

Научная статья  
УДК 796.83-057.87(470+571)

## Физкультурно-рекреационная деятельность студенческой молодежи: поведенческие и биологические факторы

Л. Г. Пащенко<sup>1</sup>✉, Н. В. Матюнина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Нижевартовский государственный университет, Россия, 628605, г. Нижневартовск, ул. Ленина, д. 56

<sup>2</sup>Омский государственный педагогический университет, Россия, 644099, г. Омск, Набережная им. Тухачевского, д. 14

**Пащенко Лена Григорьевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, [lenanv2008@yandex.ru](mailto:lenanv2008@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0002-7302-3081>

**Матюнина Наталья Васильевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, [matuynina-omsk@mail.ru](mailto:matuynina-omsk@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-5243-7496>

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена распространением физкультурно-рекреационной деятельности среди молодежи и необходимостью оценки эффективности самостоятельного использования юношами и девушками средств физической культуры и спорта в свободное от учебы время. Цель исследования – провести сравнительный анализ показателей физического состояния и поведенческих факторов, обуславливающих физическую активность юношей и девушек, обучающихся в вузе, вовлеченных в физкультурно-рекреационную деятельность (осуществляемую самостоятельно либо под контролем специалистов в условиях фитнес-центра), их сверстников, занимающихся спортом в спортивных школах, а также студентов, использующих средства физической культуры и спорта только в процессе учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Гипотеза: предполагаем, что студенты, вовлеченные в физкультурно-рекреационную деятельность имеют более оптимальные показатели физического состояния, по сравнению со сверстниками, не использующими средства физической культуры и спорта в свободное от работы и учебы время. Считаем, что самостоятельно занимающиеся физической активностью во время досуга студенты имеют опыт организованных занятий спортом под руководством тренера и являются потенциальными участниками физкультурно-массовых мероприятий, организуемых во внеучебное время в вузе. В исследовании приняли участие 230 студентов 1–4-х курсов (97 девушек и 133 юноши) Нижневартовского государственного университета. Использовались такие методы исследования, как изучение вариабельности сердечного ритма, анкетирование, методы математической статистики. В результате исследования выявлено увеличение числа молодых людей, вовлеченных в физкультурно-рекреационную деятельность. Установлено, что физическое состояние студентов, самостоятельно использующих средства физической культуры и спорта во внеучебное время, отличается более напряженным функционированием регуляторных систем организма, по сравнению с их сверстниками, занимающимися на досуге под контролем специалистов. У большинства лиц, самостоятельно занимающихся физической активностью в свободное время, отсутствует опыт организованных занятий спортом в прошлом. Обнаружено, что физкультурно-спортивные предпочтения для занятий во внеучебное время у российских юношей и девушек не отличаются от выбора видов физической активности зарубежных сверстников и соотносятся с показателями их неготовности принять участие в массовых соревнованиях. Полученные результаты констатируют важность педагогического сопровождения физкультурно-рекреационной деятельности студентов, занимающихся самостоятельно.

**Ключевые слова:** досуг, физическое состояние, вовлеченность, физическая активность, вариабельность сердечного ритма, физическая рекреация

**Для цитирования:** Пащенко Л. Г., Матюнина Н. В. Физкультурно-рекреационная деятельность студенческой молодежи: поведенческие и биологические факторы // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2022. Т. 1, вып. 1. С. 30–39. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2022-1-1-30-39>

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

## Sports and recreational activity of students: Behavioral and biological factors

L. G. Pashchenko<sup>1</sup>✉, N. V. Matyunina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nizhnevartovsk State University, 56 Lenin St., Nizhnevartovsk 628605, Russia

<sup>2</sup>Omsk State Pedagogical University, 14 Naberezhnaya im. Tukhachevsky, Omsk 644099, Russia

**Lena G. Pashchenko**, lenanv2008@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7302-3081>

**Natalya V. Matyunina**, matuynina-omsk@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5243-7496>

**Abstract.** Relevance of the study is due to the spread of sports and recreational activities among young people and due to the necessity to assess the effectiveness of the independent use of physical education and sports by the youth in their free time. The purpose of the study is to conduct a comparative analysis of physical condition indicators and behavioral factors that determine the physical activity of young men and women studying at a university, who are involved in sports and recreational activities (carried out independently or under the supervision of specialists in a fitness center), of their peers doing sports in sports schools, as well as of those students who use physical education and sports only within the framework of the discipline “Elective courses in physical education and sports”. Hypothesis: we assume that students involved in sports and recreational activities have more optimal indicators of their physical condition, than those peers who do not use sports in their free time. We believe that students independently engaged in physical activity during leisure time have experience in organized sports under the guidance of a coach and are potential participants of sports public events organized during extracurricular time at the university. The study involved 230 students of the 1st–4th years (97 females and 133 males) of Nizhnevartovsk State University. The authors used such research methods as the study of heart rate variability, questionnaires, and methods of mathematical statistics. The study revealed an increase in the number of young people involved in sports and recreational activities. It is established that the physical condition of students who independently use means of physical education and sports during extracurricular time is characterized by a more intense functioning of the regulatory systems of the body, compared with their peers who study at leisure under the supervision of specialists. The majority of people independently engaged in physical activity in their free time have no experience of organized sports in the past. It was found out that physical education and sports preferences for extracurricular activities among Russian young men and women do not differ from the choice of types of physical activity of foreign peers and correlate with indicators of their unwillingness to take part in mass competitions. The obtained results point to the importance of pedagogical support of sports and recreational activities of students doing sports independently.

