

УДК: 378

Медведкова Наталия Ивановна
профессор кафедры физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Medvedkova Nataliya I.
e-mail: medvedkovani@yandex.ru

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования «Гжельский государственный университет»
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education
“Gzhel State University”

Московская обл., Раменский г. о.,
пос. Электроизолятор,
д. 67, Россия, 140155
Тел.: 8(496)464-76-40

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ГЖЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

MOTOR ACTIVITY STUDENTS OF GZHEL STATE UNIVERSITY DURING DISTANCE LEARNING

Аннотация. В статье представлены результаты актуального исследования двигательной активности студентов, проведенного на базе Гжельского университета. Исследование имело свои особенности, так как проводилось в период пандемии, самоизоляции, когда студенты были вынуждены заниматься дистанционно. Представлен комплекс мер для усиления двигательной активности.

Ключевые слова: дистанционное обучение; пандемия; самоизоляция; двигательная активность; жизнедеятельность; комплекс упражнений.

Abstract. The article presents the results of an up-to-date study of students' motor activity conducted on the basis of Gzhel University. The study had its own peculiarities, as it was conducted during the pandemic, self-isolation, when students were forced to study remotely. A set of measures to enhance motor activity is presented.

Keywords: distance learning; pandemic; self-isolation; motor activity; vital activity; a set of exercises.

Н. Амбодик-Максимович писал: «Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет, портится и гниет» [1, с. 130]. Двигательная активность – основа жизнедеятельности всех живых организмов. Систематическая двигательная активность, занятия физическими упражнениями оказывают огромное влияние на организм человека. Под действием мышечной работы происходят существенные изменения во всех органах и системах, особенно в

сердечно-сосудистой и дыхательной системах. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, даже в состоянии покоя сердце работает более экономично, ритм его сокращений замедляется, а сила увеличивается и за одно сокращение выбрасывается больше крови. У нетренированного человека сердце сокращается 70-80 раз, у тренированного – 50-60 раз, а у спортсменов высокого класса – 35-40 раз в минуту.

Важным показателем работы сердца является минутный объем кровотока. У спортсменов этот показатель в покое ниже, чем у нетренированных. Во время физической нагрузки объем кровотока у физкультурников возрастает сильнее, чем у нефизкультурников, это позволяет выполнять значительно большие нагрузки.

Самое сильное воздействие на величину сердца оказывают упражнения на выносливость (оздоровительный бег, езда на велосипеде и на лыжах, плавание и др.). Самым доступным из перечисленных является оздоровительный бег. При занятиях оздоровительным бегом для повышения выносливости является использование равномерного метода. Для начинающих бегунов 20-30 мин бега на пульсе 120-130 уд./мин основное средство тренировки. Для хорошо подготовленных бегунов можно использовать длительный бег на пульсе 132-144 уд./мин продолжительностью от 60 до 120 минут. Чтобы от тренировки получать оздоровительный эффект, необходимо бегать на пульсе 65-85 % от максимума. $ЧСС_{max} = 220 - \text{возраст}$.

Советы для начинающих.

1. Оздоровительный бег должен давать радость от движения, но вызывать небольшую приятную усталость.
2. Начинать бегать надо медленно, иначе активизируются менее экономичные анаэробные процессы и быстрее разовьется утомление.
3. Бег должен приносить положительные эмоции.

Физические упражнения способствуют увеличению жизненной емкости легких, расширяют грудную клетку, развивают дыхательную мускулатуру, улучшают газообмен между альвеолярным воздухом и кровью. Улучшение

кислородной обеспеченности организма оказывает положительное влияние на центральную нервную систему, особенно на кору больших полушарий. Учебная работа студентов в вузе требует значительного перенапряжения центральной нервной системы. Эмоциональную напряженность ликвидировать невозможно, поэтому необходимо прививать навыки здорового образа жизни, где двигательная активность играет большую роль. Мышечная работа снимает нервное напряжение, что очень важно для студентов.

