

УДК 796.038

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ ДОСТУПНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

Алексей Олегович Егорычев, доктор педагогических наук, доцент, Наталья Дмитриевна Баркова, старший преподаватель, Ольга Витальевна Воронцова, инструктор, Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, Москва

Аннотация

В государственных документах констатируется, что к 2020 году увеличилась доля студентов, занимающихся спортом до целевых значений – 83%. В то же время преподаватели университетов по физической культуре, отмечают низкий уровень физической подготовленности студентов. Они обращают внимание, что в основном физическая активность студентов связана с урочными занятиями. Это делает актуальным поиск средств включения студентов в самостоятельные занятия физическими упражнениями. Цель исследования – анализ физической активности студентов 1–3 курсов технического университета и поиск направлений развития доступной среды для самостоятельных занятий. Использовалась анонимная анкета, размещенная на образовательном портале университета в курсе по физической культуре, респондентами выступали студенты 1–3 курсов учебных отделений: специального, основного, спортивного. Всего обрабатывалось 1344 анкеты. Результаты исследования показали, что недостаточную физическую активность можно констатировать у 27,5% студентов. Оптимальную физическую активность у 49% студентов. Оказалось, что более 77% студентов занимаются самостоятельно. Женщины самостоятельно занимаются реже – 70%, а мужчины чаще – 81%. Наиболее интересными средствами для самостоятельных занятий женщин будут упражнения из пилатеса, йоги и аэробики. Для мужчин наиболее интересны занятия силовой и игровой направленности. Это отметили около 30% женщин и мужчин. Основным выводом является утверждение, что для самостоятельных занятий женщин нужно создать возможность заниматься пилатесом, йогой и аэробикой, а для мужчин – силовыми упражнениями и спортивными играми.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, доступная среда, самостоятельные занятия, физическая активность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p111-116

STUDY OF PHYSICAL ACTIVITY AND DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF AN ACCESSIBLE ENVIRONMENT FOR INDEPENDENT STUDIES OF STUDENTS

Alexey Olegovich Egorychev, doctor of pedagogical sciences, docent, Natalia Dmitrievna Bar-kova, senior teacher, Olga Vitalievna Vorontsova, instructor, Gubkin Russian State University of Oil and Gas, Moscow

Abstract

State documents state that by 2020 the share of students involved in sports has increased to the target values – 83%. At the same time, university teachers of physical culture, note the low level of physical fitness of students. They draw attention to the fact that mostly physical activity of students is associated with scheduled classes. This makes it relevant to search for means of including students in independent physical exercises. The purpose of the study is to analyze the physical activity of students of the 1–3 courses of the technical university and search for directions for the development of an accessible environment for independent study. An anonymous questionnaire was used, posted on the educational portal of the university in a course on physical culture, the respondents were students of 1–3 courses of educational departments: special, basic, sports. A total of 1,344 questionnaires were processed. The results of the study showed that insufficient physical activity can be found in 27.5% of students. Optimal physical activity in 49% of students. It turned out that more than 77% of students study independently. Women are self-employed less often – 70%, and men more often – 81%. The most interesting means for women's self-study will be exercises from Pilates, yoga and aerobics. For men, the most interesting are power and game-oriented classes. This was noted by about 30% of women and men. The main conclusion is the statement that for independent studies of women it is necessary to create the opportunity to do Pilates, yoga and aerobics, and for men –

strength exercises and sports games.

Keywords: students, physical education, accessible environment, independent studies, physical activity.

АКТУАЛЬНОСТЬ

В Стратегии развития физической культуры и спорта в России до 2030 года, отмечается рост количества обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности этой категории населения до 83% [11, с. 5]. В то же время специалисты высшей школы констатируют снижение уровня физической подготовленности студентов, связывая это с недостаточным объемом двигательной активности [1, 5]. В некоторых работах обращается внимание, что в структуре двигательной активности преобладающий компонент – урочные занятия. Самостоятельная физическая активность студентов является резервом для изменения физической подготовленности в лучшую сторону.

Анализ терминологии для обозначения занятий населением физическими упражнениями приводится в докладе по результатам социологического исследования (2019–2022 годы). Авторы отмечают, такой значимый момент, влияющий на отношение к занятиям спортом населения, как предыдущий опыт. Часть населения, занимавшаяся спортом, ассоциирует его с негативным результатом – «Спорт – не для всех!». «Активность», «движение» – универсальны и общедоступны. Среди тех, кто не занимается, отмечается в докладе, значительная часть «ориентирована не на организованный спорт, а на большую подвижность, активность образа жизни» [6]. Термин физическая активность чаще используется в документах ВОЗ.