**Keywords:** leisure, physical condition, involvement, physical activity, heart rate variability, physical recreation

**For citation:** Pashchenko L. G., Matyunina N. V. Sports and recreational activity of students: Behavioral and biological factors. *Physical Education and University Sport*, 2022, vol. 1, iss. 1, pp. 30–39 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2022-1-1-30-39>

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CCO-BY 4.0)

### Введение

Важность приобщения студенческой молодежи к использованию физкультурно-спортивных практик в процессе жизнедеятельности обусловлена положительным их влиянием на показатели здоровья, содействием качественной подготовке будущих специалистов к осуществлению профессиональной деятельности в будущем, формированию личностных качеств молодых людей. Реформирование системы физического воспитания в учреждениях высшего образования позволило решить задачи приобщения юношей и девушек к систематическим занятиям физической активностью [1–3]. Имеющаяся возможность самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной специализации, как и применение инновацион-

ных методов в процессе элективных занятий по физической культуре и спорту, привели к повышению уровня их посещаемости обучающимися. Наряду с этим, представляет интерес исследование физкультурно-рекреационной деятельности в пространстве физической культуры современной молодежи как важного элемента спортивного стиля жизни молодых людей.

Использование во время досуга средств и форм физической культуры и спорта, выбираемых индивидом самостоятельно в соответствии с потребностями и возможностями, содействует формированию состояния субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью [4]. Выработка у молодежи привычки использования средств физической культуры в свободное время может повлиять на актив-

ность их участия уже в зрелом и пожилом возрасте в регулярной физкультурно-рекреационной деятельности [5–7].

Активная государственная политика по развитию массовой физической культуры и спорта способствовала увеличению числа лиц, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью под контролем специалистов: в фитнес-клубах, физкультурно-оздоровительных центрах, в спортивных комплексах и т. п. Создание спортивных зон в жилых микрорайонах по месту жительства, увеличение числа информационных каналов, популяризирующих практическое применение различных направлений фитнеса, содействовали росту числа молодых людей, использующих средства физической культуры и спорта самостоятельно в свободное от учебы время. Пандемия COVID-19 привела к повышению популярности самостоятельно осуществляемой физкультурно-рекреационной деятельности (на фоне закрытия спортивных объектов, фитнес-клубов, прекращения организованных занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях).

Занятия физкультурно-спортивной направленности в условиях досуга призваны решать задачи оптимизации функций организма и повышения физического здоровья занимающегося, расширения его двигательных и познавательных способностей, формирования положительного отношения к необходимости ведения здорового образа жизни, самореализации потенциальных возможностей, содействия подготовки к предстоящей профессиональной деятельности. Мотивационный аспект вовлеченности в физкультурно-рекреационную деятельность связан с реализацией личных индивидуальных интересов с учетом наклонностей и потребностей. Распространение этого вида физической культуры среди молодежи обусловлено полной свободой выбора содержания занятий, партнеров, внешней среды и др. По мнению В. А. Лотоненко и его соавторов, физическая рекреация не нуждается в организационно-управленческой надстройке, типичной для других видов физической культуры, ввиду приспособления ее формы и содержания к субъективным потребностям конкретной личности, внешним условиям, возможностям общественной среды [8]. Вместе с этим успешность решения вышеобозначенных задач возможна лишь при грамотном подборе

физической нагрузки, выборе соответствующих состоянию функционирования организма средств и форм физической рекреации, умении оценивать эффективность их использования.

Ввиду того что занятия проводятся на самостоятельной основе, в свободное время, при отсутствии педагогического контроля, актуальным является проведение дополнительных исследований, позволяющих получить представление не только об оздоровительной эффективности самостоятельного использования молодыми людьми средств физической культуры во внеучебное время, но и имеющегося у них опыта организованных занятий спортом как косвенного показателя способности индивида учитывать принципы тренировки и умения осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма в процессе физической активности. Важно иметь представление о физкультурно-спортивных предпочтениях молодежи, вовлеченной в рекреационно-физкультурную деятельность – связаны ли они со стремлением к обособлению или к взаимодействию с другими участниками рекреативной активности, насколько готовы пополнить ряды участников массовых физкультурно-спортивных мероприятий, организуемых образовательной организацией высшего образования.

