

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕЛИЧИНЫ И ХАРАКТЕРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Кондаков В.Л.¹, Копейкина Е.Н.¹, Усатов А.Н.¹, Воронин И.Ю.¹, Балышева Н.В.¹

¹ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, Россия (308015, Белгород, ул. Победы, 85), evgeniyakopeikina@yandex.ru

В статье представлены результаты масштабного исследования по изучению и взаимосвязи величины и характера двигательной активности студентов различных групп здоровья в зависимости от рекомендованной группы здоровья для занятий физической культурой и спортом (основная и специальная медицинская группа, группа спортивного отделения), а также среди студентов, обучающихся и проживающих в городе и в сельской местности. Анализировалась величина двигательной активности в дни плановых занятий физической культурой в помещении и на улице. В результате сравнения доказываем, что двигательная активность оказывает непосредственное влияние на уровень успеваемости и уровень заболеваемости студентов. Также было выявлено, что места проживания и обучения оказывают влияние на величину и характер двигательной активности студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура и спорт, двигательная активность, интерес, направленность личности

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE MAGNITUDE AND NATURE MOTOR ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS

Kondakov V.L.¹, Kopeikina E.N.¹, Usatov A.N.¹, Voronin I.Y.,¹Balysheva N.V.¹

¹Belgorod State University, Belgorod, Russia (308015, Belgorod, Pobeda st., 85), evgeniyakopeikina@yandex.ru

The article presents the results of a research study and the relationship of magnitude and nature of the motor activity of students of various groups of health depending on the recommended health groups for physical culture and sports (basic and specialized medical team, a group of sports departments), as well as among students and living in the city and in the countryside. It analyzes the value of motor activity in the days of the planned physical training indoors and outdoors. The comparison proved that physical activity has a direct impact on the performance level and the incidence of students. It was also found that the place of residence, and education influence the magnitude and character of the motor activity of students.

Keywords: students, physical training and sports, physical activity, interest, orientation of the personality

По утверждению специалистов [1-3, 4, 7, 9, 10], двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового образа жизни человека, в основе которого лежит разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья систематическое использование средств физической культуры и спорта. Термин «двигательная активность» объединяет разнообразные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Наблюдения, проводившиеся в вузах Белгородской области, позволяют заключить, что величина двигательной активности студентов зависит от особенностей организации обязательных занятий физической культурой [3].

Нами было проведено исследование трех групп студентов (общее количество – 852 человек): группа основного отделения, куда вошли студенты, не имеющие противопоказаний; группа специального медицинского отделения, в которую вошли

студенты преимущественно с нарушениями функции зрения; группа спортивного отделения, куда вошли студенты с хорошим здоровьем и желающие углубленно заниматься каким-либо видом спорта.

В исследованиях была использована разработанная нами специальная программа выявления особенностей двигательной активности на обязательных занятиях по физической культуре. Целью программы явилось определение среднего значения двигательной активности студентов каждой из указанных групп. Комплекс исследований включал в себя изучение двигательной активности в учебное и каникулярное время, в выходные и праздничные дни. В исследованиях принимали участие студенты, проживающие как в городе, так и в сельской местности.