Под физической активностью (ФА) понимают любое произвольное движение, производимое скелетными мышцами, требующее затрат энергии [2]. Известно, что физическая активность может учитываться в шагах, затратах энергии, минутах, движениях и других показателях. В глобальных рекомендациях по повышению ФА для здоровья эффект физической активности рассматривается по результатам следующих видов заболеваний: рак, сердечно-легочные заболевания, метаболические заболевания и функциональные заболевания [2]. Их объединяют в группу – неинфекционных заболеваний (НИЗ). Установлено, что недостаточная физическая активность соответствует значению менее – 150 минут аэробных упражнений (аэробики средней интенсивности). При достижении этого значения количество случаев НИЗ у населения снижается. Физическая активность – от 150 до 300 минут различных сочетаний аэробики средней и высокой интенсивности может рассматриваться как оптимальное значение. Хотя этот термин в «рекомендациях ВОЗ» не используется. Этому показателю соответствует наименьшее количество случаев НИЗ. Кроме этого, в документе подчеркивается, что при уровне ФА – 150 минут в неделю практически не бывает травм опорно-двигательного аппарата [2]. Третий уровень – это ФА, превышающая 300 минут в неделю. Отмечается, что данных по положительному влиянию ФА выше 300 минут в неделю на неинфекционные заболевания (НИЗ) недостаточно [3].

Для описания физической нагрузки в документах ВОЗ используются термины: частота занятий, интенсивность, объем. Рекомендуемая частота занятий, для достижения ФА в 150 минут – 3–5 раз, а продолжительность 30–60 минут в день [2]. Интенсивность ФА оценивается в баллах. Используется шкала индивидуальных физических возможностей. Средней интенсивности, соответствуют значения 5–6 из 10 баллов [2]. Структура физической активности предполагает сочетание упражнений: аэробных, силовых, на гибкость и равновесие [2].

Установлено, что НФА влияет не только на физическую подготовленность и здоровье, но и на качество жизни учащейся молодежи в России [8, 9]. Так, Д.В. Поляков с соавторами по результатам ответов студентов на опросник «оценка физической активности» отмечают, что 58,9% молодых людей имеют – недостаточную физическую активность. А по результатам ответов на опросник «оценка двигательной активности 23+» констатируют,

что 60% студентов имеют «низкий» и «очень низкий» уровень двигательной активности [9]. В публикации Н.М. Попова с соавторами приводятся данные респондентов медицинского университета. Ответ на вопрос о количестве шагов в сутки показал, что более половины студентов ведут «малоактивный» и «сидячий» образ жизни [8].

Поэтому, в Стратегии развития физической культуры и спорта в России предусматривается «обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) "Физическая культура" и организация внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях высшего образования» [11]. Выход из проблемной ситуации возможен в создании условий для самостоятельных занятий. Так, результаты социологического опроса показывают рост количества занимающихся при обустройстве парков, создании благоприятной среды [6, с. 19].

Цель исследования: анализ физической активности студентов 1–3 курсов технического университета и поиск направлений развития доступной среды для самостоятельных занятий.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось осенью 2022 года. В конце учебного занятия или тренировки, студенты отвечали на вопросы анонимной анкеты, которая была размещена на образовательном портале университета. Респондентами выступали студенты 1–3 курсов университета в возрасте от 17 до 24 лет, всего – 1344 человека. В университете обязательными для студентов являются занятия физической культурой – 2 часа в неделю.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Физическая активность студентов представлена в таб. 1. Видно, что в целом показатели НФА соответствуют данным представленным в документах ВОЗ – 27,5%. Сравнение показателей НФА среди мужчин и женщин показывает большие значения у женщин – 33,7%, соответственно – 21,9% у мужчин. ФА 49,0% студентов – соответствует оптимальным значениям от 150 до 300 минут в неделю на выполнение физических упражнений. И соответственно 23,5% студентов имеют физическую активность более 300 минут в неделю.

Таблица 1 – Физическая активность студентов

Уровень ФА, мин.	Женщины		Мужчины		Всего	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Недостаточная (<150)	213	33,7	156	21,9	369	27,5
Оптимальная (150–300)	321	50,8	338	47,5	659	49,0
Больше 300 мин. (>300)	98	15,5	218	30,6	316	23,5
Всего	632		712		1344	

Учитывая количество обязательных часов на физическую культуру – 2 часа, вполне обоснованным представляется предположение о самостоятельных занятиях физическими упражнениями большей части студентов (таблица 2).

Таблица 2 – Самостоятельно занимаются физическими упражнениями

Респонденты	Вариант ответа			
	Да	%	Нет	%
Женщины (n=632)	444	70,3	188	29,7
Мужчины (n=712)	594	83,4	117	16,4
Всего	1038	77,2	305	22,7

Оказалось, самостоятельно занимаются физическими упражнениями – 77,2% студентов. Существуют отличия по полу. Женщины самостоятельно занимаются реже – 70% по сравнению с мужчинами – с 83%.

