

УДК 37.012.8

АНАЛИЗ И СРАВНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЯТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Пластинина В.Б.

*ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», Киров,
e-mail: v.b.plastinina@mail.ru*

Цель исследования – проанализировать данные физической подготовленности и результаты анонимного анкетирования студентов инженерных факультетов Вятского государственного университета. Исследованию заключалось в сравнении показателей физической подготовленности студентов электротехнического факультета и факультета автоматики и вычислительной техники по базовым во многих видах спорта критериям, таким как сила, выносливость, быстрота и координация движений, а по результатам анкетирования – изучение отношения студентов к физической культуре и спорту, а также приверженности к здоровому образу жизни. Для оценки двигательной активности были использованы показатели выполнения студентами комплекса упражнений. В список последних вошли: поднятие туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине, бег на короткие и длинные дистанции, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места толчком двумя ногами и челночный бег. Анкета содержала вопросы, отражающие отношение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворенность уровнем проведения занятий по физической культуре в университете. По результатам исследования установлено, что все показанные студентами обоих факультетов результаты, если отталкиваться от установленных нормативов, в основном ниже среднего уровня, и при этом значительная часть студентов оценили свое здоровье как хорошее, большинство отметили свою приверженность к здоровому образу жизни. В заключительной части статьи обозначены проблемы, выявленные в ходе работы, а также предложен комплекс решений по поддержанию политики учебного заведения в отношении физической культуры и спорта на должном уровне.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, физическое развитие, физическая подготовка, студенты, тестирование, физические качества

ANALYSIS AND COMPARISON OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF VYATKA STATE UNIVERSITY

Plastinina V.B.

Vyatka State University, Kirov, e-mail: v.b.plastinina@mail.ru

The purpose of the study is to analyze physical fitness data and the results of an anonymous survey of students of engineering faculties of Vyatka State University. The study consisted in comparing the indicators of physical fitness of students of the Faculty of Electrical Engineering and the Faculty of Automation and Computer Engineering according to basic criteria in many sports, such as strength, endurance, speed and coordination of movements, and according to the results of the survey, the study of students' attitude to physical culture and sports, as well as commitment to a healthy lifestyle. To assess motor activity, the indicators of students' performance of a set of exercises were used. The list of the latter includes lifting the torso from a supine position, pulling up on a crossbar, running short, long distances, leaning forward from a standing position on a gymnastic bench, long jump from a standing position with two legs and shuttle running. The questionnaire contained questions reflecting the attitude of students to independent physical education and sports, and satisfaction with the level of physical education classes at the university. According to the results of the study, it was found that all the results shown by students of both faculties, based on the established standards, are mostly below average, and at the same time a significant part of the students rated their health as good, most noted their commitment to a healthy lifestyle. In the final part of the article, the problems detected during the research are identified, and a set of solutions is proposed to maintain the policy of the educational institution in relation to physical culture and sports at the proper level.

Keywords: physical education, physical fitness, physical development, physical training, students, testing, physical qualities

Введение

Физическая активность – важнейшая часть жизни современного студента. Стоит отметить, что занятия спортом и физической культурой положительно влияют на здоровье, помогают поддерживать форму и способны предотвратить сразу несколько самых острых социальных проблем, таких как депопуляция населения, критическое состояние здоровья и низкий уровень культуры здорового и безопасного образа жизни,

наличие образовательной системы, игнорирующей задачу приобщения подрастающего поколения к здоровому образу жизни [1].

Не остается без внимания и поддержание иммунитета – физическая активность повышает его уровень, поддерживая здоровье студентов в норме, уменьшая риск развития серьезных заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системой, положительно влияя на длительность и качество человеческой жизни [2]. Кроме того, регулярные тренировки

позволяют организму лучше бороться с инфекциями и укреплять защитные функции организма. Это особенно важно для студентов, которые часто подвержены стрессу и недостатку сна, что может ослабить иммунитет и сделать их более восприимчивыми к различным заболеваниям [3].