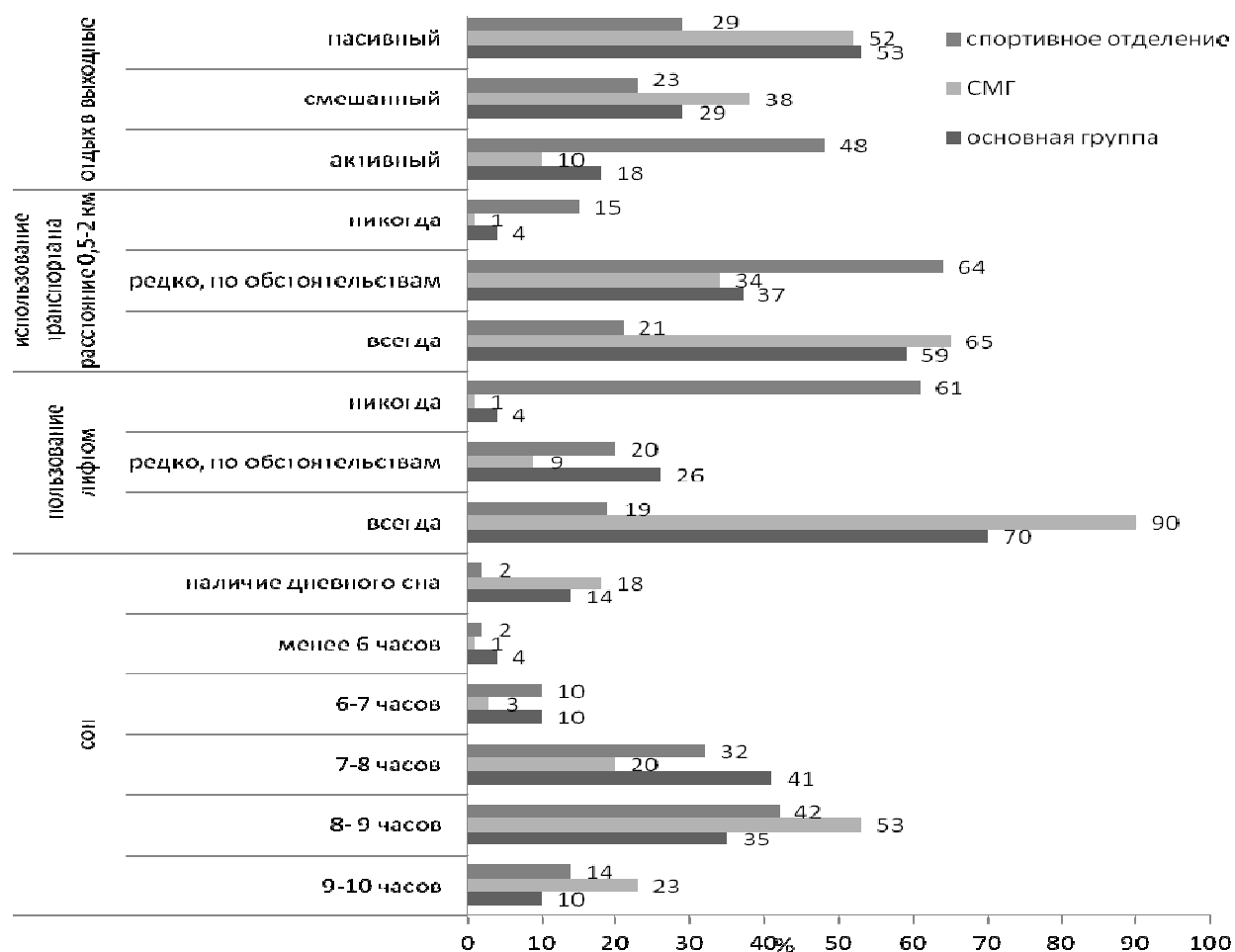


Рис. 1. Двигательная активность (ДА) студентов НИУ «БелГУ» и БУКЭП, обучающихся и проживающих в городе

Исследование включало в себя опрос студентов в форме анкетирования с целью выяснения режима их двигательной активности (ДА). На рисунке 1 представлены результаты анкетирования студентов Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ») и Белгородского университета кооперации экономики и права (БУКЭП), обучающихся и проживающих в городе, на рисунке 2 –

результаты анкетирования студентов Алексеевского филиала Белгородского государственного национального исследовательского университета (АФ НИУ «БелГУ») и Ровеньского филиала Белгородского университета кооперации экономики и права (РФ БУКЭП), обучающихся и проживающих в сельской местности.

По результатам анкетирования студентов, обучающихся и проживающих в городе, было выявлено, что наименее активный образ жизни ведут студенты СМГ: они предпочитают пассивный отдых, чаще всех пользуются лифтом и используют транспорт на близкие расстояния; на сон отводят больше всех времени. Вторыми по показателям ДА являются студенты основной группы: они также предпочитают пассивный отдых, регулярно пользуются лифтом и транспортом; на сон отводят наименьшее количество времени. Наиболее активны студенты спортивного отделения: предпочитают активный отдых, лифтом и транспортом практически не пользуются; спят достаточное количество времени.