Важным моментом самостоятельных занятий является наличие соответствующих условий – доступная среда. Очевидно, что женщины и мужчины будут предпочитать различные физические упражнения для самостоятельных занятий. Специфика университета

заключается в том, что 80% студентов проживают в общежитии. Результаты опроса представлены на рисунках 1, 2. Для женщин наиболее интересными будут занятия – пилатесом, йогой и аэробикой. На это указало треть респондентов – 31,5%. Поэтому, в спортивном зале студгородка организованы группы для занятий по этим направлениям.

Для студентов мужчин наиболее популярными являются занятия силовой направленности – 29,9% и спортивные игры – 27,4%. Поэтому, перспективным направлением развития доступной среды могут быть зона воркаута, тренажерные комплексы и всепогодные площадки для спортивных игр в городе: баскетбол 3х3, футбол 3х3, волейбол 4х4 и т.п.



Рисунок 1 – Наиболее интересные физические упражнения для женщин (n=632)



Рисунок 2 – Наиболее интересные физические упражнения для мужчин (n=712)

В нашем опросе 22% студентов относились к специальной медицинской группе, для которых подходят гимнастические упражнения без снарядов и ходьба. Оборудование около жилых корпусов плоскостных спортивных сооружений с набором уличных тренажеров или снарядов может привлечь эту категорию студентов.

Бег указали интересными физическими упражнениями – 6% женщин и 9% мужчин. Несмотря на малую популярность беговых занятий среди студентов, отметим высокие перспективы оздоровительного бега при создании доступной среды на территории студенческих кампусов. Считается, что эффективной является физическая активность продолжительностью больше 10 минут (2-3 км). Поэтому, пробежки продолжительностью 15–30 минут могут выступить в качестве эффективного средства снижения НФА студентов.

Результаты нашего исследования согласуются с выводами, представленными в публикациях [4, 7, 12]. Положительное изменение физической подготовленности и уровня здоровья студентов возможно при повышении физической активности до оптимального уровня.

ВЫВОДЫ

1. Недостаточная физическая активность среди студентов отмечается у 33,7% женщин и 21,9% мужчин.
2. Самостоятельно занимаются физическими упражнениями 77,2% студентов.
3. Для женщин наиболее интересным средством физической активности являются занятия пилатесом, йогой и аэробикой – 31,5%, а для мужчин силовыми упражнениями – 29,9% и спортивными играми – 27,4%.
4. Развитие спортивной инфраструктуры в студенческом кампусе должно предусматривать возможность самостоятельных занятий для женщин пилатесом, йогой и аэробикой, а для мужчин – силовыми упражнениями и спортивными играми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ причин снижения уровня физической подготовленности студентов технических вузов / Т.А. Мартыросова, Т.Н. Поборончук, Т.А. Трифоненкова, Е.М. Кадомцева // Теория и практика

физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 65–66.

2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – ВОЗ, 2010. – 60 с. – URL : https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/90814/9789244599976_rus.pdf?isAllowed=y&sequence=1 (дата обращения: 11.10.2023).

3. Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг. – ВОЗ, 2018. – 8 с. – URL : <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/279655/WHO-NMH-PND-18.5-rus.pdf?isAllowed=y&sequence=1> (дата обращения 11.10.2023).

4. Илькевич К.Б. Особенности организационно-педагогических условий физкультурно-оздоровительной деятельности студентов / К.Б. Илькевич, А.С. Болдов, Д.А. Иванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 128–132.

5. К проблеме физического воспитания студентов / И.В. Николаева, А.Я. Борисов, И.М. Белянская, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 384–388.

6. Как сформировать среду для спортсменов–любителей и стимулировать физическую активность во всех возрастах / рук. проекта М. Макушева. Москва : ЦСП «Платформа», 2023. – URL : <https://pltf.ru/2023/02/14/kak-sformirovat-sredu-dlya-sportsmenov-lyubitelej-i-stimulirovat-fizicheskuyu-aktivnost-vo-vseh-vozrastah> (дата обращения: 11.10.2023).

7. Листкова, М.Л. Самостоятельные занятия студентов физической культурой в структуре физического воспитания вуза / М.Л. Листкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14, № 4. – С. 80–85.

8. Оценка физической активности студентов медицинского вуза / Н.М. Попова, Н.С. Максимова, И.А. Владыкин, А.М. Шабардин // Modern Science. – 2020. – № 12-2. – С. 211–216.

9. Поляков Д.В. Показатели качества жизни, в том числе при недостаточной физической активности в молодой возрастной группе студентов медиков / Д.В. Поляков, Е.Д. Щавинская, А.С. Кулагин // Бюллетень медицинской науки. – 2022. – № 2 (26). – С. 52–60.

10. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор. – Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. – 24 с. – URL : <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf> (дата обращения 11.10.2023).

