

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Программа по физическому воспитанию в вузе не в состоянии полностью устранить отрицательные последствия гипокинезии студентов, поскольку занимает небольшой процент времени. Занятия в рамках учебного времени не должны быть единственным способом реализации потребности в движении. Увеличение объема двигательной активности в режиме дня, учебы и отдыха должно стать для них жизненной необходимостью, способной формировать в их сознании стремление к физическому совершенству и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: студенты; физическое воспитание; физическая культура; анкетирование; двигательная активность; гипокинезия; здоровье.

В современном мире молодежь является не только объектом воспитания, образования и социализации, но и основным потенциалом инновационного экономического развития общества [1]. Поэтому в данном контексте студенческая молодежь заслуживает особого внимания. Во-первых, студенты представляют не только потенциал трудовых ресурсов общества, но и его высококвалифицированный компонент, в значительной мере управленческий. Во-вторых, молодежь является популяционным ресурсом, плохое состояние здоровья которого отрицательно отразится на последующих поколениях [2].

Ретроспективный анализ исследований состояния здоровья студентов, представленный И.В. Журавлевой с соавторами в монографии «Здоровье студентов: социологический анализ» (2012), свидетельствует о неуклонном его ухудшении. Показано, что снижение уровня здоровья студентов от младших курсов к старшим происходит за счет увеличения числа лиц с хроническими заболеваниями [3]. По данным А.Н. Приходько (2011), большая часть студентов (около 70%) страдает функциональными и соматическими болезнями. За годы обучения в вузе число здоровых студентов уменьшается на 25,9%, а хронически больных увеличивается на 20% [4]. Авторами отмечено, что неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья студентов связаны с дефицитом ночного сна, чрезмерной продолжительностью самоподготовки, низким уровнем двигательной активности (гипокинезией), нарушениями режима питания [2–5]. Стоит отметить, что снижение двигательной активности занимает одну из лидирующих позиций в причинно-следственной цепочке факторов, приводящих к росту заболеваемости, значительному снижению показателей здоровья, диагностируемых у абитуриентов и студентов вузов [6].

В связи актуальностью вышеуказанной проблемы целью нашего исследования явилось изучение особенностей двигательной активности студентов Томского государственного университета. В социологическом исследовании участвовали студенты (N = 300, 17–20 лет) гуманитарных, физико-технических и математических факультетов университета. Респондентам была предложена анкета, содержащая вопросы, касающиеся повседневной двигательной активности и отношения к ней. Для получения дополнительной информации был проведен анализ распределения студентов по группам здоровья и пр. Статистическая обработка результатов была проведена с помощью про-

граммы STATISTICA 8.0 и включала сравнительный анализ долей качественных данных с использованием критерия χ^2 . За статистически значимое различие принимали $p \leq 0,05$.

Под термином «двигательная активность» понимается сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни на организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Важным является определение «оптимального» уровня двигательной активности, который компенсировал бы затраты энергии и способствовал дальнейшему совершенствованию личности [7]. В рекомендациях Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (1983) отмечают необходимость в 10–14 ч в неделю двигательной активности для студентов. По мнению Н.М. Амосова (1985), недельная нагрузка должна быть большей – 16–18 ч. В работах М.Т. Кобзы (2002) рекомендована нагрузка 6–8 ч в неделю, что в 2 раза меньше норм 1983–1985 гг. В 2010 г. были опубликованы рекомендации по физической активности Всемирной организации здравоохранения – от 2,5–5 ч в неделю (причем не менее 150 мин должны занимать занятия аэробикой средней интенсивности) [8]. В докладе рабочей группы Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта (март 2014 г.) отмечено, что объем недельной двигательной активности для студентов должен быть не менее 11 ч [9]. В связи с представленными рекомендациями становится очевидным, что программа по физическому воспитанию в вузе не может полностью компенсировать потребность в движении. Согласно образовательному стандарту на дисциплину «Физическая культура» отведено 68 ч в семестр, что составляет 4 ч в неделю, или 1/3 «оптимального» уровня двигательной активности. Важно отметить, что занятия по физической культуре в рамках учебного времени не должны быть для студентов единственным способом реализации потребности в движении.

К занятиям физической культурой в Томском государственном университете ежегодно приступает более 3,5 тыс. студентов 1–3-х курсов (из них около 0,1% не приступает к занятиям за учебный год по различным причинам). Перед началом учебно-тренировочных занятий проходит распределение студентов по группам здоровья – основная и специальная медицинские группы, а с 2010 г. и группа лечебной физической культуры. В 2014/15 уч. г. 70% студентов были

отнесены к основной медицинской группе, 9% – к специальной и 21% – к группе лечебной физической культуры (в 2012/13 уч. г. – 74, 18 и 8% соответственно), полностью освобожденными от занятий ежегодно признаются около 0,07%. При сравнении с аналогичным распределением трехлетней давности стоит отметить уменьшение числа студентов основной медицинской группы на 4%, в 2 раза снизилось количество студентов специальной медицинской группы ($p \leq 0,05$) при увеличении практически в 4 раза группы лечебной физической культуры ($p \leq 0,05$).

