

3. Pitkin, V.A. (2022) "Formation of a healthy lifestyle in the system of continuous education", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 316–321.

Контактная информация: irvik25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2023

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Геннадий Николаевич Пономарев, доктор педагогических наук, профессор, Наталья Леонидовна Волкова, кандидат педагогических наук, доцент, Федор Федорович Костов, кандидат психологических наук, доцент, Олеся Алексеевна Рубан, ассистент, Российский Государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассмотрена проблема физического воспитания студентов с различной массой тела. Теоретически обоснована первостепенность уровня физической активности, в сравнении с рационом питания в отношении поддержания нормальной массы тела человека. Проведена оценка индекса массы тела среди студентов основной и подготовительной медицинских групп, представлен анализ соотношения количества исследуемых с нормальной, избыточной и недостаточной массой тела. Установлена периодичность занятий физическими упражнениями в группах студентов с различной массой тела. Выявлено отсутствие взаимосвязи между регулярностью занятий физической культурой и наличием недостаточной массы тела у студентов. Проанализированы результаты самооценки уровня здоровья, физической активности и удовлетворенности уровнем своей физической активности у студентов с различной массой тела. По полученным данным представлен анализ взаимосвязей и возможных причин, сделаны частные выводы.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, здоровье, недостаточная масса тела, избыточная масса тела, физическая активность, регулярность занятий, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p308-312

ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS WITH DIFFERENT BODY WEIGHT

Gennady Nikolaevich Ponomarev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Natalya Leonidovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Fedor Fedorovich Kostov, the candidate of psychological sciences, docent, Olesya Alekseevna Ruban, the assistant, The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

Abstract

The article deals with the problem of physical education of students with different body weight. The primacy of the level of physical activity in comparison with the diet in relation to maintaining a normal body weight is theoretically substantiated. An assessment of the body mass index among students of the main and preparatory medical groups was carried out, an analysis was made of the ratio of the number of students with normal, overweight and underweight. The frequency of physical exercises in groups of students with different body weights has been established. The lack of correlation between the regularity of physical culture lessons and the presence of insufficient body weight among students was revealed. The results of self-assessment of the level of health, physical activity and satisfaction with the level of their physical activity among students with different body weights are analyzed. Based on the data obtained, an analysis of the relationships and possible causes is presented, and private conclusions are drawn.

Keywords: physical education of students, health, underweight, overweight, physical activity, regularity of classes, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Изучение уровня здоровья студентов – важный фактор оценки здоровья будущего работоспособного населения страны, как экономически значимое составляющее.

Организация и содержание физического воспитания в ВУЗах должна учитывать и отражать действительный уровень как физической подготовленности студентов, так и состояние их здоровья [1].

Целью исследования явилась оценка уровня состояния здоровья студентов с различной массой тела и установление взаимосвязи с уровнем их физической активности.

Оценка производилась по двум факторам:

- индекс массы тела (определение избытка или недостатка);
- уровень физической активности (самостоятельные занятия вне программы по физическому воспитанию).

Удобство оценки данных показателей заключается в простоте их диагностирования, а также значимости в отношении определения уровня здоровья. Известно, что несоответствие массы тела показателям нормы является признаком нарушения функционирования организма, а также может быть связано с неоптимальным режимом двигательной активности, который сам по себе является средством поддержания здоровья человека. [3]

Часто избыточную или недостаточную массу тела первостепенно связывают с режимом питания, однако уровень двигательной активности имеет, на наш взгляд, более важное значение [4]. Рациональным считается питание, покрывающее энергетические затраты организма, таким образом при вынужденном снижении физической активности (болезнь, пандемия, период подготовки к сессии) привычное рациональное питание может быть избыточным и приводить к набору жировой массы тела. Также при стрессовых ситуациях, таких как период сессии, энерготраты могут возрастать не только за счет физической активности и снижать энергетическую значимость рациона питания. Таким образом, расчет калорийности рациона должен первостепенно строиться исходя из уровня привычной двигательной активности и, в случае ее изменения, подстраиваться под нее. При этом, в случае минимальной физической активности, калорийность рациона, удовлетворяющая потребности организма в микронутриентах, может быть избыточной. Наиболее целесообразно регулировать энерготраты организма исходя регулирования уровня физической активности, а не подстраивая под нее калорийность питания.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки состояния здоровья студентов г. Санкт-Петербург было проведено исследование среди студентов Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (ВШЭ). В исследовании приняли участие респонденты 1–4-ого курса, основной и подготовительной медицинских групп в количестве 283 человека. Основной целью было определение уровня их физической активности, распространение отклонений в массе тела и установление возможной связи между уровнем физической активности и массой тела респондентов.

