром структуры личности спортсмена. Чем лучше развит интеллект, тем больше возможностей у спортсмена достичь вершин мастерства. У профессиональных спортсменов на высоком уровне находится психомоторика, развитие специализированных восприятий, память, внимание, оперативное мышление. Быстрая реакция и хорошая реакция являются приоритетными качествами во всех видах спорта, а в спортивных играх и единоборствах оперативная память, внимание, мышление являются индикаторами специальных способностей. Быстрота реакции у исследуемых нами спортсменов была меньше, чем быстрота реакции обычных студентов.

Эмоционально-волевой компонент способствует созданию позитивного настроения на выступление и тренировку, осуществляет контроль состояний на сознательном и подсознательном уровнях. Коммуникативный аспект в целом показывает, как влияет на результат содействие и взаимодействие участников спортивных состязаний.

Главные из взаимоотношений в спорте – отношения с тренером. Спортсмены характеризуются в основном положительным отношением к своему тренеру. Более всего

удовлетворены спортсмены реальными взаимоотношениями с тренером в организационном плане. Хуже они оценивают тренера как педагога. Но здесь есть половые различия. Мужчины выше ценят деловые качества своих тренеров, а для женщин важнее то, каков тренер как человек, как он эмоционально привлекателен. Среди исследованных спортсменов наиболее довольны своими взаимоотношениями с тренером оказались представители плавания и спортивной гимнастики. Гендер определяет психологические признаки мужского и женского пола. В нашем сравнительном исследовании мужчины показали меньшую личностную тревожность, меньшую конфликтность, чем женщины, большую логичность мышления, большую мотивацию к успеху, большую приверженность традиционным представлениям о социальных ролях мужчин и женщин. Почти все исследованные нами спортсмены обладают андрогинией, т.е. соединением мужских и женских черт.

Психологические профессиональные качества по представленной модели можно изучать как в сравнительном плане по видам спорта, так и исследовать личность спортсменов внутри специализаций по различным амплуа, а выявленные конкретные уровни профессионально важных качеств использовать как критерии для отбора и ставить их достижение главной целью многолетней психологической подготовки спортсменов, для повышения их волевых показателей, показателей физической силы и быстроты реакции.

**Выводы.** При оценке физической подготовленности студентов спортивного вуза было установлено, что у них отмечались высокие показатели выносливости и физической силы. Но показатели быстроты реакции были меньше, чем нормативы для студентов других вузов. Студентам-спортсменам необходимо научиться реагировать, выработать рефлекс, заложить новые раздражители в подсознание и реакцию на них. Все реакции на раздражители должны находиться в подсознании. Этого можно достичь, повторяя многократно движения на тренировочных занятиях. Для ощутимого результата необходимо повторить действие 5-10 тыс. раз.

При оценке психологических характеристик спортсмена было установлено, что модель личности спортсмена состоит из шести основных структурных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный. В процессе исследования было определено, что особенности характера спортсмена влияют на физическую активность. У исследуемых спортсменов мотивация к увеличению физической активности и самосовершенствованию преобладали. В идеале необходимо построение многофакторных статистических моделей специалиста по физической культуре будущего с определением наиболее существенных факторов, влияющих на его профессиональную

работоспособность, а также форм связи и степени взаимозависимости различных параметров, включенных в модель.

### Список литературы

1. Аикин В.А. Особенности баланса вегетативной нервной системы у подростков при занятиях рекреационным дайвингом / В.А. Аикин, С.К. Поддубный, М.А. Огородников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 7–11.
2. Корягина Ю.В. Использование информационных технологий для исследования временных и пространственных свойств человека / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Успехи современного естествознания. – 2004. – № 4. – С. 40-40.
3. Корягина Ю.В. Особенности временных характеристик движений у занимающихся различными видами спорта / Ю.В. Корягина, В.В. Вернер // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 37.
4. Мещеряков А.В. Физическая работоспособность студентов-юношей, имеющих разный уровень двигательной активности // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 11. - С. 8.
5. Нагорнов И.В. Предупреждение развития утомления у студентов с разной физической активностью / И.В. Нагорнов, С. Хоровец, А.Ю. Фролов, В.П. Лазаренко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. - 2008. - № 4 (104). - С. 108-110.
6. Панчишна О.К. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности / О.К. Панчишна, С.Г. Жестков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2009. - № 9. - С. 115-117.
7. Прусик Е. Физическая активность в стиле жизни студентов академии физического воспитания и спорта в Гданьске / Е. Прусик, В.А. Запорожанов, К. Горнер, К. Прусик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2009. - № 12. - С. 229-233.
8. Усатов А.Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Вестник спортивной науки. - 2009. - № 1. - С. 45-50.

**Рецензенты:**



Новикова И.И., д.м.н., профессор, начальник отдела по надзору за условиями воспитания и обучения и питанием населения Управления Роспотребнадзора по Омской области, г. Омск.

Блинова Е.Г., д.м.н., профессор кафедры общей гигиены с курсом гигиены детей и подростков Омской государственной медицинской академии, г. Омск.