Таким образом, ежегодно у трети студентов выявляют различные отклонения в состоянии здоровья, являющиеся основанием для отнесения их в специальную медицинскую группу и группу лечебной физической культуры (в 1996 г. такие отклонения были зарегистрированы только у 1/5 студентов).

Процесс физического воспитания для студентов основной медицинской группы осуществляется на основе традиционного подхода (общая физическая

подготовка) и с использованием технологий личностно-ориентированного содержания избранных видов физкультурно-спортивной деятельности (аэробика, баскетбол, бодибилдинг, волейбол, каратэ, лыжные гонки, плавание, футбол, фитнес, шахматы). Преимущества использования педагогических технологий личностно-ориентированной направленности в процессе физического воспитания студентов убедительно показаны в работах В.Г. Шилько [10–12]. В 2014/15 уч. г. 20% студентов, отнесенных к основной медицинской группе, посещают занятия по общей физической подготовке, большинство распределены по группам избранных видов физкультурно-спортивной деятельности. Традиционно популярными среди женщин остаются занятия аэробикой (37%) и фитнесом (26%), среди мужчин – бодибилдингом (32%). Сравнение показателей за последние десять лет свидетельствует о незначительном изменении процентного соотношения в пределах $\pm 5\%$ ($p \leq 0,05$).

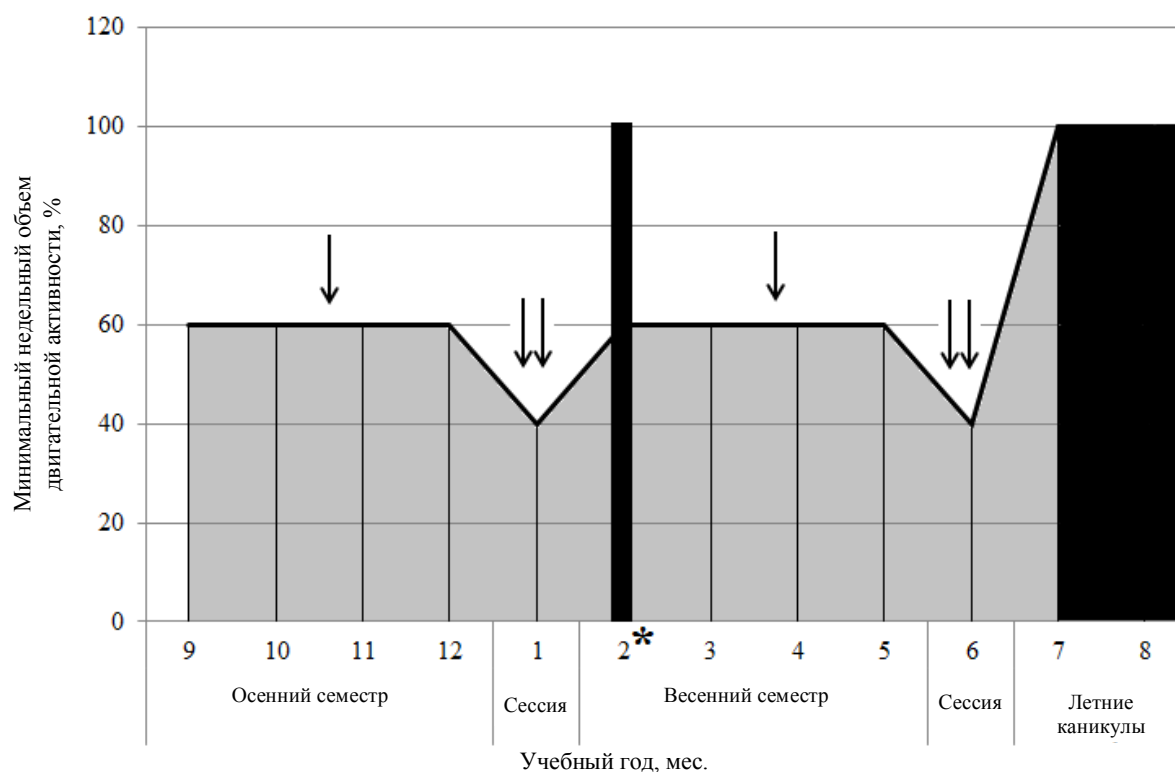


Рис. 1. Изменение объема недельной двигательной активности студентов в течение учебного года (по результатам собственных исследований): * – 2 недели зимних каникул; ↓ – снижение объема до 60% от минимального объема; ↓↓ – снижение до 40% от минимального объема