**Цель исследования:** сравнительный анализ показателей физического состояния и поведенческих факторов, обуславливающих физическую активность юношей и девушек, обучающихся в вузе, вовлеченных в физкультурно-рекреационную деятельность (осуществляемую самостоятельно либо под контролем специалистов в условиях фитнес-центра), их сверстников, занимающихся спортом в спортивных школах, а также студентов, использующих средства физической культуры и спорта только в процессе учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». *Предполагаем*, что студенты, вовлеченные в физкультурно-рекреационную деятельность, имеют более оптимальные показатели физического состояния, по сравнению со сверстниками, не использующими средства физической культуры и спорта в свободное от работы и учебы время. Самостоятельно занимающиеся физической активностью во время досуга студенты имеют опыт организованных занятий спортом под руководством тренера и являются потенциальными участниками физкультурно-массовых мероприятий, организуемых во внеучебное время в вузе.

### Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 230 студентов 1–4-х курсов (девушки – 97, юноши – 133) Нижневартковского государственного университета (г. Нижневартковск, Россия), обучающихся на факультетах – гуманитарном ( $n = 22$ ), педагогики и психологии ( $n = 6$ ), информационных технологий и математики ( $n = 43$ ), экологии и инжиниринга ( $n = 65$ ), искусств и дизайна ( $n = 7$ ), физической культуры и спорта ( $n = 75$ ). Число студентов 1-го курса, принявших участие в исследовании, составило 100 человек, 2-го курса – 48, 3-го – 34, 4-го – 48, выразивших добровольное согласие на участие в исследовании. Средний возраст юношей –  $20,8 \pm 0,2$  лет, девушек –  $19,6 \pm 0,2$ . Все юноши и девушки были дифференцированы на группы: использующие средства физической культуры и спорта во внеучебное время: *A* – самостоятельно, *B* – в условиях фитнес-центров, *C* – в спортивных школах. В группу *D* вошли студенты, занимающиеся физкультурной деятельностью только в рамках учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

С помощью аппаратно-программного комплекса «Омега» изучалась вариабельность сердечного ритма. Продолжительность записи составляла 4–5 минут (300 кардиоциклов), в положении испытуемого – сидя, не ранее чем через 2 часа после еды, при отсутствии медикаментозного лечения в ближнем анамнезе. Для анализа были использованы данные: частота сердечных сокращений (ЧСС), индекс вегетативного равновесия (ИВР), показатель адекватности процессов равновесия (ПАПР), индекс напряженности (ИН). Для оценки физической активности индивида, имеющегося спортивного опыта, проявления интереса к участию в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях различной направленности проводилось анкетирование с применением вопросов закрытой и открытой формы. Для математической обработки полученных результатов применялись показатели: среднее арифметическое, ошибка среднего арифметического, достоверность различий по *t*-критерию Стьюдента.

### Результаты и их обсуждение

Досуг рассматривается как часть свободного времени, ему свойственна некая деятельность, выбранная индивидом добровольно, реализующая индивидуальные интересы

и доставляющая удовольствие. Вовлеченность в спортивную деятельность является одним из компонентов свободного времени современной молодежи [9]. По мнению В. В. Смирнова, рекреационная активность человека соответствует не только его потребностям и интересам, традициям его родной культуры, но и поведенческим и оценочным стандартам социального окружения. Каждому этапу жизни человека свойственны свои предпосылки и мотивации, определяющие характер, направленность и эффективность рекреационной активности, проявляющейся в достижении восстановительного эффекта [10]. Формы организации физкультурно-рекреационной деятельности, выбираемые самостоятельно, призваны содействовать всестороннему развитию личности, оптимизации здоровья в единстве физического, психического и социального компонентов развития.

Проведенное анкетирование показало, что в 2020–2021 учебном году использовали средства физкультурно-спортивной направленности во внеучебное время 48% студентов (55% юношей и 39% девушек). Тогда как в 2017 г. опрос 240 студентов показал, что доля занимающихся физической активностью во время досуга студентов составляла 27% (35% юношей и 19% девушек) [11]. Таким образом, наблюдается увеличение числа молодых людей, вовлеченных в физкультурно-рекреационную деятельность.

Дифференцировав участников исследования на группы в зависимости от того, используют ли они средства физической культуры и спорта во внеучебное время, мы выяснили, что в самостоятельные занятия на досуге вовлечены 35% обучающихся (41% юношей и 27% девушек), в условиях фитнес-центров в свободное от учебы время занимаются 13% студентов (14% юношей и 12% девушек), в спортивных школах тренируются, совмещая занятия спортом с получением высшего образования, 11% (11% юношей и 10% девушек).

Изучение вариабельности сердечного ритма с применением аппаратно-программного комплекса «Омега» позволило сравнить показатели вегетативной регуляции сердца студентов с различной внеучебной физкультурно-спортивной активностью. Индекс вегетативного равновесия, характеризующий соотношение между активностью симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, как и показатель адекватности процессов регуляции, у юношей всех четырех

групп находится в пределах нормальных значений (табл. 1). Частота сердечных сокращений в состоянии покоя у юношей-студентов, занимающихся спортом ( $70,5 \pm 2,4$  уд/мин) достоверно ниже значений их сверстников, вовлеченных в самостоятельную физкультурно-рекреационную деятельность ( $77,9 \pm 1,5$  уд/мин), как и молодых людей, не использующих средства физической культуры и спорта во время досуга ( $82,5 \pm 1,9$  уд/мин). Индекс напряженности как показатель, отражающий степень централизации управления сердечным ритмом, у малоактивных юношей обнаружил достоверно большую активность симпатического отдела вегетативной нервной системы ( $165,8 \pm$

$\pm 22,9$  у. е.), по сравнению со сверстниками спортсменами ( $91,2 \pm 19,4$  у. е.) и теми, кто занимается фитнесом под руководством специалистов в клубах и центрах ( $109,8 \pm 15,9$  у. е.).