Мозг человека потребляет примерно третью часть кислорода, поступающего в организм. В основе снижения умственной работоспособности лежит ухудшение кровоснабжения мозга кислородом, поэтому необходимо заниматься физическими упражнениями. Исследования ученых свидетельствуют о том, что внимание, память, мышление связаны с физической подготовленностью человека. Оптимальная мышечная нагрузка является благоприятной для повышения и профилактики снижения умственной работоспособности. И. П. Павлов говорил, что физической активностью можно заряжать и подкреплять кору головного мозга. Он считал, что сердце чаще поражается у лиц умственного труда, потому что они мало занимаются физическими упражнениями.

Изучением образа жизни студентов и двигательной активности в нем занимаются различные авторы [2-7]. Однако, некоторая часть молодежи относится к своему образу жизни негативно и, к сожалению, не понимают, что о здоровье надо заботиться с молодого возраста. С каждым годом здоровье молодежи становится все хуже и хуже. Если в 70 годах прошлого века число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, составляло чуть больше 1 %, то в настоящее время на некоторых факультетах вузов эта цифра составляет больше 50 % и кафедры физвоспитания работают на занятиях со всеми студентами по программе специальной медицинской группы. Поэтому изучение двигательной активности в образе жизни студентов является актуальной проблемой.

Объектом исследования явились студенты Гжельского государственного университета, предметом – двигательная активность студентов.

Организация исследования. Исследование проводилось в Гжельском государственном университете в 2020–2021 гг. В нем приняли участие студенты разных курсов и специальностей (педагогическое образование – физическая культура и иностранный язык, студенты художественных специальностей, государственное и муниципальное управление, социально-культурная деятельность и другие). Им необходимо было ответить на поставленные в анкете вопросы.

Результаты исследования показали следующее. На рисунке 1 показаны основные виды двигательной активности, которыми занимались студенты во время дистанционного обучения.