На уровень двигательной активности влияет как образовательный процесс, так и индивидуальное отношение студентов [13]. Около 45% первокурсников ранее занимались спортом и 16% из них имеют спортивные разряды. Практически все респонденты отмечают положительное отношение к занятиям физической культурой в вузе, а 38% дополнительно посещают занятия в спортивных центрах. Практически все опрошенные мужчины и 62% женщин предпочитают активный отдых, но, к сожалению, они отмечают дефицит свободного времени. До 50% респондентов еже-

дневно бывает на свежем воздухе 1,5–2 ч и лишь 10% – более 2 ч (гигиеническая норма 2 ч в день), «менее 30 минут в день» отметили 10% студентов.

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что примерно у 1/3 студентов обоего пола недельная двигательная активность выше минимально необходимого уровня (около 10 ч в неделю). Эти данные можно соотнести с результатами, полученными С.М. Футовым (2013): недельный, минимально необходимый объем специально организованной двигательной активности (8–10 ч в неделю), соблюдают только 32,39% деву-

шек и 38,46% юношей [14]. Уровень двигательной активности претерпевает определенные изменения в течение учебного года (рис. 1). Из рисунка видно, что на протяжении большей части учебного года (около 10 мес.) отмечается недостаточный уровень двигательной активности (дефицит 40–60%). Двигательная активность во время каникул соответствует минимальному уровню или его превышает. В течение учебных семестров, а тем более в период экзаменационных сессий, отмечается снижение двигательной активности.

Программа по физическому воспитанию в вузе не в состоянии полностью устранить отрицательные последствия гипокинезии студентов, поскольку у большинства обучающихся занятия по физическому воспитанию занимают лишь небольшой процент времени. Увеличение объема двигательной активности в режиме дня, учебы и отдыха должно стать для них жизненной необходимостью, способной формировать в их сознании стремление к физическому совершенству и здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Симаков А.В. Трудовой потенциал молодежи // Проблемы развития территории. 2012. № 2 (58). С. 55–61.
2. Сюнова М.С., Халикова С.С. Здоровье студентов как фактор сохранения трудового потенциала региона // Ученые заметки ТОГУ. 2013. Т. 4, № 4. С. 204–209.
3. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. М., 2012. 252 с.
4. Залевский Г.В., Кузьмина Ю.В. Психология здоровья студенческой молодежи. Томск : Том. гос. ун-т, 2012. 144 с.
5. Васенков Н.В., Фазлеева Е.В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов // Вестник НЦБЖД. 2013. № 1 (15). С. 50–54.
6. Ильиных И.С., Надюк Н.В. Здоровье и физическое здоровье студентов в вузе // Материалы IV Международной научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье студентов вузов» (31 марта 2008 г.). СПб. : Изд-во СПбГУП, 2008. С. 49.
7. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь. М. : Гардарики, 2007. 366 с.
8. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization, 2010. 60 p.
9. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения (март 2014 г.). 2014. 182 с.
10. Шилько В.Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Вестник Томского государственного университета. 2004. № 283. С. 205–210.
11. Радаева С.В., Шилько В.Г. Учебная и внеучебная формы физического воспитания студентов с использованием спортивно-ориентированных технологий // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 300-3. С. 75–77.
12. Гусева Н.Л., Шилько В.Г. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2008. № 10. С. 26–28.
13. Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В., Агошков В.В. Анализ взаимосвязи уровня соматического здоровья студентов с двигательной активностью // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. С. 279.
14. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. 2013. № 3. С. 75–79.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 01 декабря 2014 г.

STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

Tomsk State University Journal, 2015, 392, 175–178. DOI 10.17223/15617793/392/29

Kabachkova Anastasiya V., Fomchenko Viktoriya V., Frolova Yulia S. Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation).

E-mail: avkabachkova@gmail.com; fomchenko_viktoriya@sibmail.com; julia.s.frolova@gmail.com

Keywords: students; physical education; questionnaires; physical activity; hypokinesia; health.

Decreased physical activity is a factor of students' morbidity growth. The term "physical activity" refers to the combination of a variety of motor actions performed in everyday life in organized and individual physical exercises and sports. It is important to determine the "optimal" level of motor activity that would compensate energy costs and contribute to further improvement of the individual. According to the latest data, the weekly motor activity for students must be at least 11 hours. Obviously, physical education classes at the university cannot fully compensate for the need to move. The educational standard gives Physical Education 68 hours per semester, which is 4 hours per week, or a third of the "optimal" level of physical activity. Thus, PE classes should not be the only way for students to satisfy their need for movement. The level of motor activity depends both on the educational process and on individual students' attitudes. About 45 % of first-year students were previously involved in sports and 16 % of them have sports categories. Virtually all respondents report a positive attitude to physical training in higher school, and 38 % attend extra classes in sports centers. Almost all of the men and 62 % of women prefer active rest, but, unfortunately, they have little free time. Up to 50 % of the respondents visit the open air for 1.5–2 hours daily; and only 10 % for more than 2 hours (hygiene standard is 2 hours a day), 10 % of the students reported "less than 30 minutes a day". The results of the survey show that about 1/3 of the students of both sexes have weekly physical activity above the minimum level (about 10 hours per week). These data can be correlated with the results obtained by S.M. Futornyy (2013): only 32.39 % of girls and 38.46 % boys have the minimum weekly volume of specially organized motor activity (8–10 hours per week). The level of motor activity undergoes certain changes during the school year. For most of the school year (about 10 months) students have insufficient motor activity (40–60 % deficit). Motor activity during the holidays is at the minimum level or exceeds it. During the semesters and the examination sessions, there is a decrease in motor activity. The program of physical education in higher school is not able to completely eliminate the negative effects of students' hypokinesia because most students spend little time at PE classes. The increase in motor activity during the day, study and recreation should be a vital need able to form the desire for physical perfection and healthy lifestyle in their minds.

REFERENCES

1. Simakov A.V. Youth labour potential. *Problemy razvitiya territorii – Problems of Territory's Development*, 2012, no. 2 (58), pp. 55–61. (In Russian).

2. Syupova M.S., Khalikova S.S. Zdorov'e studentov kak faktor sokhraneniya trudovogo potentsiala regiona [Health of students as a factor in maintaining labor potential of a region]. *Uchenye zametki TOGU*, 2013, vol. 4, no. 4, pp. 204–209.
3. Zhuravleva I.V. *Zdorov'e studentov: sotsiologicheskii analiz* [Health of students: a sociological analysis]. Moscow: Institute of Sociology RAS Publ., 2012. 252 p.
4. Zalevskiy G.V., Kuz'mina Yu.V. *Psikhologiya zdorov'ya studencheskoy molodezhi* [Health psychology of students]. Tomsk: Tomsk State University Publ., 2012. 144 p.
5. Vasenkov N.V., Fazleeva E.V. Gipokineziya kak odna iz prichin ukhudsheniya zdorov'ya studentov [Hypokinesia as one of the causes of poor health of students]. *Vestnik NsBZhD*, 2013, no. 1 (15), pp. 50–54.
6. Il'nykh I.S., Nadyuk N.V. [Health and physical health of students in higher school]. *Materialy IV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: "Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e studentov vuzov" (31 marta 2008 g.)* [Proceedings of the IV International scientific and practical conference "Physical education and health of university students" (31 March 2008)]. St. Petersburg: SpbGUP Publ., 2008, p. 49.
7. Il'inich V.I. *Fizicheskaya kul'tura studentov i zhizn'* [Physical culture of students and life]. Moscow: Gardariki Publ., 2007. 366 p.
8. *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization, 2010. 60 p.
9. *Doklad o razvitanii massovogo sporta i fizicheskogo vospitaniya naseleniya (mart 2014 g.)* [Report on the development of mass sports and physical education of the population (March 2014)]. 2014. 182 p.
10. Shil'ko V.G. Lichnostno-orientirovannyi podkhod v fizicheskom vospitanii studentov [Student-centered approach to the physical education of students]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*, 2004, no. 283, pp. 205–210.
11. Radaeva S.V., Shil'ko V.G. Uchebnaya i vneuchebnaya formy fizicheskogo vospitaniya studentov s ispol'zovaniem sportivno-orientirovannykh tekhnologiy [Educational and extracurricular forms of physical education of students with sports-oriented technologies]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*, 2007, no. 300-3, pp. 75–77.
12. Guseva N.L., Shil'ko V.G. Optimizatsiya dvigatel'noy aktivnosti studentov na osnove integratsii uchebnoy i vneuchebnoy deyatel'nosti [Optimization of the motor activity of students through the integration of academic and extracurricular activities]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2008, no. 10, pp. 26–28.
13. Tret'yakov A.A., Drogomeretskiy V.V., Agoshkov V.V. Analiz vzaimosvyazi urovnya somaticheskogo zdorov'ya studentov s dvigatel'noy aktivnost'yu [Analysis of the relationship of somatic health of students with physical activity]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – Modern Problems of Science and Education*, 2014, no. 3, p. 279.
14. Futornyy S.M. Problema defitsita dvigatel'noy aktivnosti studencheskoy molodezhi [The problem of shortage of students' motor activity]. *Fizicheskoe vospitanie studentov – Physical Education of Students*, 2013, no. 3, pp. 75–79.

Received: 01 December 2014