Индекс напряженности у девушек, занимающихся спортом, отличается низкими значениями, по сравнению с показателями остальных сверстниц (табл. 2). При этом различия достоверны лишь с показателями студенток, чья физическая активность ограничена обязательной учебной дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре и спорту». В то же время значения индекса напряженности у девушек, занимающихся физкультурно-рекреационной деятельностью самостоятельно или под

Таблица 1/Table 1

**Вегетативная регуляция сердца у юношей-студентов с различной внеучебной физкультурно-спортивной активностью ( $M \pm m$ )**

**Vegetative regulation of the heart of male students with various extracurricular physical and sports activity ( $M \pm m$ )**

Показатель	Самостоятельная рекреация ( $n = 54$ )	В фитнес-центрах ( $n = 19$ )	В спортивных школах ( $n = 15$ )	Не занимающиеся ( $n = 39$ )
	A	B	C	D
ЧСС, уд/мин	$77,9 \pm 1,5^*$	$76,7 \pm 2,4$	$70,5 \pm 3,0^{*\Delta}$	$82,5 \pm 1,9^\Delta$
ИВР, у. е.	$213,3 \pm 21,5$	$158,0 \pm 19,8$	$166,0 \pm 39,3$	$223,4 \pm 27,3$
ПАПР, у. е.	$54,7 \pm 3,7$	$45,3 \pm 3,5^o$	$40,3 \pm 5,5^\Delta$	$57,5 \pm 4,2^{o\Delta}$
ИН, у. е.	$131,4 \pm 11,2$	$109,8 \pm 15,9^o$	$91,2 \pm 19,4^\Delta$	$165,8 \pm 22,9^{o\Delta}$

Примечание: \* – различия достоверны по *t*-критерию Стьюдента между группами вовлеченных в самостоятельную рекреацию и занимающимися спортом,  $\Delta$  – между занимающимися спортом и не вовлеченными в физкультурно-рекреационную деятельность,  $o$  – между занимающимися в фитнес-центрах и не вовлеченными в физкультурно-рекреационную деятельность.

Note. \* – differences are significant according to Student's *t*-criterion between groups involved in independent recreation and those involved in sports,  $\Delta$  – between those involved in sports and not involved in physical culture and recreational activities,  $o$  – between those involved in fitness centers and not involved in sports and recreational activities.

Таблица 2/Table 2

**Вегетативная регуляция сердца у девушек-студенток с различной внеучебной физкультурно-спортивной активностью ( $M \pm m$ )**

**Vegetative regulation of the heart of female students with various extracurricular physical and sports activity ( $M \pm m$ )**

Показатель	Самостоятельная рекреация ( $n = 26$ )	В фитнес-центрах ( $n = 12$ )	В спортивных школах ( $n = 10$ )	Не занимающиеся ( $n = 47$ )
	A	B	C	D
ЧСС, уд/мин	$76,8 \pm 2,0$	$75,2 \pm 3,0$	$72,4 \pm 4,0$	$80,8 \pm 1,7$
ИВР, у. е.	$152,9 \pm 19,0$	$149,6 \pm 34,0$	$120,8 \pm 20,5^\Delta$	$198,1 \pm 15,6^\Delta$
ПАПР, у. е.	$44,2 \pm 4,0$	$39,2 \pm 3,9^o$	$36,6 \pm 4,5^\Delta$	$52,2 \pm 2,8^{o\Delta}$
ИН, у. е.	$108,5 \pm 16,6$	$97,1 \pm 21,6$	$79,0 \pm 15,7^\Delta$	$141,8 \pm 12,5^\Delta$

Примечание:  $\Delta$  – различия достоверны по *t*-критерию Стьюдента между занимающимися спортом и не вовлеченными в физкультурно-рекреационную деятельность,  $o$  – между занимающимися в фитнес-центрах и не вовлеченными в физкультурно-рекреационную деятельность.

Note.  $\Delta$  – differences are significant according to Student's *t*-criterion between those who go in for sports and those who are not involved in sports and recreational activities,  $o$  – between those who go in for fitness centers and those who are not involved in sports and recreational activities.

руководством специалистов в фитнес-центрах, ниже показателя малоактивных сверстниц, что позволяет говорить о преобладании у них в состоянии покоя активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Индекс вегетативного равновесия у представительниц группы с ограниченной физической активностью демонстрирует большую активность симпатического отдела, характеризующего состояние напряжения. Частота сердечных сокращений у девушек с различной внеучебной физкультурно-спортивной активностью достоверно не отличается.