Физическая подготовка является важным фактором, способным поддерживать студента здоровым. В современном мире, где академическая нагрузка и стрессы играют значительную роль в жизни студентов, регулярные физические упражнения могут стать неотъемлемой частью поддержания общего благополучия и физического здоровья, при этом надо учитывать начальный уровень физической и функциональной подготовленности, что позволит более эффективно и качественно проводить тренировочные занятия по физической культуре. Известно, что перейти от обучения к этапу совершенствования двигательных действий получается быстрее в том случае, если начальный уровень развития физических кондиций достаточно высок [4].

Регулярные физические упражнения также способствуют улучшению обмена веществ, что помогает сохранить оптимальный вес и предотвращает развитие ожирения, которое является одной из главных проблем современного общества [5]. Тренировки, занятия спортом или просто активные формы отдыха способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, что положительно влияет на психологическое состояние: повышается уровень стрессоустойчивости в различных ситуациях, энергии и активности; улучшается память, что помогает студентам справляться с повседневными задачами, улучшает их фокусировку внимания и концентрацию во время учебы [6].

Таким образом, качественные показатели физической подготовленности способны поддерживать студента здоровым, оказывая положительное влияние на физическое и психологическое состояние и иммунную систему. Регулярные физические упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, поддерживают нормальный уровень кровяного давления и улучшают обмен веществ. В то же время, как показывают результаты ранее проведенных исследований, для очень многих студентов характерно пассивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, хотя их значимость и ценность, пусть и опосредованно, но признаются большинством из них [7]. Поэтому важно поощрять студентов к включению двигательной активности в свою повседневную жизнь, их положительной направленности на занятия

и осознания цели физической культуры и личностной ценности таких занятий. Чтобы добиться эффективности занятий, чтобы студенты были заинтересованы в поддержании своего здоровья и благополучия, преподавателю требуется найти методы организации, способы воздействия [8].

Все перечисленные выше меры должны привести обучающихся к пониманию значимости занятий физической культурой, к личной заинтересованности в посещении спортивных мероприятий, включая и мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом, и разработку индивидуальных программ по физической культуре для каждого направления обучения [9].

А.В. Мазикина, В.И. Дубяга и другие специалисты утверждают, что физическое воспитание студентов вузов должно быть направлено в первую очередь на формирование у них навыков по самооценке, саморазвитию и совершенствованию своего физического состояния [10].

Цель исследования – проанализировать данные физической подготовленности и отношение студентов к физической культуре и спорту студентов инженерных факультетов Вятского государственного университета.

Материалы и методы исследования

Перед тестированием студентов по физической подготовленности был проведен анонимный опрос по изучению их отношения к физической культуре и здоровому образу жизни. Были заданы вопросы, осознанно ли студенты относятся к занятиям по физической культуре, занимаются самостоятельно или нет, о посещении обязательных занятий, ведут ли они здоровый образ жизни.

Следующим этапом исследования было проведение тестирования. Критериями сравнения были выбраны показатели по следующим физическим упражнениям: поднимание туловища из положения лежа на спине (критерий: сила), подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей и из виса лежа на низкой перекладине для девушек (критерий: силовая выносливость), бег на 100 м (критерий: быстрота), бег на 3000 м (критерий: общая выносливость), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (критерий: гибкость), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (критерий: взрывная сила), челночный бег 3 отрезка по 10 м (критерий: координация).

В основу оценивания физической подготовленности обычно берут показатели именно по этим упомянутым выше критериям, потому что они отражают различные аспекты физических способностей и важны

во многих видах спорта. Ниже приведена обоснованность такого подхода.

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине: сила в прессе является важным показателем общей силы корпуса и силовых возможностей корпусных мышц. Сильные мышцы живота помогают поддерживать стабильность тела и контролировать движения, улучшают способность к подниманию и перемещению тела в пространстве. С помощью этого упражнения можно оценить силу прямой мышцы живота, наружной косой мышцы живота, внутренней косой мышцы живота, поперечной мышцы живота, пирамидальной мышцы.