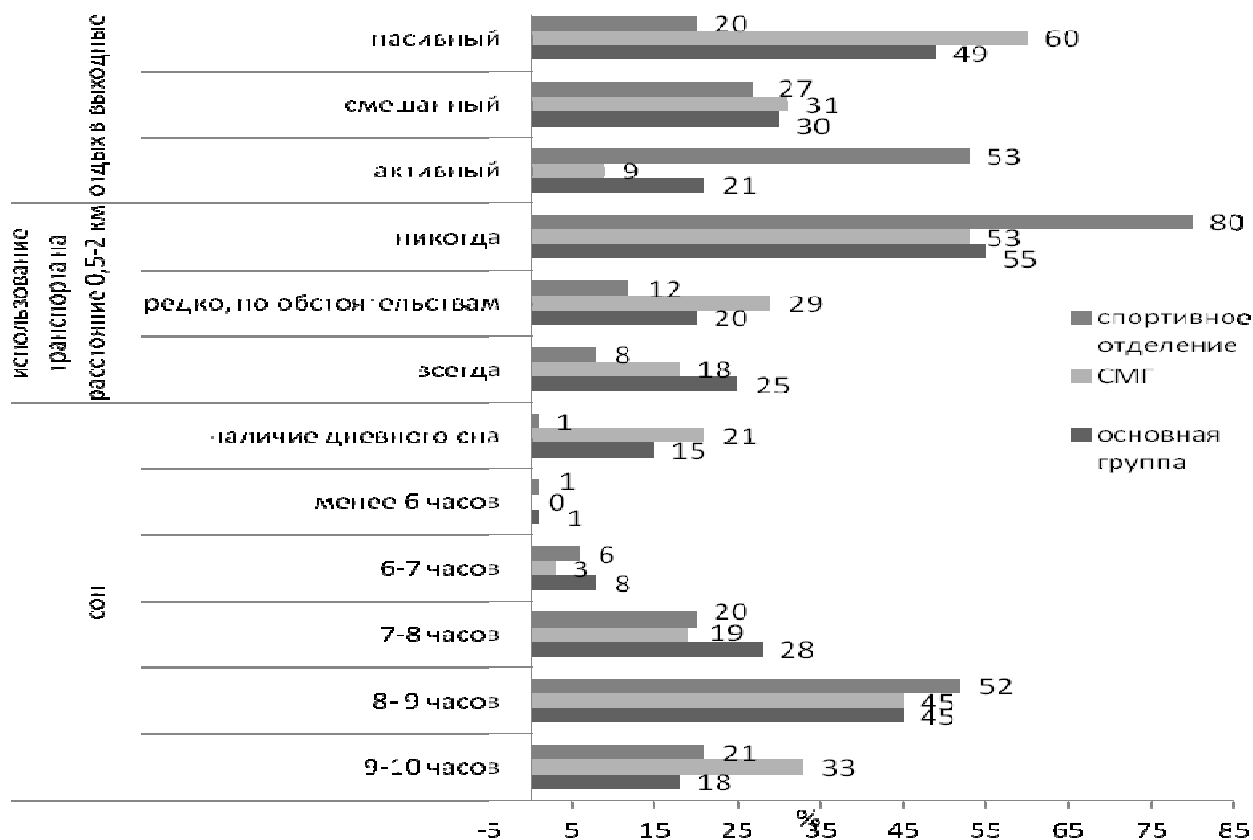


Рис. 2. Двигательная активность (ДА) студентов АФ НИУ «БелГУ» и РФ БУКЭП, обучающихся и проживающих в сельской местности

Результаты анкетирования студентов, обучающихся и проживающих в сельской местности, представленные на рисунке 2, в целом подтверждают наметившуюся тенденцию распределения динамики ДА между основной группой здоровья, СМГ и группой спортивного отделения. Так, в АФ НИУ «БелГУ» и РФ БУКЭП студенты СМГ тоже предпочитают пассивный отдых и на сон отводят наибольшее количество времени, студенты

основной группы предпочитают пассивный отдых и на сон отводят наименьшее количество времени, а студенты спортивного отделения предпочитают активный отдых и средние показатели сна. Вопрос об использовании лифта был снят при анкетировании студентов сельской местности, поскольку в филиалах вузов нет зданий с лифтами. Особенности жизни в сельской местности, по всей видимости, объясняются и ответы студентов относительно использования транспорта на близкие расстояния. Большинство опрошенных вообще не пользуются транспортом в данных обстоятельствах: так ответили 92% студентов спортивного отделения, 78% студентов основной группы и 69% студентов СМГ.