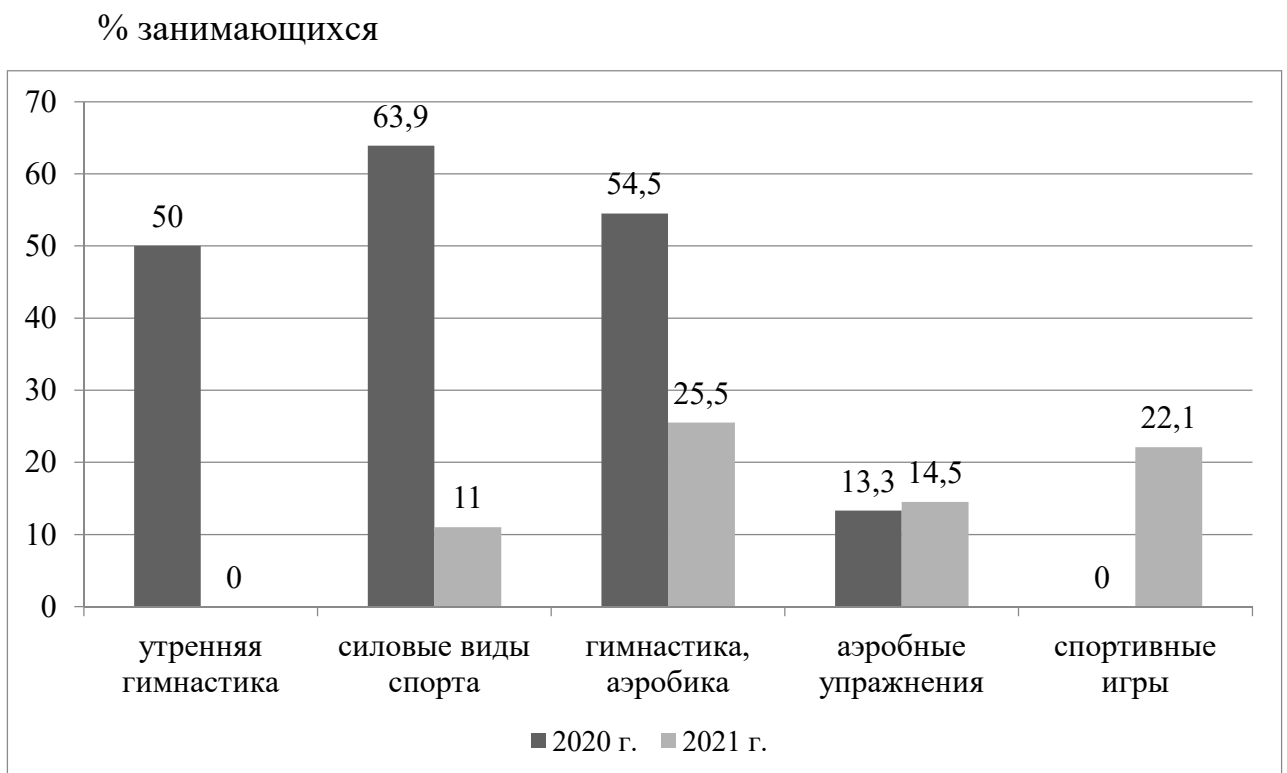


Рисунок 1 – Основные виды двигательной активности, которыми занимались студенты

Анализ показал, что в 2020 г., в начале самоизоляции, на первом месте по популярности стояли силовые виды спорта (отжимания, занятия на тренажерах и т.п.), которыми занимались 63,9 % опрошенных, в то время, как в 2021 г. занимающихся этими видами оказалось 11 %. На втором месте по популярности в 2020 г. были гимнастика, аэробика, танцы. Ими занимались 54,5 %

опрошенных, в 2021 г. эти виды двигательной активности стояли на первом месте (25,5 % опрошенных). На третьем месте по популярности в 2020 г. была утренняя гигиеническая гимнастика, ею занимались 50 % респондентов, в 2021 г. таких студентов не оказалось. Большая часть опрошенных (38 %) тратили на нее до 10 минут, чуть меньше (34,8 %) – от 11 до 20 мин, еще меньше (20,3 %) – от 21 до 30 мин; 7 % – больше 30 минут.

В начале пандемии утренней гимнастикой занимались в связи с тем, что большая часть физкультурно-оздоровительных центров и комплексов, спортзалов были закрыты, поэтому ей проще всего было заниматься в домашних условиях. Много места не требовалось, инвентаря тоже, нужно было лишь одно - желание. В 2021 г. по популярности на втором месте стояли спортивные игры, которыми занимались 22,1 % опрошенных.

На рисунке 2 показано время, отводимое студентами на занятия физическими упражнениями. По данным ученых, занимающихся проблемами здоровья и использования свободного времени, на занятия физической культурой и спортом должно отводиться 10-14 часов в неделю.