2. Подтягивания: подтягивания являются хорошим показателем силовой выносливости верхней половины тела и способности поднимать свой собственный вес. Происходит оценка работы большого количества мышц, включая дельтовидную мышцу, двуглавую мышцу плеча, трапециевидную мышцу, широчайшую мышцу спины.

3. Бег на 100 м: показатель отражает способность быстро развивать максимальную скорость. Отражает качества группы ягодичных мышц, подвздошно-поясничных мышц, четырехглавых мышц бедра, прямой мышцы бедра, двуглавой мышцы бедра, группы широких мышц бедра, икроножных мышц, мышц стопы.

4. Бег на 3000 м: бег на длинные дистанции, такие как 3000 м, требует выносливости и способности поддерживать определенную скорость на протяжении продолжительного времени. Этот показатель оценивает аэробную выносливость и способность сохранять высокий уровень физической активности в течение длительного периода времени.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: гибкость играет важную роль не только в спортивной подготовке, но и в повседневной жизни, поскольку она влияет на диапазон движения в суставах и способность выполнять определенные движения; этот показатель позволяет оценить работу косых, прямых и поперечных мускул брюшной области, широчайшей мускулатуры спины, ягодичных мускул, задней поверхности бедра, комплекса глубоких поясничных мышц.

6. Прыжок в длину с места: по выполнению этого упражнения можно судить о способности к взрывной силе и скорости развития силы, которая может быть важна во многих видах спорта, таких как баскетбол, волейбол, легкая атлетика и так далее; оценить работу икроножных, четырехглавых мышц бедер, ягодичных, косых мышц живота, мышц брюшного пресса, двуглавых плеч (бицепсы), трехглавых

плеч (трицепсы), больших и малых грудных, дельтовидных.

7. Челночный бег 3 отрезка по 10 м: челночный бег является технически сложным упражнением, требующим хорошей координации движений. Он оценивает способность совместно выполнять множество движений, изменять направление и поддерживать равновесие при быстром передвижении.

Комбинация перечисленных упражнений позволяет определить доминирующие и отстающие физические качества студентов и сориентировать их на занятие тем или иным видом спорта, что может помочь преподавателю более эффективно проводить занятия по физической культуре [4].

Результаты исследования и их обсуждение

Всего в исследовании участвовало 357 студентов 1 курса: 178 (120 юношей и 58 девушек) – с факультета автоматики и вычислительной техники и 179 (166 юношей и 13 девушек) – с электротехнического факультета. Количество студентов, принявших участие в исследовании, представлено в табл. 1, 2, результаты анкетирования – в табл. 3, результаты тестирования – в табл. 4, 5. Сравнительный анализ результатов тестирования отражен на диаграмме, показанной на рисунке.

Результаты анкетирования выглядят очень удручающе. Выяснилось, что количество студентов, занимающихся спортом в школе, уменьшилось – объясняют это тем, что больше времени надо тратить на подготовку к учебным занятиям. При этом большинство опрошенных студентов оценивают состояние своего здоровья как хорошее и не отрицают, что для здоровья двигательная активность необходима и в университете условия для занятий физической культурой и спортом созданы.