Сравнивая ответы студентов, обучающихся и проживающих в городе и в сельской местности, интересно отметить следующее. Ребята, представляющие село, в целом больше спят, находят больше времени на дневной сон, больше ходят пешком, ведут более активный образ жизни. Кроме того, они больше времени проводят на свежем воздухе.

С помощью шагомеров было проведено исследование величины (ДА) студентов всех указанных категорий по следующим показателям: среднесуточная ДА, среднесуточная ДА в дни занятий физической культурой в зале и на улице, средненедельная ДА. Полученные данные свидетельствуют, что наибольшим уровнем ДА обладают студенты спортивного отделения, на втором месте – студенты основной группы здоровья, на третьем – студенты СМГ. При этом незначительно большая ДА зафиксирована у студентов спортивного отделения и специальной медицинской группы АФ НИУ «БелГУ» и у студентов спортивного отделения РФ БУКЭП по сравнению со студентами тех же категорий НИУ «БелГУ» и БУКЭП. И, наоборот, студенты основной группы НИУ «БелГУ» и студенты основной специальной медицинских групп БУКЭП чуть более активны, чем студенты тех же групп АФ НИУ «БелГУ» и РФ БУКЭП (рис. 3).

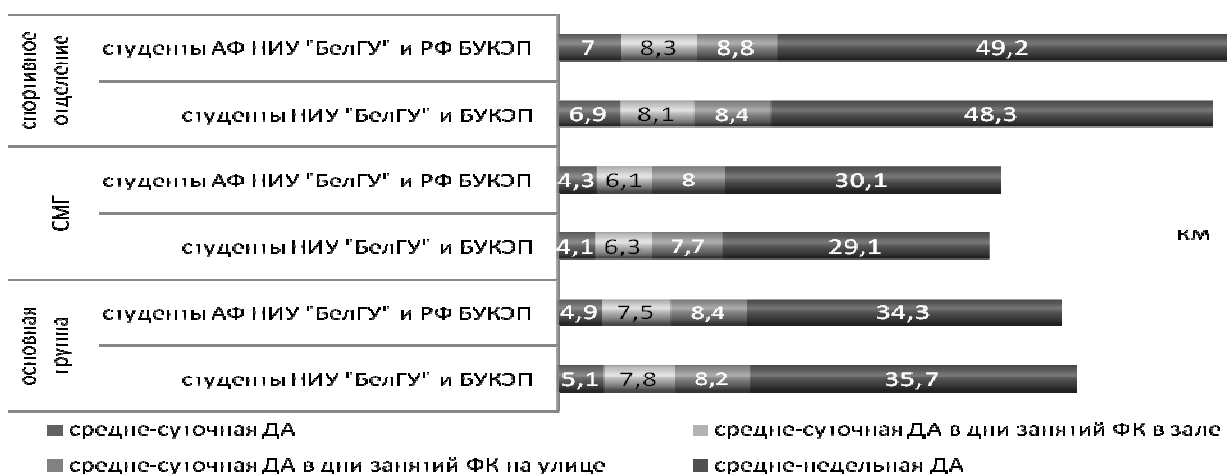


Рис. 3. Двигательная активность (ДА) студентов различных групп, обучающихся и проживающих в городе (НИУ «БелГУ» и БУКЭП) и в сельской местности (АФ НИУ «БелГУ» и РФ БУКЭП)

Данные наших исследований свидетельствует о том, что переход в специальную медицинскую группу и тем более освобождение от занятий физической культурой неизбежно влекут за собой значительное снижение уровня ДА.

Возникает своеобразное противоречие: с одной стороны, ДА – одна из неперменных составляющих здорового образа жизни, средство укрепления здоровья, с другой — у молодых людей с отклонениями в здоровье показатели ДА снижаются почти в 2 раза, в то время как им особенно необходимо укреплять свое здоровье.

Противоречие заключается также в том, что снижение ДА, являясь результатом снижения уровня здоровья, одновременно является его причиной. Об этом свидетельствуют результаты исследований многих специалистов [1, 4, 7, 8], а также наши собственные исследования. Так, например, количество студентов вузов Белгородской области, дополнительно занимающихся физической культурой (в секции или самостоятельно), уменьшается пропорционально тому, как увеличивается количество студентов, имеющих отклонения в здоровье различной тяжести (рис. 4).