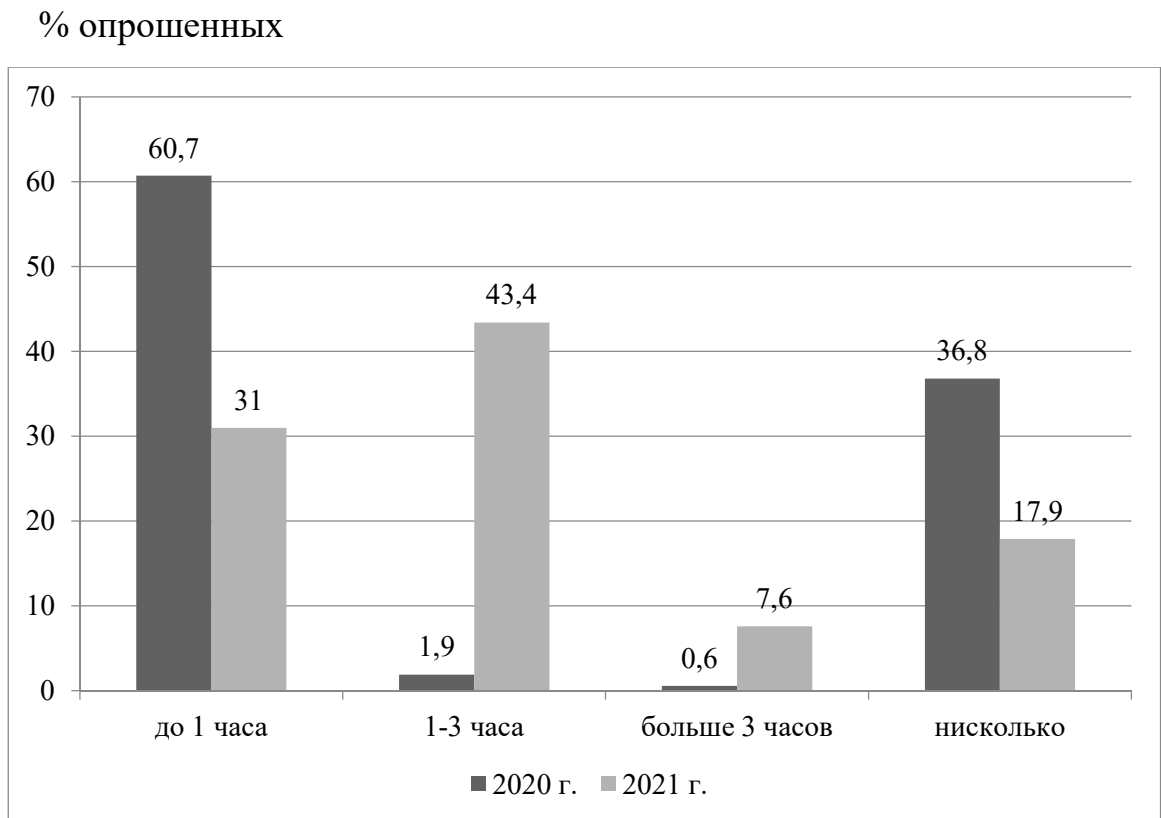


Рисунок 2 – Время, отводимое студентами на занятия физическими упражнениями

Из результатов опроса видно, что в 2020 году большая часть студентов (60,7 %) занимались физическими упражнениями до 1 часа в неделю или 8,5 минут в день; в 2021 году – от 1 до 3 часов в неделю или до 25,7 минуты в день, что мало для современного человека; в то же время 36,8 % в 2020 г. и 17,9 % респондентов вообще не занимались физкультурой и спортом. Это свидетельствовало о том, что много студентов не думали о своем здоровье, хотя во время лекций по физической культуре много времени отводится на необходимость занятий физическими упражнениями в молодом возрасте. Больше 3 часов в день занимались в основном студенты-спортсмены, таких в 2020 г. было 0,6 %, в 2021 г. – 7,6 %.

Немаловажную роль для повышения умственной работоспособности, особенно при дистанционном обучении, имеют прогулки на свежем воздухе. На рисунке 3 показано время, отводимое студентами на прогулки.

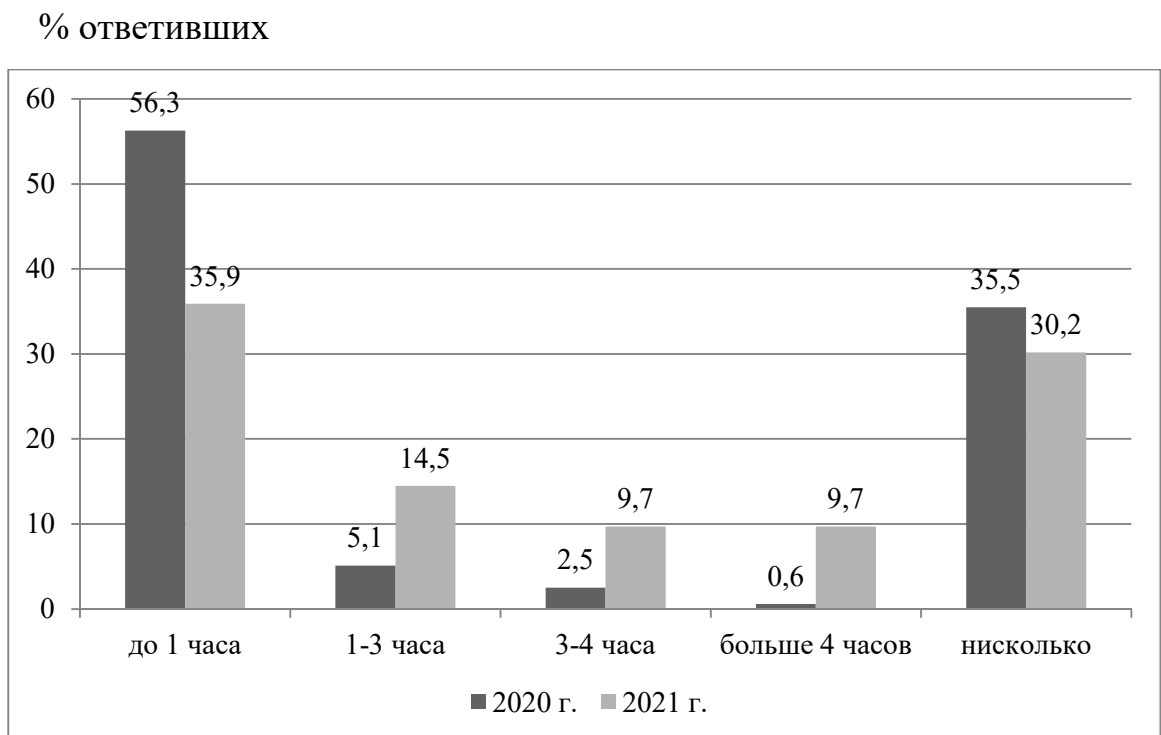


Рисунок 3 – Время, отводимое студентами на прогулки на свежем воздухе

Результаты опроса показали, что большая часть студентов (56,3 % в 2020 г. и 35,9 % в 2021 г.) тратили на прогулки на свежем воздухе до 1 часа в неделю или 8,5 минут в день, а третья часть студентов вообще не гуляли.

В то же время опрос показал, что 50,3 % опрошенных сидели за компьютером (соцсети, игры и т.п.) – от 1 до 3 часов в день; 11,7 % – от 3 до 5 часов и 13,8 % – больше 5 часов в день вместо того, чтобы провести время с пользой для здоровья.

В период дистанционного обучения студентам не надо было ездить на занятия, т.е. большую часть времени они находились дома, у них было больше возможностей посвятить время самообразованию. Однако, 8,3 % опрошенных студентов самообразованием вообще не занимались; 39,3 % выделяли до 1 часа в день; 40,7 % – по 2-3 часа в день; 7,6 % – по 4-5 часов в день и 4,1 % – больше 5 часов в день, может быть, в эту группу вошло много студентов, которые забывали о своем здоровье.

На рисунке 4 показаны ответы на вопрос: «С какой целью занимаетесь физическими упражнениями?».