Таблица 1

Количество участвующих в исследовании девушек и юношей с ФАВТ

Пол обучающихся	Количество
Юноши	120
Девушки	58

Таблица 2

Количество участвующих в исследовании девушек и юношей с ЭТФ

Пол обучающихся	Количество
Юноши	166
Девушки	13

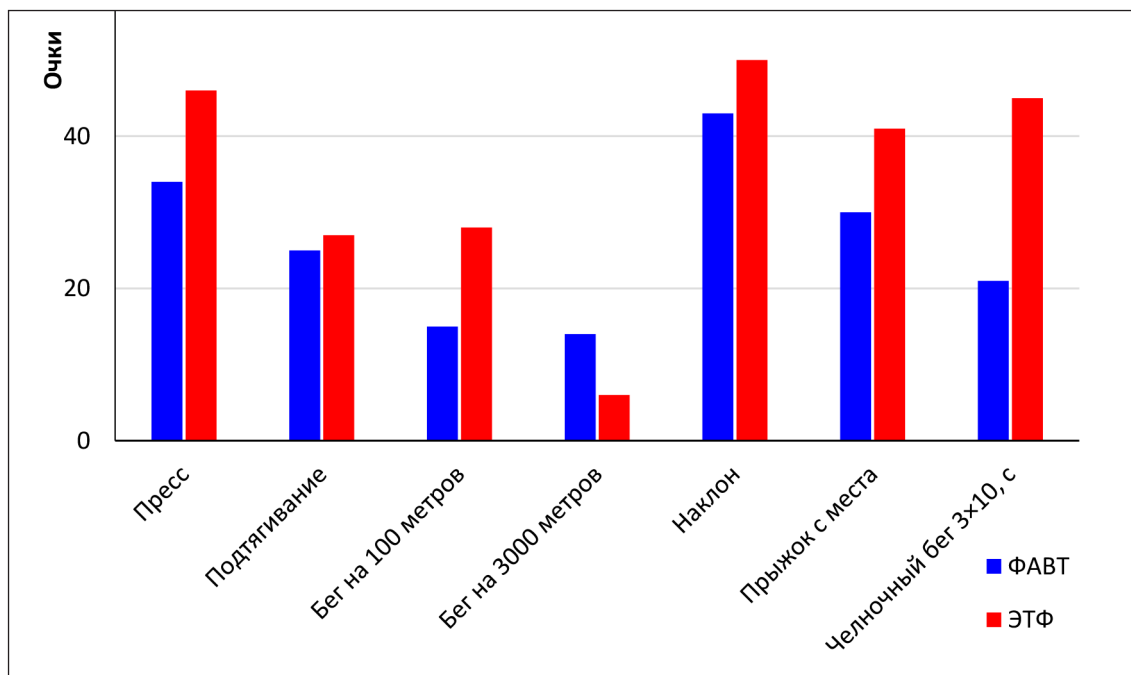


Диаграмма сравнения показателей студентов в соответствии с баллами ГТО по факультетам

Таблица 3

Результаты анкетирования студентов

Вопросы анкеты	Юноши	%	Всего	Девушки	%	Всего
Занимаются физическими упражнениями самостоятельно	134	46,85	286	28	39	71
С желанием посещают обязательные занятия	34	12		8	11	
Продолжают заниматься спортом	76	26,7		9	12	

Таблица 4

Показатели по принятым критериям у студентов ФАВТ

Название критерия	Результат	Очки
Поднимание туловища, количество	37,2	34
Подтягивание, количество	8	25
Бег на 100 м, с	15,9	15
Бег на 3000 м, с	954	14
Наклон, см	9	43
Прыжок с места, см	196,6	30
Челночный бег 3x10 м, с	8,2	21

Таблица 5

Показатели по принятым критериям у студентов ЭТФ

Название критерия	Результат	Очки
Поднимание туловища, количество	41,6	46
Подтягивание, количество	9,3	27
Бег на 100 м, с	14,5	28
Бег на 3000 м, с	976	6
Наклон, см	10,83	50
Прыжок с места, см	213,8	41
Челночный бег 3x10 м, с	7,5	45

Чаще всего для занятий юноши выбирают спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол), девушки – фитнес, танцы. По итогам опроса также установлено, что обяза-

тельные занятия большинство студентов чаще посещают «для зачета», и только 23% обучающихся – по желанию. На вопрос, занимаются ли физическими упражнениями

самостоятельно, 53 % юношей и 61 % девушек ответили отрицательно. Студенты вроде бы и понимают значение физической культуры, но на деле заставить себя заниматься не хотят. На вопрос, почему нет желания посещать обязательные занятия по физической культуре, чаще всего студенты ссылаются на то, что надо рано вставать и далеко ездить, а зимой еще и холодно.