Таким образом, более напряженные механизмы вегетативной регуляции сердца отмечались у студентов, не использующих средства физической культуры и спорта во время досуга. Юноши и девушки, занимающиеся фитнесом под руководством специалистов во внеучебное время, не имели достоверных различий с показателями сверстников, занимающихся спортом, и отличаются высокими функциональными и адаптивными возможностями организма. У юношей, занимающихся физкультурно-рекреационной деятельностью самостоятельно, вегетативная регуляция сердца отмечается напряжением регуляторных систем организма.

Анкетирование показало, что из числа студентов, использующих средства физической культуры и спорта во внеучебное время, имеют опыт организованных занятий спортом под руководством тренера (продолжительностью не менее двух лет) 89% юношей и 58% девушек, посещающих фитнес-центры; 46% молодых людей и 38% их сверстниц, занимающихся физкультурно-рекреационной деятельностью самостоятельно. Большинство студентов, не занимающихся физической рекреацией, не имеют опыта спортивных занятий в прошлом, – только 18% юношей и 13% девушек занимались спортом в период обучения в школе.

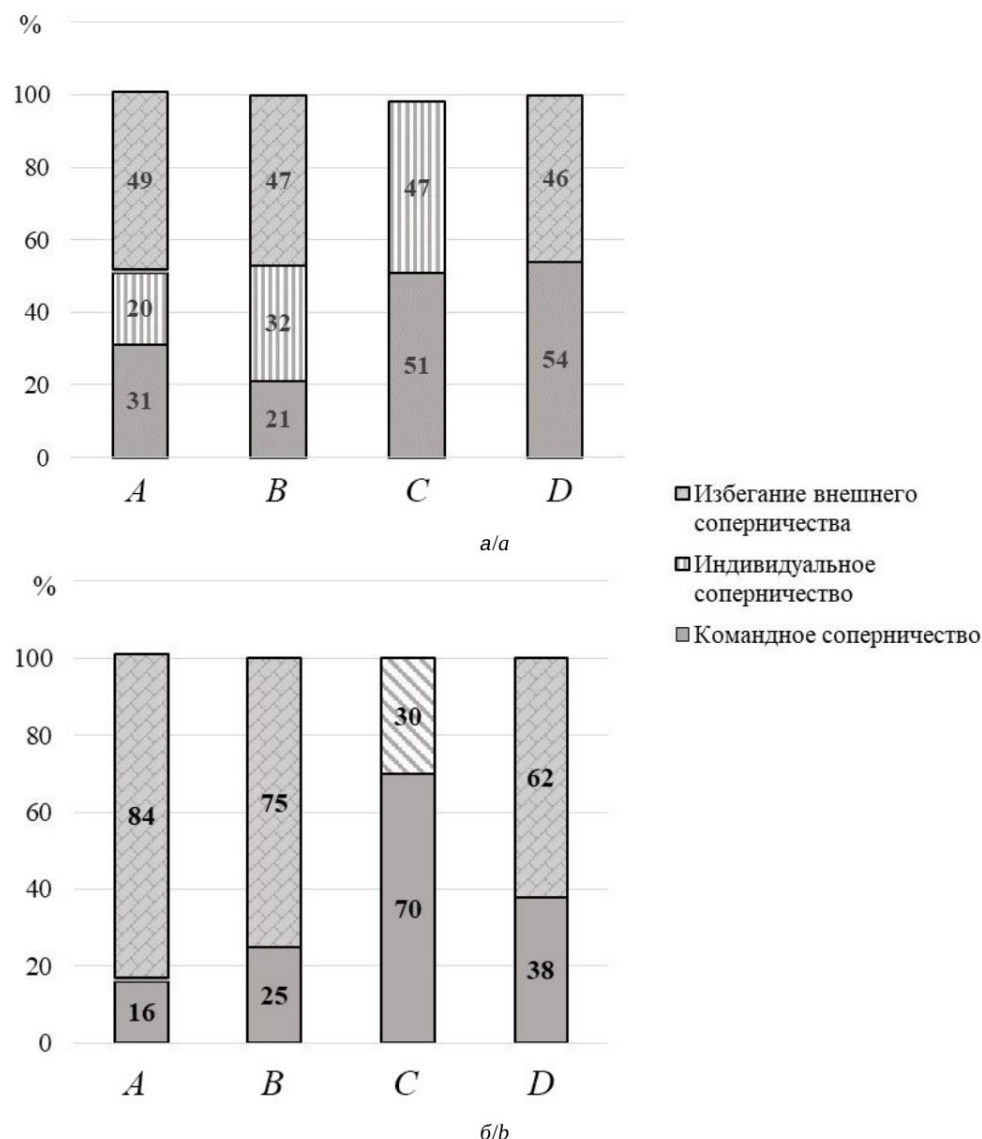
Физкультурно-спортивные предпочтения студентов отличаются многообразием. Юноши занимаются во внеучебное время футболом, баскетболом, силовыми видами фитнеса, бегом трусцой, смешанными единоборствами, различными видами борьбы, боксом, воркаутом и др. Среди девушек популярны занятия различными направлениями фитнеса (аэробика, йога, пилатес, силовой тренинг), танцами, ходьбой и бегом.

Формы физкультурно-рекреационной деятельности, используемые для решения задач оптимизации здоровья, содействия гармоничному развитию, формирования состояния

субъективного благополучия, не всегда предполагают участие в соревнованиях и подготовку к ним, тем не менее предусматривают проявление соперничества. Рассматривая соперничество как показатель, позволяющий сравнить свои способности с другими и побуждающий к активности, не всегда оказывает позитивное влияние на жизнь человека: бессознательное стремление индивида к совершенству при отсутствии необходимых задатков для этого может содействовать возникновению чувства собственной неполноценности из-за несоответствия ожиданиям. Ввиду чего при постоянном сравнении собственных достижений с достижениями других людей снижается мотивация к физкультурно-спортивной деятельности [12]. Вместе с этим избегание открытого соперничества среди занимающихся физической активностью может быть представлено как соревнование с самим собой («спорт для себя»), направленное на повышение личных результатов [13].

Дифференцировав предпочитаемые студентами для рекреационных и спортивных занятий виды физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от предусмотренного в них проявления соперничества, мы сформировали 3 группы: предпочитающие занятия с индивидуальным соперничеством (борьба, бокс, смешанные единоборства), с командным соперничеством (футбол, баскетбол, волейбол), с избеганием открытого соперничества (бег, оздоровительная ходьба, силовой фитнес, аэробика, танцы) (рисунок).

Как видно из рисунка, не все юноши в процессе физкультурно-рекреационной деятельности стремятся к проявлению индивидуального или командного соперничества. Обращает на себя внимание тот факт, что треть молодых людей, посещающих фитнес-центры, выбирает занятия, предусматривающие проявление соперничества между двумя субъектами (смешанные единоборства, бокс, виды борьбы) и в меньшей степени занятия с командным противоборством. Тогда как для 31% юношей, использующих средства физической культуры и спорта в свободное время самостоятельно, виды физической активности, предусматривающие командное соперничество, видятся более предпочтительными. Обращает на себя внимание факт отсутствия в числе молодых людей, не вовлеченных в физкультурно-рекреационную деятельность, лиц, отдавших предпочтение видам занятий, предусматривающим проявление соперничества в индивидуальном взаимодействии «одни на один», а среди



Предпочитаемые формы соперничества в процессе физкультурно-спортивной деятельности у юношей (а) и девушек (б), занимающихся во внеучебное время самостоятельно (А), в фитнес-центрах (В), в спортивных школах (С), занимающиеся только на элективной ФКиС (D)

Preferred forms of rivalry in the process of sports activities among young men (a) and girls (b) doing sports independently as extracurricular activities (A, in fitness centers (B), in sports schools (C), engaged only in the elective course Physical Education and Sports (D)

спортсменов – избегающих внешнего соперничества.

Девушки, занимающиеся спортом, при выборе вида физкультурно-спортивной деятельности отдают предпочтение тем, где предусмотрено командное соперничество (70%). Большинство студенток, самостоятельно использующих средства физической культуры и спорта во внеучебное время, как посещающих занятия в фитнес-центрах, так и не вовлеченных в физкультурно-рекреационную

деятельность, избегают внешнего соперничества.

Наблюдаемые предпочтения юношей в применяемых во внеучебное время видах физической активности, связанных с проявлением соперничества, согласуются с результатами исследований С. В. Doyle с соавт., констатирующих предпочтительность для молодых людей занятий спортивными играми, единоборствами, тогда как девушки делали выбор в пользу индивидуальных занятий аэробикой и йогой в домашних условиях, а также

бега и ходьбы [14]. О предпочтительности индивидуальных силовых тренировок и занятий фитнесом, так же как ходьбы и бега трусцой среди молодых женщин, наряду с низкой популярностью у европейских женщин групповых и командных мероприятий в физкультурно-рекреационной деятельности пишут W. J. O'Brien с соавт. [15].

Анкетирование позволило выявить, что 87% студентов-спортсменов и 70% спортсменок выразили готовность стать участниками массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Вместе с ними полную физическую готовность включиться в соперничество с другими людьми в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности выразили 68% юношей и 33% девушек из числа занимающихся во внеучебное время в фитнес-центрах; 35% молодых людей и 23% их сверстниц, занимающихся физкультурно-рекреационной деятельностью самостоятельно; 18% юношей и 19% девушек, не использующих средства физической культуры и спорта во время досуга.

Таким образом, физическое состояние студентов, как юношей, так и девушек, занимающихся физкультурно-рекреационной деятельностью под контролем специалистов, отличается высокими функциональными и адаптационными возможностями. Напряженное функционирование регуляторных систем организма наблюдается не только у молодых людей, чья организованная физическая активность ограничена учебной дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре и спорту», но и у юношей, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом во внеучебное время. В процессе исследования не подтвердилась гипотеза о потенциальной готовности студентов, самостоятельно занимающихся физической активностью во время досуга, к участию в массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, а также имеющемся у них опыте занятий спортом в прошлом, что позволило бы им более рационально подбирать физическую нагрузку и корректировать ее в процессе физкультурно-рекреационных занятий.

#### Выводы

1. Наблюдается увеличение числа юношей и девушек, самостоятельно использующих средства физической культуры и спорта во время досуга, что позволяет констатировать повышение популярности среди молодежи физически активного поведения.

2. Физическое состояние студентов, занимающихся самостоятельно физкультурно-рекреационной деятельностью, в большей степени юношей, отличается более напряженным функционированием регуляторных систем организма по сравнению со сверстниками, занимающимися спортом, и теми, чья досуговая физическая активность проходит под контролем специалистов. Полученные результаты говорят о недостаточной эффективности самостоятельной физической активности и необходимости повышения грамотности молодых людей в вопросах подбора наиболее оптимальных средств и форм физической культуры и спорта для использования во время досуга, а также регулирования физической нагрузки во время их применения.

3. Отсутствие опыта организованных занятий спортом в прошлом у большинства лиц, самостоятельно использующих средства физкультурно-спортивной направленности во время досуга, свидетельствует о несформированных навыках самоконтроля, приобретаемых в процессе систематической спортивной подготовки и участия в соревновательной деятельности. В связи с чем актуализируется необходимость повышения физкультурно-спортивной грамотности лиц, задействованных в самостоятельно осуществляемой физкультурно-рекреационной деятельности, и важность педагогического сопровождения физкультурно-рекреационной деятельности студентов, занимающихся самостоятельно.

4. Физкультурно-спортивные предпочтения молодежи, вовлеченной в рекреационно-физкультурную деятельность, существенно не отличаются от тех, которые используют во время досуга их зарубежные сверстники. Юноши, по сравнению с девушками, больше склонны к взаимодействию с другими людьми в процессе физкультурно-рекреационной деятельности. Их сверстницы предпочитают избегать открытого соперничества. Полученные данные соотносятся с показателем готовности студентов принять участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях: большинство юношей и девушек, занимающихся самостоятельной физической культурой и спортом во время досуга, не готовы вступать в открытые состязательные отношения, становиться участниками соревнований. Данный факт требует изменения подхода к проведению состязаний, предусматривая такие их формы, в которых введение элемента «состязательности с самим собой» будет содействовать



не только увеличению числа участников соревнований, но и формированию деятельного мотива к физкультурно-спортивным занятиям, осуществляемым во внеучебное время, оказывающая положительное влияние на их отношение к физической культуре как виду общей культуры человека.

#### Список литературы

1. Красникова О. С., Пащенко Л. Г., Давыдова С. А. Сравнительный анализ физической подготовленности студенток в условиях реализации свободного выбора физкультурно-спортивной специализации // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 37–39.
2. Пешкова Н. В. Поведенческая стратегия в отношении здоровья у девушек, занимающихся в рамках спортизации физического воспитания различными видами двигательной активности // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 89–91.
3. Пащенко Л. Г., Давыдова С. А., Коричко Ю. В. Повышение эффективности физического воспитания в вузе путем реализации проекта «Физическое здоровье студента НВГУ» // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2017. С. 197–200.
4. Эльмурзаев М. А., Дунаев К. Ш., Дунаев М. К., Шаухалов Т. С. Физкультурно-рекреационная деятельность : понятие, содержательные компоненты // Учебные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 1 (143). С. 227–232.
5. Dąbrowska-Galas M., Plinta R., Dąbrowska J., Skrzypulec-Plinta V. Physical Activity in Students of the Medical University of Silesia in Poland // Physical Therapy. 2013. Vol. 93, № 3. P. 384–392. <https://doi.org/10.2522/ptj.20120065>.
6. Itoh H., Kitamura F., Hagi N., Mashiko T., Matsukawa T., Yokoyama K. Leisure-time physical activity in youth as a predictor of adult leisure physical activity among Japanese workers : A cross-sectional study // Environmental Health and Preventive Medicine. 2017. № 37. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0648-1>
7. Ekblom-Bak E., Ekblom Ö., Andersson G., Wallin P., Ekblom B. Physical Education and Leisure-Time Physical Activity in Youth Are Both Important for Adulthood Activity, Physical Performance, and Health // Journal of Physical Activity and Health. 2018. № 15, iss. 9. P. 661–670. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/15/9/article-p661.xml>
8. Лотоненко В. А., Бугаков А. И., Филимонова С. И., Лотоненко А. А. Физическая рекреация в пространстве физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2015. № 1. С. 52–56.
9. Гриненко О. Д. Теоретико-методологические основы изучения свободного времени молодежи // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 5. С. 112–117.
10. Смирнов В. В. Формирование культуры здоровья молодежи в контексте социально-культурного подхода //

Вопросы современной науки и практики. Университет им. В. В. Вернадского. 2011. № 2 (33). С. 216–221.

