

Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 111-114.  
Physical Culture and Health. 2023, 81 (5), 111-114.

Научная статья  
УДК 799  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_111

## АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ



Эдуард Борисович Настуев<sup>1</sup>, Наталья Евгеньевна Ачиева<sup>2</sup>,  
Анзор Адидович Хежев<sup>3</sup>, Казбек Аркадьевич Тарканов<sup>4</sup>  
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)  
Краснодарского университета МВД России<sup>1</sup>  
Нальчик, Россия  
Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова<sup>2, 3, 4</sup>  
Нальчик, Россия

<sup>1</sup> Старший преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции  
тел.: +7(938)691-50-77, e-mail: Nastu211@mail.ru  
ORCID 0000-0001-9571-4898

<sup>2</sup> Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru  
ORCID 0000-0001-7848-2271

<sup>3</sup> Кандидат педагогических наук, доцент Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru  
ORCID 0000-0002-1944-4002

<sup>4</sup> Студент  
тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru  
ORCID 0000-0002-9523-7902

**Аннотация.** В статье представлен анализ внешних факторов, оказывающих влияние на занятия физической культурой и спортом среди студенческой молодежи. Оценка влияния внешних факторов позволяет выявить проблемы, которые снижают мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом. Выявление проблем позволяет определить пути их решения посредством педагогических приемов. Данная проблема является актуальной, так как наблюдается тенденция снижения уровня здоровья и физической подготовки студентов, что в целом оказывает влияние на общество. Решение данных проблем является задачей системы высшего образования и требует комплексного подхода. Студенческая молодежь в дальнейшем определяет векторы развития общества и государства в целом. Именно по этой причине важным является высокий уровень здоровья молодежи, ее стремление к ведению здорового образа жизни. Известно, что внешние факторы могут оказать как отрицательное, так и положительное влияние на физическое воспитание студентов. Необходимо осознавать степень влияния данных факторов и проводить соответствующий мониторинг для повышения эффективности реализуемых мероприятий в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, физическое воспитание, внешние факторы, вредные привычки, адаптация, спорт, здоровый образ жизни.

**Для цитирования:** Анализ влияния внешних факторов на занятиях физкультурой и спортом в вузе / Э. Б. Настуев, Н. Е. Ачиева, А. А. Хежев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 111-114. DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_111.

### Введение<sup>©</sup>

Внешние факторы являются одним из условий для достижения максимальной эффективности физического воспитания. Воздействие внешних факторов должно

быть положительным. Такими факторами выступают: благоприятная водная среда, воздушные ванны, солнечные ванны, высота над уровнем моря. Учитывая современную

© Настуев Э. Б., Ачиева Н. Е., Хежев А. А., Тарканов К. А., 2023

менные условия и неблагоприятную экологическую ситуацию, в мире следует убедиться в благоприятном влиянии внешних факторов на организм человека. Загрязнение окружающей среды, повышения уровня влияния негативных факторов на состояние почвы, воздуха и воды. Именно, с негативным влиянием некоторых внешних факторов и связана адаптация видов спорта к искусственным условиям. Такие виды спорта как гимнастика, единоборства практически полностью перенесли тренировочный процесс в специально созданные искусственные условия. Требования к условиям проведения занятий по физической культуре и спорту повышаются с каждым годом. Соблюдение гигиенических требований является необходимым условием проведения занятий: чистота, уровень влажности воздуха, освещение, техника безопасности [1, с. 77].

Тренажерные залы приобретают все большую популярность среди молодёжи, однако польза таких занятий зависит от ряда факторов: они должны быть регулярными; необходимо чередовать с иными видами физического воспитания. Психологическое состояние занимающихся при длительных занятиях в таких условиях ухудшается. Перенапряжение центральной нервной системы сопровождается такой процесс занятий [5, с. 26].

### Результаты

Проблема актуальности спорта и физической культуры среди молодежи, а особенно среди студенческой молодежи является одной из нерешенных. У студентов приоритетным является учебный процесс, что ограничивает их время для занятий спортом и физической культурой. Другой проблемой является и то, что многие студенты совмещают учебную деятельность с работой. В таких условиях времени для занятия физической культурой и спортом становится совсем мало. Если сравнить детей и взрослого человека, то очевидно, что уровень

двигательной активности взрослого человека значительно уступает уровню ребенка. Ребенок предпочитает двигаться, что позволяет ему активнее познавать мир, получать новые знания. Взрослый человек не испытывает такой потребности в движении, сводит их к минимуму. В таких условиях можно говорить о постепенной деградации человека, особенно в физическом плане: лишний вес, снижение иммунитета, проблемы с кровообращением и дыхательной системой. Молодежь имеет потребности в энергии, составляющими которой являются такие компоненты как: сон, здоровое питание и рациональный уровень физической активности [8, с. 54].