11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года : распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р // Консультант-Плюс : [сайт]. – URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (дата обращения: 11.10.2023).

12. Усатов А.Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 45–50.

REFERENCES

1. Martirosova, T.A., Poboronchuk, T.N., Trifonenkova, T.A. and Kadomtseva, E.M. (2023), “Analysis of the reasons for the decrease in the level of physical fitness of students of technical universities”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 65–66.

2. World Health Organization (2010), “Global recommendations on physical activity for health”, available at: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/90814/9789244599976_rus.pdf?isAllowed=y&sequence=1 (accessed 11 October 2023).

3. World Health Organization (2018), *WHO Global Action Plan to Increase the level of physical activity for 2018-2030*, available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/279655/WHO-NMH-PND-18.5-rus.pdf?isAllowed=y&sequence=1> (accessed 11 October 2023).

4. Ilkevich, K.B., Boldov, A.S. and Ivanov, D.A. (2020), “Features of organizational and pedagogical conditions of physical culture and recreation activities of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2(180), pp. 128–132.

5. Nikolaeva, I.V., Borisov, A.Ya., Belyanskaya, I.M. and Zhukova, E.I. (2022), “On the problem of physical education of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 384–388.

6. Social Design Center Platform (2023), “How to create an environment for amateur athletes and encourage physical activity in all ages”, in Makushev, M.M. (Ed.), Social Design Center “Platform”, Moscow, available at: <https://pltf.ru/2023/02/14/kak-sformirovat-sredu-dlya-sportsmenov-lyubitelej-i-stimulirovat-fizicheskuyu-aktivnost-vo-vseh-vozrastah> (accessed 11 October 2023).

7. Listkova, M.L. (2019), “Independent classes of students in physical culture in the structure of physical education of the university”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of*

physical culture and sports, Vol. 14, No. 4, pp. 80–85.

8. Popova, N.M., Maksimov, N.S., Vladykin, I.A. and Shabardin, A.M. (2020), “Assessment of physical activity of medical university students”, *Modern Science*, No. 12-2, pp. 211–216.

9. Polyakov, D.V., Shchavinskaya, E.D. and Kulagin, A.S. (2022), “Indicators of quality of life, including with insufficient physical activity in the young age group of medical students”, *Bulletin of Medical Science*, No. 2 (26), pp. 52–60.

10. World Health Organization (2020), *WHO guidelines on physical activity and sedentary life-style: a brief overview*, available at: <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf> (accessed 11 October 2023).

11. Government of the Russian Federation (2020), “Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2030”, *Decree No. 3081-r dated November 24, 2020*, available at: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (accessed 11 October 2023).

12. Usatov, A.N. and Usatov, V.N. (2009), “Additional physical culture classes as a factor of increasing students' motor activity”, *Bulletin of Sports Science*, No. 1, pp. 45–50.

Контактная информация: egorychev64@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 12.10.2023

УДК 796.42

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ В БЕГЕ НА 400 М В МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Максим Анатольевич Ефремов, кандидат технических наук, доцент, начальник кафедры, Воронежский институт Федеральной службы исполнения наказаний России; **Анатолий Карпович Ефремов**, доцент, Центральный филиал Российского государственного университета правосудия, Воронеж; **Алла Витальевна Ежова**, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация

Специалисты считают, что одним из направлений спортивного совершенствования бегунов на 400 м является развитие силовой выносливости. Цель исследования заключалась в выявлении динамики контрольных показателей силовой и специальной выносливости, которые отражают процесс становления спортивной формы в макроцикле подготовки бегунов на 400 м. Предлагаемые исследования выявили динамику контрольных показателей, на общеподготовительном этапе и специально-подготовительном этапе подготовки. Представлены результаты спортсменов в первой и второй половине соревновательного периода. Полученные данные могут быть использованы при планировании тренировочных занятий студентов в беге на 400 м.

Ключевые слова: направленность подготовки, время дистанции, интервальный бег; прыжковые упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p116-119

DYNAMICS OF SPECIAL AND STRENGTH ENDURANCE INDICATORS IN STUDENTS IN THE 400 M RUN IN THE MACROCYCLE OF PREPARATION

Maxim Anatolyevich Efremov, candidate of technical sciences, docent, head of department, Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia; **Anatoly Karpovich Efremov**, docent, Central Branch of the Russian State University of Justice, Voronezh; **Alla Vitalyevna Ezhova**, candidate of pedagogical sciences, docent, Voronezh State Academy of Sports

Abstract

Experts believe that one of the areas of sports improvement for 400 m runners is the development of strength endurance. The purpose of the study was to identify the dynamics of control indicators of strength and special endurance, which reflect the process of developing sports form in the macrocycle of training 400 m runners. The proposed studies revealed the dynamics of control indicators at the general preparatory