11. Пащенко Л. Г., Красникова О. С. Влияние двигательного режима студентов вуза на показатели физического здоровья // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 24–26.
12. Лифанов А. Д. Структура, механизмы и условия развития мотивации оздоровительной деятельности студентов вузов : монография. Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. 168 с.
13. Масловская Ю. И. О сущности и признаках соревновательного метода в физическом воспитании // Веснік БДУ. Серія 4 : Філалогія. Журналістыка. Педагогіка. 2014. № 3. С. 75–78.
14. Doyle C. B., Khan A., Burton N. W. Recreational physical activity context and type preferences among male and female Emirati university students // International Health. 2019. Vol. 11, № 6. P. 507–512. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihz002>
15. O'Brien W. J., Shultz S. P., Firestone R. T., George L., Kruger R. Ethnic-specific suggestions for physical activity based on existing recreational physical activity preferences of New Zealand women // Australian and New Zealand Journal of Public Health. 2019. Vol. 43, № 5. P. 443–450. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12902>

#### References

1. Krasnikova O. S., Pashchenko L. G., Davydova S. A. Comparative analysis of physical fitness of female students under the conditions of free choice of sports specialization. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2015, no. 12, pp. 37–39 (in Russian).
2. Peshkova N. V. Behavioral strategy in respect of health of girls engaged in various types of motor activity within sportization of physical education. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2015, no. 9, pp. 89–91 (in Russian).
3. Pashchenko L. G., Davydova S. A., Korichko Ju. V. Improving the effectiveness of physical education at the university through the implementation of the project “Physical health of a student of NVSU”. *Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma : sbornik materialov VII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Trends in the Field of Physical Culture, Sports and Tourism : collection of materials of the VII All-Russian scientific and practical conference]. Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University Publ., 2017, pp. 197–200 (in Russian).
4. Elmurzaev M. A., Dunayev K. Sh., Dunayev M. K., Shaukhalov T. S. Sports and recreational activity : Concept, contents and components. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2017, no. 1 (143) pp. 227–232 (in Russian).
5. Dąbrowska-Galas M., Plinta R., Dąbrowska J., Skrzypulec-Plinta V. Physical Activity in Students of the Medical University of Silesia in Poland. *Physical Therapy*, 2013, vol. 93, no. 3, pp. 384–392. <https://doi.org/10.2522/ptj.20120065>
6. Itoh H., Kitamura F., Hagi N., Mashiko T., Matsukawa T., Yokoyama K. Leisure-time physical activity in youth as a

- predictor of adult leisure physical activity among Japanese workers : A cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2017, no. 37. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0648-1>
7. Ekblom-Bak E., Ekblom Ö., Andersson G., Wallin P., Ekblom B. Physical Education and Leisure-Time Physical Activity in Youth Are Both Important for Adulthood Activity, Physical Performance, and Health. *Journal of Physical Activity and Health*, 2018, no. 15, iss. 9, pp. 661–670 (in Russian). <http://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/15/9/article-p661.xml>
8. Lotonenko V. A., Bugakov A. I., Filimonova S. I., Lotonenko A. A. Physical recreation in sphere of physical education. *Physical Education and Health*, 2015, no. 1, pp. 52–56 (in Russian).
9. Grinenko O. D. Theoretical and methodological foundations of studying the free time of youth. *Problemy sovremennoy nauki i obrazovaniya* [Problems of Modern Science and Education], 2014, no. 5, pp. 112–117 (in Russian).
10. Smirnov V. V. Development of youth health culture in the context of socio-cultural approach. *Voprosy sovremennoy nauki i praktiki. Universitet im. V. V. Vernadskogo* [Issues of Modern Science and Practice. V. V. Vernadsky University], 2011, no. 2 (33), pp. 216–221 (in Russian).
11. Paschenko L. G., Krasnikova O. S. The influence of the motor regime of university students on the indicators of physical health. *Theory and Practice of Physical Education*, 2017, no. 6, pp. 24–26 (in Russian).
12. Lifanov A. D. *Struktura, mehanizmy i usloviya razvitiya motivacii ozdorovitel'noy dejatel'nosti studentov vuzov : monografija* [Structure, mechanisms and conditions of motivation development of the health-improving activity of university students : Monograph]. Kazan, Kazan National Research Technological University Publ., 2016. 168 p. (in Russian).
13. Maslovskaya Yu. I. Essence and characteristics of the competing method in physical education. *Journal of the Belarussian State University. Philology. Journalism. Pedagogics*, 2014, no. 3, pp. 75–78 (in Russian).
14. Doyle C. B., Khan A., Burton N. W. Recreational physical activity context and type preferences among male and female Emirati university students. *International Health*, 2019, vol. 11, no. 6, pp. 507–512. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihz002>
15. O'Brien W. J., Shultz S. P., Firestone R. T., George L., Kruger R. Ethnic-specific suggestions for physical activity based on existing recreational physical activity preferences of New Zealand women. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 2019, vol. 43, no. 5, pp. 443–450. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12902>

Поступила в редакцию 20.12.2021; одобрена после рецензирования 27.12.2021; принята к публикации 01.03.2022  
The article was submitted 20.12.2021; approved after reviewing 27.12.2021; accepted for publication 01.03.2022