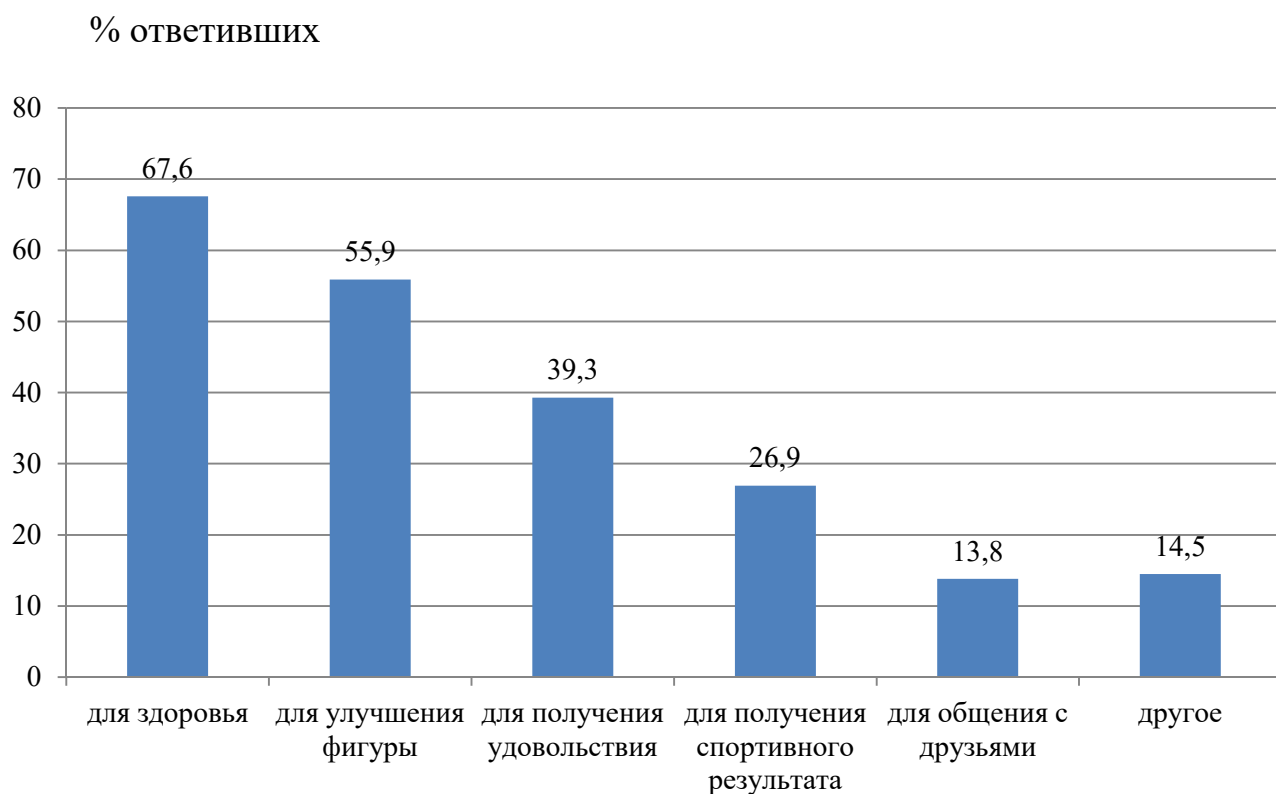


Рисунок 4 – С какой целью занимаетесь физической культурой и спортом?

Результаты опроса показали, что большая часть опрошенных (67,6 %) занимались для здоровья, это очень радует, т.к. во время дистанционного обучения, когда человек мало двигается, важно сохранить хорошее здоровье; 55,9 % – для улучшения фигуры, т.е. в трудное время важно не только сохранить, но и улучшить свою фигуру; 39,3 % – для получения удовольствия от движений, а от этого поднимается не только настроение, но и умственная работоспособность; 26,9 % опрошенных продолжали заниматься для получения спортивного результата; 13,8 % – для общения с друзьями.

Таким образом, из результатов опроса можно сделать следующие выводы.

1. В 2020 г. большая часть студентов (60,7 %) занимались физическими упражнениями до 1 часа в неделю или 8,5 минут в день; в 2021 г. – от 1 до 3 часов в неделю или до 25,7 минуты в день, что мало для современного человека.

2. Большая часть опрошенных (67,6 %) занимались для здоровья, это очень радует, т.к. во время дистанционного обучения, когда человек мало двигается, важно сохранить хорошее здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков В. М., Мильнер Е. Г. Бег и здоровье // Физкультура и спорт. 1988. № 4-5. С. 97–190.
2. Илькевич Т. Г., Медведкова Н. И. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы студенток-художниц в условиях кампуса // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 94–99.
3. Илькевич Т. Г., Медведкова Н. И., Илькевич К. Б., Медведков В. Д. Особенности образа жизни и параметров здоровья студенток-художниц // Казанский педагогический журнал. 2016. № 2-2 (115). С. 284–291.
4. Муратова В. А., Шамсутдинов Ш. А. Физическая культура и здоровье студентов // Теория и практика современной науки. 2020. № 12 (66). С. 213–216.
5. Рыбачук Н. А., Помилуйко Ю. В. К проблеме формирования осознанной потребности студентов в двигательной активности // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 3 (29). С. 117–121.

6. Сапронова З. В. Компенсация дефицита двигательной активности у студентов средствами баскетбола и фитнес-аэробики //Актуальные проблемы правоприменения и управления на современном этапе: сборник статей национальной заочной научно-практической конференции. Ставрополь, 2019. С. 378–381.

7. Ульянов Д. А., Заулошнов В. А. Двигательная активность и мотивация студентов к здоровому образу жизни // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов XIII международной научно-практич. конф. Ульяновск, 2019. С. 147–152.