По выполнению тестов практически по всем критериям лидирует электротехнический факультет, однако в беге на 3000 м победителем оказался факультет автоматики и вычислительной техники.

Заключение

Все результаты, показанные студентами обоих факультетов, если отталкиваться от таблицы нормативов ГТО, в основном ниже среднего уровня. Это говорит о слабой физической подготовке в средних общеобразовательных учреждениях, о низкой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, большой процент выпускников школ поступает в университет с ослабленным физическим и психическим здоровьем. В связи с большой учебной нагрузкой студентов на данных факультетах, особенно на факультете автоматики и вычислительной техники (конкурс всегда высок, специальности востребованы – промышленные предприятия, научные учреждения, серьезные компьютерные фирмы, банковские структуры не только г. Кирова и области, но и всего Приволжского региона, заинтересованы в выпускниках данного факультета), студенты часто испытывают хроническую усталость и нервное напряжение, но не умеют или не хотят справляться с такими проблемами посредством физической культуры.

По результатам исследования были выявлены слабая физическая подготовка студентов, нежелание и (или) неумение рассматривать регулярные занятия физической культурой и спортом в качестве эффективного средства поддержания здоровья, а в некоторых случаях и оздоровления, отмечены как объективные, так и субъективные причины сложившейся ситуации, а также их взаимозависимость.

Для изменения сложившейся ситуации наряду с такими мероприятиями, как восстановление и ремонт старых, введение в эксплуатацию новых спортивных объектов университета, увеличение количества различных спортивно-массовых мероприятий, проведение лекций, направленных

на освоение теоретических знаний о профилактике заболеваний и укреплении здоровья, необходимо:

- постоянно мотивировать студентов на систематические занятия физической культурой и спортом, обретение или поддержание хорошей физической формы, как со стороны профильного преподавательского состава, так и со стороны руководства учебного заведения;
- способствовать формированию здорового образа жизни у молодежи;
- с целью повышения грамотности студентов организовывать встречи с медицинскими специалистами на тему применения различных питательных диет, употребления пищевых добавок;
- с целью популяризации различных видов спорта организовывать встречи с ведущими спортсменами университета, города, области, страны.

Список литературы

1. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю. Научный обзор: Системный подход в педагогике здоровья // Научное обозрение. Педагогические науки. 2016. № 2. С. 5–24.
2. Столбов А.Н., Столбова Д.А. Влияние самостоятельных занятий физической культурой студентов на показатели контрольных тестов в ВУЗе // Научное обозрение. Педагогические науки. 2023. № 2. С. 43–47.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. 214 с. (Среднее профессиональное образование).
4. Дугблей А.Д., Малышев А.Н., Сопарев А.А., Потапов Д.А., Погорелова О.В. Физическая подготовленность иностранных студентов как основа повышения качества процесса по физическому воспитанию // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 101–105.
5. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Блиневский, С.К. Рябинина. М.: Юрайт, 2014. С. 424. Серия: Бакалавр. Прикладной курс.
6. Мешенина Н.В., Хлюпина Е.Г. Развитие скоростных способностей студенток // Научное обозрение. Педагогические науки. 2023. № 6. С. 73–77.
7. Дюкина Л.А., Игнатьев С.В. Показатели физического развития и физической подготовленности студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 63–2. С. 157–160.
8. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного ВУЗа // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. URL: <https://science-education.ru/tu/article/view?id=18861> (дата обращения: 17.08.2024).
9. Гудзь А.М., Скорохватов В.П. Здоровьесбережение как мотивационный компонент самоорганизованности обучающихся // Научное обозрение. Педагогические науки. 2022. № 1. С. 10–14. DOI: 10.17513/srps.2412.
10. Мазикина А.В., Дубяга В.И., Акулина М.В., Прошлаков В.Д., Куликова Н.А. Физическое состояние студентов-медиков и его влияние на уровень физической подготовленности // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № 3. С. 23–29.