Каждый компонент является значимым в данной системе, нельзя исключать один из них. Одним из важнейших сегментов общества выступает именно молодежь. Данная категория во многом определяет развитие страны, так как именно в этом возрасте активизируется мышление, которое направлено на преобразовательные процессы [6, с. 68].

Молодежь активно занимается поиском наилучшего и способствует прогрессу общества и всех сфер жизнедеятельности общества. Здоровье же влияет на естественные циклы деятельности, его ухудшение окажет прямое воздействие на работоспособность и продуктивность человека. Тенденция снижения уровня здоровья среди студенческой молодежи сохраняется и, к сожалению, приобрела еще и устойчивый характер. Для выяснения причин, следует определить какие внешние факторы оказывают негативное влияние на эффективность занятий физической культурой и спортом [4, с. 18].

В целях определения влияния внешних факторов проведено анкетирование седи студентов Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова. В опросе принимали участие 60 студентов. В таблице 1 представлены результаты анкетирования студентов.

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов «Влияние внешних факторов»

Вопросы	Ответы				
	1	2	3	4	5
1. Физическая культура полезна для здоровья? 2. Оценить по шкале от 1–5	3,3%	0%	20%	25%	51,7%
2. Необходима ли в учебной программе дисциплина: физическая культура?	1. Да: 6,7 % 2. Скорее да, чем нет: 30 % 3. Скорее нет, чем да: 35 % 4. Нет: 28,3 % 0,8 % 34,2 % 18,4 % 6,6 %				
3. Интересна ли Вам дисциплина: физическая культура?	1. Да: 36,2 % 2. Нет: 40,2 % 3. Не посещаю: 23,6 %				
4. Вы занимаетесь спортом?	1. Да: 58,6 % 2. Нет: 41,4 %				
5. Вы хотели бы изменить учебную программу по физической культуре и спорту?	1. Да: 66,7 % 2. Нет: 33,3 %				
6. По Вашему вниманию любовь к спорту формируется в детском возрасте?	1. Да: 67,1 % 2. Нет: 32,9 %				
7. Расставьте по значимости от 1 до 6: Факторы, которые оказывают влияние влияющие на состояние Вашего здоровья: 1. Условия жизни. 2. Работа человека. 3. Уровень медицинского обслуживания. 4. Окружающая среда. 5. Присутствие вредных привычек. 6. Наследственность	Наличие вредных привычек	1–2		36,7 %	
	Природная среда	1–2		45 %	
	Усилия человека	3		38,3 %	
	Качество медобслуживания	4		35 %	
	Условия жизни	5		10 %	
	Наследственность	6		8 %	

Студенты очень высоко оценили значимость физической культуры и спорта в части формирования здорового образа жизни и поддержки здоровья. Студенты в большинстве считают, что любовь к спорту формируется в детском возрасте. Необходимо уделить особое внимание тому, что большинство студентов не устраивает действующая учебная программа по дисциплине, что во многом и снижает их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Среди внешних факторов, оказывающих негативное влияние на состояние на здоровье студентов, отмечают студенты наличие у них вредных привычек, а также окружающую среду.

### Выводы

Проведенное исследование позволяет сделать ряд выводов:

- студенты обладают желанием заниматься физической культурой и спортом, но существование внешних факторов препятствует занятиям;
- вредные привычки являются одним из ключевых внешних факторов, оказывающих негативное влияние на формирование здорового образа жизни;
- окружающая среда также оказывает существенное влияние на занятия физической культурой и спортом.

Для решения указанных выше проблем в части минимизации влияния внешних факторов на занятия физической культурой и спортом студентами разработаны следующие рекомендации:

1. Следует проводить мероприятия, которые будут направлены на противодействие распространению вредных привычек. Данные мероприятия можно проводить в рамках занятий по физической культуре и спорту.

2. Необходимо проводить мониторинг среди студентов касаясь их мнения о дисциплине и изменениях, которые следует вносить.

3. Преподаватели должны корректировать учебную программу по дисциплине, учитывая интересы студентов, что будет способствовать повышению коэффициента посещаемости..

Низкий уровень заинтересованности физической культурой и спортом среди студентов – это важная проблема в сфере образования. Физическая культура является фундаментом формирования здоровья нации, высоких моральных принципов.

### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Библиографический список

1. Алиметова, А.С. Влияние занятий спортом на здоровье студента // Молодой ученый. - 2019. - № 15 (253). - С. 76-77.
2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие - Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. - 322 с.
3. Бондин, В.И., Пономарев А.Е. Современные подходы к оптимизации физических нагрузок оздоровительной направленности в сфере физического воспитания студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 10. С. 17-22.
4. Борисова, М.В., Мусохранов А.Ю., Новиков С.А., Андреев М.А. Необходимость использования фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. №6. С.17–21.
5. Гречкин, Г.Н., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Факторы влияния на мотивацию к двигательной активности студентов высших учебных заведений // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 3. – С. 25-29.
6. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов: учебное пособие - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. - 152 с.
7. Мелешкова, Н.А., Борисова, М.В., Мусохранов, А.Ю. Влияние информационных технологий на здоровье человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №12 (166). С.154–159.
8. Николаев, Е. В. Традиционные и инновационные здоровьесберегающие технологии в физической культуре для студентов : учебное пособие - Волгоград : ВолгГТУ, 2019. - 100 с.
9. Трифоненкова, Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учебное пособие. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 98 с.
10. Физическая культура студента: учебное пособие. - Самара : СамГУПС, 2018. - 228 с.

### References

1. Alimetova, A.S. Influence of sports activities on student health // Young scientist. - 2019. - No. 15 (253). - S. 76-77.
2. Bomin, V. A. Organization of physical education and sports for students: textbook - Irkutsk: Irkutsk State Agrarian University, 2019. - 322 p.
3. Bondin, V.I., Ponomarev A.E. Modern approaches to optimizing physical loads of a health-improving orientation in the field of physical education of students. Izvestia of the Tula State University. Physical Culture. Sport. 2020. No. 10. S. 17-22.
4. Borisova, M.V., Musokhranov A.Yu., Novikov S.A., Andreev M.A. The need to use fitness technologies in physical education classes at a higher educational institution // Scientific Review. Pedagogical Sciences. 2019. №6. pp.17–21.
5. Grechkin, G.N., Borisova M.V., Musokhranov A.Yu. Factors of influence on the motivation for motor activity of students of higher educational institutions // Scientific review. Pedagogical Sciences. - 2021. - No. 3. - P. 25-29.
6. Zenkova, T. A. Professionally applied physical culture of students: textbook - 2nd ed., add. - Rostov-on-Don: RSTU, 2020. - 152 p.

7. Meleshkova, N.A., Borisova, M.V., Musokhranov, A.Yu. Influence of information technologies on human health // Scientific notes of Lesgaft University. 2018. No. 12 (166). pp.154–159.
8. Nikolaev, E. V. Traditional and innovative health-saving technologies in physical culture for students: textbook - Volgograd: VolgGTU, 2019. - 100 p.
9. Trifonenkova, T. A. Physical culture. Orienteering in the physical education of students: a textbook. - Krasnoyarsk: SibGUim. Academician M. F. Reshetnev, 2020. - 98 p.
10. Student's physical culture: textbook. - Samara: SamGUPS, 2018. – 228 p.

Поступила в редакцию 06.02.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 799

DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_111

## ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF EXTERNAL FACTORS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT THE UNIVERSITY

Eduard B. Nastuev<sup>1</sup>, Natalia E. Aliyeva<sup>2</sup>,  
Anzor A. Hezhev<sup>3</sup>, Kazbek A. Tarkanov<sup>4</sup>

*North Caucasus Institute of Professional Development (branch)  
of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia<sup>1</sup>  
Nalchik, Russia*

*Kabardino-Balkarian State University named after H. M. Berbekov<sup>2, 3, 4</sup>  
Nalchik, Russia*

<sup>1</sup> Senior lecturer of Physical training department, Lieutenant colonel of Police  
ph.: +7(938)691-50-77, e-mail: Nastu211@mail.ru

ORCID 0000-0001-9571-4898

<sup>2</sup> Senior lecturer at the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sports  
ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru

ORCID 0000-0001-7848-2271

<sup>3</sup> PhD of Pedagogy, Associate Professor at the Institute of Pedagogy, Psychology and Physical Culture and Sports Education.  
ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru

ORCID 0000-0002-1944-4002

<sup>4</sup> Student

ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru

ORCID 0000-0002-9523-7902

**Abstract.** The article presents an analysis of external factors influencing physical culture and sports among students. Evaluation of the influence of external factors allows us to identify problems that reduce the motivation of students to engage in physical culture and sports. Identification of problems allows you to determine ways to solve them through pedagogical techniques. This problem is relevant, as there is a tendency to reduce the level of health and physical fitness of students, which in general has an impact on society. Solving these problems is the task of the higher education system and requires an integrated approach. Student youth in the future determines the vectors of development of society and the state as a whole. It is for this reason that the high level of health of young people, their desire for a healthy lifestyle is important. It is known that external factors can have both a negative and a positive impact on the physical education of students. It is necessary to be aware of the degree of influence of these factors and conduct appropriate monitoring to improve the effectiveness of the activities implemented in higher education institutions.

**Keywords:** physical culture, health, physical education, external factors, bad habits, adaptation, sports, healthy lifestyle.

**Cite as:** Nastuev, E. B., Achieva N. E., Khezhev, A. A., Tarkanov, K. A. (2023) Analysis of the influence of external factors on physical education and sports at the university. *Physical Culture and Health*. (1), 111-114. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_111.

Received 06.02.2023

Accepted 29.03.2023