Также была проведена субъективная оценка уровней физического здоровья, физической активности, и удовлетворенности уровнем физической активности, для установления понимания отношения студентов к своему здоровью и значимости физической активности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате оценки Индекса массы тела по соотношению массы в килограммах к квадрату роста в метрах, было получено распределение студентов по дефициту массы тела, норме и профициту (избытку). Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение студентов по показателю массы тела (n=283)

Показатель ИМТ	n	%
Дефицит	44	15,55%
Норма	221	78,09%
Профицит	18	6,36%
Общее	283	100%

Таким образом, вне нормы оказалось 21,91% (62 человека) опрошенных студентов. Неожиданным оказалось преобладание студентов с недостаточной массой тела (15,54%) над количеством студентов с избыточной массой (всего 6,36%). В послепандемийный период, связанный с длительным вынужденным снижением фоновой физической активности, мы ожидали получить гораздо более высокие показатели по распространённости избыточной массы тела среди студентов. Особенно с учетом перехода занятий по физическому воспитанию в дистанционный формат (предполагалась более низкая физическая нагрузка и эффективность в данном формате) [2].

Для установления уровня физической активности и выявления его взаимосвязи с полученными результатами показателей массы тела проведен опрос по регулярности занятий физическими упражнениями (таблица 2)

Таблица 2 – Показатели физической активности респондентов исследования (кол-во человек)

Показатель ИМТ	Как часто вы занимаетесь физической культурой?			
	Занимаюсь регулярно (2–3 раза в неделю)	Занимаюсь регулярно хотя бы 1 раз в неделю	Занимаюсь реже 1 раза в неделю, но более 8 раз за полгода	Занимаюсь только для зачета (8 раз за полгода)
Дефицит (n=44)	13	12	1	18
Норма (n=221)	91	50	19	61
Профицит (n=18)	12	0	1	5
Общее (n=283)	116	62	21	84

Полученные данные опровергли предположение о взаимосвязи между уровнем физической активности и индексом массы тела среди студентов. Так, среди респондентов с нормальной массой тела более трети (36,2%) занимаются физической культурой реже одного раза в неделю. При этом наиболее высокий уровень физической активности наблюдается среди студентов с избыточной массой тела – 66,7% занимаются физической культурой регулярно. Среди опрошенных с недостаточной массой тела получены также неоднозначные значения, студенты занимающиеся регулярно и реже 1 раза в неделю разделились практически поровну – 56,8% и 43,2% соответственно.

Уточнение направленности занятий позволило выявить, что все опрошенные в большинстве (более 70%) предпочитают занятия йогой и стретчингом. Данные виды занятий имеют низкую интенсивность и это может объяснять полученный высокий процент студентов с избыточной массой тела, регулярно занимающихся физической культурой. Однако отсутствие корреляционной зависимости ($k=0$) между недостаточной массой тела и регулярностью занятий физической культурой требует более глубоких исследований в вопросах физического воспитания данного контингента.

Чтобы оценить степень осознанности отношения к своему здоровью и понимание важности регулярных физических нагрузок среди студентов, было предложена субъективная оценка ими трех показателей по 10-балльной системе:

- самооценка уровня физического здоровья (ФЗ);
- самооценка уровня физической активности (ФА);
- удовлетворенность уровнем физической активности (УФЗ).

Данные опроса представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Самооценка здоровья респондентов исследования (баллы)

Показатель ИМТ	ФЗ (m)	ФА (m)	УФЗ (m)
Дефицит (n=44)	6,18±2,04	4,98±2,28	5,20±2,50
Норма (n=221)	6,64±1,74	5,43±2,30	5,92±2,06
Профицит (n=18)	6,61±1,65	5,83±2,53	6,06±2,15
Общее (n=283)	6,57±1,78	5,39±2,31	5,82±2,15

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что независимо от индекса массы тела все респонденты оценивают состояние своего здоровья вышесреднего уровня (в среднем по группе 6,57±1,78 баллов), что говорит о неосознанности студентами влияния

массы тела на здоровье человека. Как среди респондентов с нормальной массой тела, так с недостаточной и избыточной субъективная оценка здоровья не ниже 6 баллов из 10.

Уровень своей физической активности наиболее высоко оценивают респонденты с избыточной массой тела ($5,83 \pm 2,53$ баллов), при этом наиболее низкие значения у респондентов с недостаточной массой тела – $4,98 \pm 2,28$ баллов. Полученные данные могут свидетельствовать о субъективной оценке физической работоспособности, поскольку недостаточная масса тела у человека как правило приводит к быстрому утомлению.