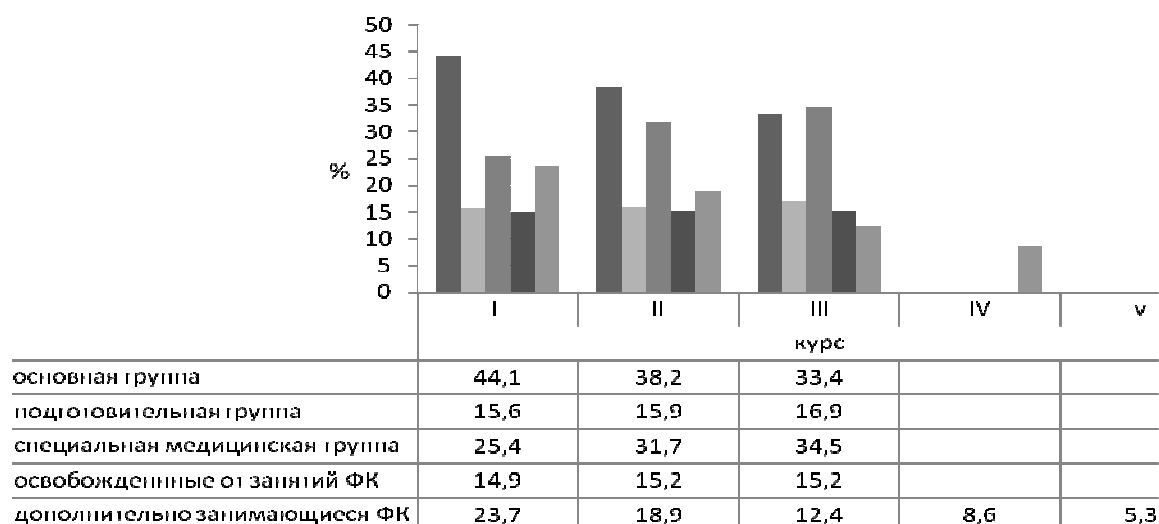


Рис. 4. Динамика распределения студентов по группам здоровья и количества студентов, дополнительно занимающихся физической культурой

Исследование, проведенное нами в ряде вузов Белгородской области, показало, что реальная величина ДА студентов ниже их самооценки [3, 4, 6, 7, 8, 10, 11]. Наличие вредных привычек, снижение ДА и уменьшение свободного времени (необходимость работать) не способствуют повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Анализ журналов учета учебной работы по физической культуре показал, что около трети студентов систематически не посещают обязательные плановые занятия. Как выяснилось, 34,7% респондентов основной причиной пропуска плановых учебных занятий считают отсутствие интереса к ним.

Значительная часть опрошенных (около 40%) отметили, что желали бы заниматься интересующими их видами физических упражнений дополнительно, вне учебного расписания. Результаты проведенного опроса оптимистичны в том смысле, что свидетельствуют о наличии интереса к ДА и готовности заниматься у большинства студентов. В то же время эти результаты заставляют задуматься о поиске возможностей и путей организации работы кафедр физического воспитания так, чтобы студенты могли заниматься теми видами физических упражнений, которые их интересуют и для занятий которыми они готовы находить дополнительное время.

С целью установления влияния двигательной активности на уровень успеваемости и заболеваемости студентов был проведен анализ экзаменационных ведомостей и медицинских карт студентов (рис. 5, 6).

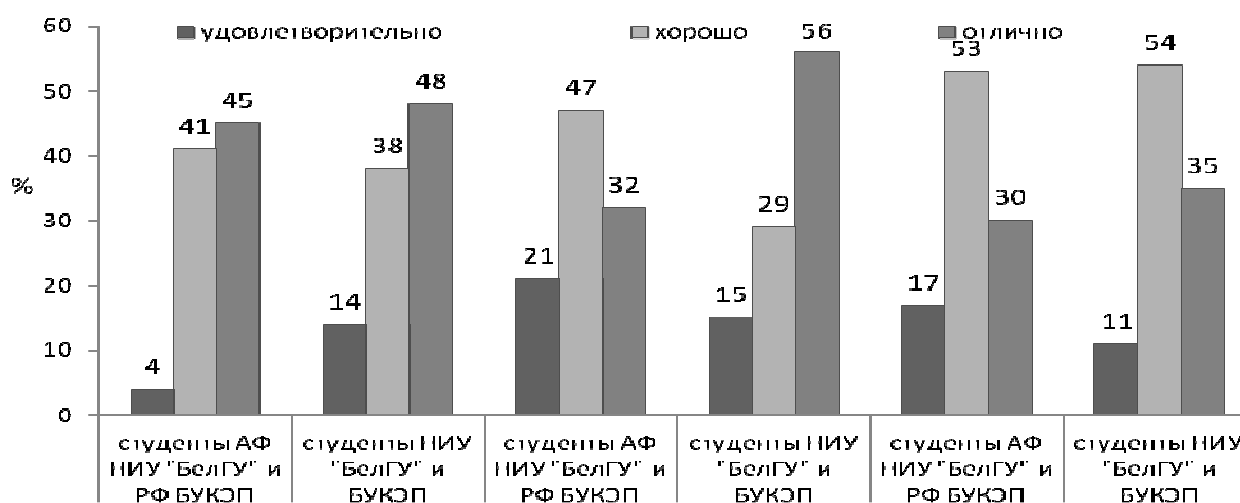


Рис. 5. Уровень успеваемости студентов различных групп, обучающихся и проживающих в городе (НИУ «БелГУ» и БУКЭП) и в сельской местности (АФ НИУ «БелГУ» и РФ БУКЭП)

Рисунок 5 свидетельствует, что наиболее высоким уровнем успеваемости обладают студенты спортивного отделения: самая распространенная оценка у данного контингента обследуемых «отлично», наименее распространенная – оценка «удовлетворительно». Практически одинаковый уровень успеваемости отмечен у студентов основной группы здоровья и СМГ. Указанная тенденция характерна и для города, и для сельской местности.

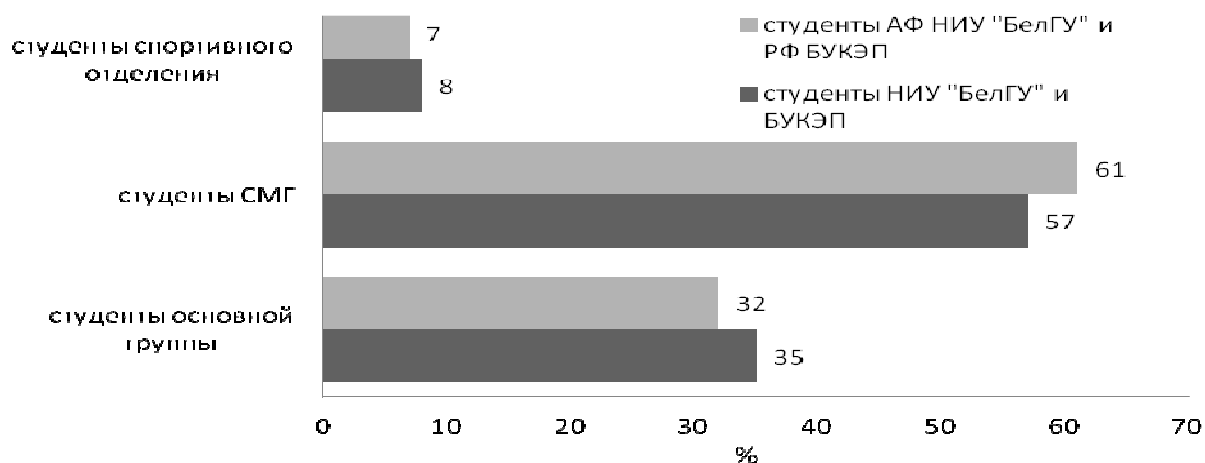


Рис. 6. Уровень заболеваемости студентов различных групп, обучающихся и проживающих в городе (НИУ «БелГУ» и БУКЭП) и в сельской местности (АФ НИУ «БелГУ» и РФ БУКЭП)

Рисунок 6 свидетельствует, что наиболее часто болеют студенты СМГ: 57–61% этой категории учащихся болеют не менее 1–2 раз в год. Реже всех болеют студенты спортивного отделения: 7–8% обследованных. Динамика заболеваемости городских студентов и сельских практически идентична.

Таким образом, необходимость поиска путей повышения ДА студентов не вызывает сомнения. Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что ДА является неременным условием здоровья и успешной учебной деятельности студентов. При этом в процессе обучения ДА студентов постепенно снижается, что в свою очередь ведет к снижению уровня их здоровья и успеваемости. Величина ДА зависит, во-первых, от наличия (или отсутствия) в жизни студента дополнительных занятий физической культурой, во-вторых, от того, к какой группе здоровья он отнесен для занятий физической культурой.

Все сказанное свидетельствует о необходимости принятия серьезных мер по привитию студентам интереса к различным видам ДА, по формированию направленности личности на занятия физической культурой и спортом, а также в целом формирования у них установок на здоровый образ жизни.

В современной ситуации важным становится переосмысление содержания, методов и приемов формирования направленности личности на основе личностно-деятельностного подхода, ставящего в центр педагогических исследований анализ субъективных факторов в понимании ценностей, идеалов, смысла в различных видах деятельности. Особую тревогу вызывает наблюдаемое в практике отсутствие у большинства студентов положительной направленности на занятия физической культурой и спортом.

Следует отметить, что занятия по физической культуре будут тем эффективнее, чем яснее учащаяся молодежь осознает цели физической культуры и личностную ценность таких занятий. Поэтому необходим поиск таких методов организации занятий по физической

культуре, способов воздействия, которые наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности на занятия физической культурой.

В этих условиях применение только традиционных методов и способов воздействия, зачастую разрозненных между собой, слабо учитывающих индивидуально-типологические особенности студентов, является недостаточно перспективным. Целесообразнее использовать такую целостную систему специфических форм организации занятий и способов воздействия, которые отвечают гуманистическому принципу «побуждать, а не понуждать» и тем самым усиливают интерес обучающихся к той деятельности, на которую их ориентирует педагог. Функция таких способов воздействия должна заключаться в обеспечении перестройки мотивационной сферы студентов, адекватно принятой ими цели деятельности, в результате чего формируется положительная направленность на нее.

Список литературы

1. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – Пятигорск: Изд-во ПГТУ. – 2008. – Вып. 6. – С. 28–33.
2. Горелов А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза/ А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, О.Г. Румба // Физическое воспитание студентов. — 2012. — № 6. — С. 47–51. doi:10.6084/m9.figshare.96568.
3. Горелов А.А. Технология регулирования двигательной активности студентов в процессе повседневной и образовательной деятельности / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов // Вестник спортивной науки: науч.-теоретич. журнал / ВНИИФК. – М., 2010, № 5. – С. 47–49.
4. Горобий А.Ю. Двигательная активность в жизни студентов гуманитарного вуза / А.Ю. Горобий, В.Л. Кондаков, А.А. Третьяков // Культура физическая и здоровье: науч.-методич. журнал. – Воронеж: Изд-во ВГПУ, 2013, вып. 2 (44). – С. 18–20.
5. Кондаков В.Л. Двигательная активность как основа успешного овладения образовательной программой в современном высшем учебном заведении / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов // Научный поиск: науч. журнал, – Шуя: изд-во ООО «Технологический центр», 2014 № 4.1. – С. 16–18.
6. Кондаков В.Л. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н.

Усатов, Н.В. Балышева // Экономические и гуманитарные исследования регионов: науч.-теоретич. журнал. – Ростов н/Д. – 2014, № 3. – С. 48–52.

7. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие / Под ред. проф. Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001. – 348 с.

8. Пономарёв Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н.И. Пономарёв, В.М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. – М., 1988. Вып. 10, С. 2–4.

9. Gorelov A.A., Kondakov V.L., Usatov A.N., To the question about the use of independent physical training in educational space of modern higher institute. *Physical Education of Students*, 2013, vol.1, pp. 17–26. doi:10.6084/m9.figshare.156351.

10. Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Balysheva N.V., Usatov A.N., Skrug D.A. Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. *Physical education of students*, 2015, no.1, pp. 22–30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0104>.

Рецензенты:

Горелов А.А., д.п.н., профессор, ведущий научный сотрудник Научно-исследовательского центра ФГКВОУ «Военный институт физической культуры», г. Санкт Петербург;

Румба О.Г., д.п.н., профессор, доцент кафедры теории и организации служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта ФГКВОУ «Военный институт физической культуры, г. Санкт Петербург.