Также среди студентов с избыточной массой тела наиболее высокий уровень удовлетворенности уровнем своей физической активности, более 6 баллов в среднем по группе, что соотносится с наиболее высоким процентом регулярно занимающихся физической культурой в данной группе. Чуть ниже средний балл среди опрошенных с нормальной массой тела ($5,92 \pm 2,06$ балла). Наиболее низкий результат ($5,20 \pm 2,50$ баллов) у студентов с недостаточной массой тела, несмотря на то что в этой группе большая часть опрошенных регулярно занимается физической культурой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного нами исследования показали, что 21,91% студентов имеют отклонения в индексе массы тела, что в дальнейшем может привести к проблемам со здоровьем в трудоспособном возрасте, что не может не вызывать беспокойство. Полученные данные опровергли предположение о возможной проблеме распространенности избыточной массы тела среди студентов в послепандемийный период ввиду длительного ограничения фоновой физической активности (только 6,4% студентов имеют избыточную массу тела). Таким образом, можно говорить о полном восстановлении привычной физической активности и отсутствия последствий ее временного ограничения при обучении в дистанционном формате.

Установлен существенный процент студентов (15,5%) с недостаточной массой тела, при этом не удалось установить корреляционную зависимость ($k=0$) между уровнем физической активности и недостаточной массой тела в данной группе, что говорит о необходимости более детального изучения вопроса содержания физического воспитания у данного контингента и выделения их в отдельную группу.

При субъективной оценке уровня здоровья, физической активности и удовлетворенности уровнем физической активности установлено, что масса тела не влияет на оценку своего здоровья студентами (не воспринимается как значимый показатель). Уровень удовлетворенности своей физической активностью одинаков во всех группах, независимо от регулярности занятий физической культурой, что говорит о малой воспитательной работе в данном направлении.

Проведенное исследование позволило выявить проблемы в содержательной составляющей физического воспитания студентов. Важно учитывать не только количественный показатель физической активности, но и качественный компонент занятий, с учетом индивидуальных особенностей студентов, таких как масса тела, для наиболее эффективного физического воспитания с учетом оздоровительной направленности.

Вышеизложенные выводы являются основой для более глубокого изучения содержания занятий по физическому воспитанию среди лиц с различной массой тела.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сравнительный анализ физического здоровья студенток-аграриев 1 курса, имеющих разный объем двигательной активности / С.Н. Блинков, А.Ф. Башмак, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева, О.А. Ишкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6. – С. 21–27.
2. Костов Ф.Ф. Физическая активность и психолого-педагогическая нагрузка студентов в условиях дистанционного обучения / Ф.Ф. Костов, Н.Л. Волкова, П.В. Родичкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №9. – С. 70–71.

3. Пономарев Г.Н. Особенности реакции организма на физическую нагрузку у школьников старших классов с недостаточной массой тела / Г.Н. Пономарев, Н.Л. Волкова, Е.В. Квашнина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 51–53.

4. Пономарев Г.Н. Сочетание нагрузок различной направленности в тренировочной программе для лиц с недостаточной массой тела / Г.Н. Пономарев, Н.Л. Волкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 303–306.

REFERENCES

1. Blinkov, S.N., Bashmak, A.F., Mezentseva, V.A., Borodacheva, S.E., Ishkina, O.A. (2020), “Comparative analysis of physical health of students-agrarians of the 1st course, having a different volume of motor activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6, pp. 21–27.

2. Kostov, F.F., Volkova, N.L., Rodichkin, P.V. (2021), “Physical activity and psychological and academic workload of students in terms of distance learning”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 70–71.

3. Ponomarev, G.N., Volkova, N.L., Kvashnina, E.V. (2022), “Peculiarities of the organism response to physical load in schoolchildren of the highest grades with insufficient body weight”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 60–63.

4. Ponomarev, G.N., Volkova, N.L. (2021), “Features of the body's response to physical activity in high school students with insufficient body weight”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12, pp. 303–306.

Контактная информация: soowaa@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.05.2023

УДК 796.035-056.26

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Олеся Сергеевна Попова, старший преподаватель, Татьяна Васильевна Пономарева, кандидат биологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В статье представлены результаты анализа влияния использования средств адаптивной физической культуры на повышение уровня психофизического развития детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения. В результате проведенного исследования было выявлено положительное влияние использования экспериментальной методики, включающей в себя элементы телесно ориентированных практик, на уровень развития физических качеств и психоэмоциональное состояние детей с нарушениями зрения. Выявлено достоверное изменение показателей самооценки личности, а также улучшение школьной мотивации, что эффективно влияло на активность и включенность детей в занятия, повышение их социализации и интеграции. Также наблюдалось достоверное изменение показателей развития физических качеств и координационных способностей.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети с нарушениями зрения, психофизическое развитие, школьная мотивация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p312-316

INCREASING THE LEVEL OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Olesya Sergeevna Popova, the senior teacher, Tatiana Vasilevna Ponomareva, the candidate of biological sciences, docent, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar