

УДК 378.09

**ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ****WAYS TO OPTIMIZE THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH****Глазина Татьяна Анатольевна**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физического воспитания  
Оренбургский государственный университет  
г. Оренбург, Россия

**Glazina Tatyana Anatolyevna**

Ph. D., associate professor  
department of physical education  
Orenburg State University  
Orenburg, Russia

**Анплева Татьяна Александровна**

старший преподаватель  
кафедра физического воспитания  
Оренбургский государственный университет  
г. Оренбург, Россия

**Anpleva Tatyana Aleksandrovna**

senior lecturer  
department of physical education  
Orenburg State University  
Orenburg, Russia

**Боброва Галина Владимировна**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физического воспитания  
Оренбургский государственный университет  
Оренбург, Россия

**Bobrova Galina Vladimirovna**

Ph. D., associate professor  
department physical education  
Orenburg State University  
Orenburg, Russia

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы организации оптимальной двигательной активности студенческой молодежи. Определена взаимосвязь двигательного режима студентов с состоянием их здоровья. Выявлена взаимосвязь между требованиями к повышению уровня интеллектуальной деятельности молодежи в сфере современного образования и прогрессирующей гипокинезией студентов в процессе обучения в вузе. Целью представленного исследования является изучение особенностей двигательной активности обучающихся Оренбургского государственного университета и разработка предложений по ее оптимизации. В соответствии с целью

исследования одной из поставленных задач работы стало изучение теоретических подходов к определению понятия «двигательная активность».

В рамках представленной работы проведено анкетирование студентов экономических специальностей ОГУ, результаты исследования позволили распределить двигательную активность по уровням физической нагрузки в суточном режиме. Определена необходимость трансформации имеющихся подходов в процессе осуществления физической деятельности студентов. Авторами предложен ряд рекомендаций по внедрению в образовательный процесс вуза мероприятий, которые будут способствовать оптимизации двигательной активности студенческой молодежи, что в конечном итоге, по мнению авторов, повлияет на общее состояние здоровья и качество их учебной деятельности.

**Abstract.** *The article deals with the issues of organizing the optimal motor activity of student youth. The relationship between the motor regime of students and their state of health has been determined. The relationship was revealed between the requirements for increasing the level of intellectual activity of young people in the field of modern education and the progressive hypokinesia of students in the process of studying at a university. The aim of the presented research is to study the features of the motor activity of students of the Orenburg State University and to develop proposals for its optimization. In accordance with the purpose of the study, one of the tasks of the work was the study of theoretical approaches to the definition of the concept of "physical activity".*

*Within the framework of the presented work, a questionnaire survey of students of economic specialties of OSU was carried out, the results of the study made it possible to distribute physical activity according to the levels of physical activity in the daily regime. The necessity of transformation of existing approaches in the process of physical activity of students is determined. The authors proposed a number of recommendations for the implementation of measures into the educational process of the university that will contribute to the optimization of the motor activity of student youth, which ultimately, according to the authors, will affect the general state of health and the quality of their educational activity.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенческая молодежь, здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность.

**Keywords:** physical education, student youth, health, healthy lifestyle, physical activity.

Под двигательной активностью понимается основополагающее условие правильного развития и функционирования молодого организма. Это жизненно необходимая потребность любого человека, залог его здоровья и долголетия. Весомая значимость каждодневной двигательной активности проявляется в периоды формирования социальной и физиологической зрелости студенческой молодежи.

Проблема уменьшения показателей активной двигательной деятельности в студенческой среде остается одной из важнейших не только в современной России, но и во всем мире. Национальное здоровье молодого поколения обсуждается широко как на государственном, международном уровне, так и в научных кругах [4].

В настоящее время статистика показывает довольно неутешительные прогнозы – количество здоровых студентов за период обучения в вузе сокращается на 26%, в это же время количество студентов приобретающих хронические болезни возрастает на целых 20%.

Вследствие развивающейся тенденции был выявлен ряд причин, которые яв-

ляются факторами возникновения тех или иных заболеваний. Во-первых, сюда относится дефицит сна в ночное время суток, который зачастую связан с длительным процессом подготовки. Во-вторых, причиной этому служит пониженный уровень активности, так же называемый гипокинезией. И третьей, не менее значимой причиной является нарушенный режим питания [2]. Опираясь на слова некоторых ученых, следует отметить, что, зачастую, представленный случай основывается на образе жизни студента, который является системой для современного общества, но, тем не менее, не соответствует в полной мере его критериям.

Отметим, что главная опасность заключается в негативных последствиях уменьшения двигательной активности молодого поколения. Все это приводит к повышению процента заболеваемости, сбоем физиологических и биохимических процессов в организме, ослаблению адаптационных способностей организма, и в целом к уменьшению показателей здоровья и ухудшению качества жизни.

В данной области ведется интенсивная работа в поиске наиболее приемственных средств и методов сохранения и улучшения здоровья студенческой молодежи. Одним из приоритетных течений в оздоровлении и реабилитации современного поколения россиян считается физическая культура и спорт [5]. Внедрение в учебный процесс деятельности, оптимизирующую двигательную активность, которая носит особо выраженный характер, влекущей за собой определенные факторы, способствующие снижению риска общей заболеваемости.

Разработка новых теоретических и методических основ в систему физического воспитания, предполагает формирование у молодежи нравственных подходов здорового, физически активного образа жизни, знаний об анатомо-физиологических свойствах организма, влияющих на развитие потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности, в самосовершенствовании личности.

В качестве предмета исследования выступает процесс двигательной активности в образовательной сфере вуза.

Целью представленного исследования является изучение особенностей двигательной активности обучающихся Оренбургского государственного университета и разработка предложений по его оптимизации.

В соответствии с целью работы нами были поставлены следующие задачи:

- изучить теоретические подходы к определению понятия «двигательная активность»;
- определить уровень двигательной активности студенческой молодежи экономических специальностей ОГУ;
- разработать предложения по реализации и совершенствованию путей оптимизации двигательной активности студенческой молодежи в образовательном пространстве вуза.

Исследования проводились в период ноябрь 2020 – март 2021 года. На первом этапе нашего исследования, был проведен анализ литературных источников, который позволил провести уточнения в терминологию «двигательная активность» с учетом современных критериев. Ученые дают формулировку «двигательной активности» как совокупности различных двигательных действий, которые непосредственно применяются в повседневной жизни человека, в том числе к ней относятся

самостоятельная физическая активность и занятия спортом.

Главным здесь будет считаться определение «оптимального» уровня активности молодежи, который способен в полной мере компенсировать все энергетические затраты организма. Помимо этого, представленный уровень должен способствовать гармоничному развитию личности студентов [3].

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта не раз выдвигал ряд рекомендаций, в которых говорится, что на протяжении одной недели двигательная активность среди молодежи должно занимать примерно 10–12 часов.

Рассматривая труды Н. М. Амосова, следует отметить, что нагрузка в течение недели должна составлять от 16 до 18 часов. М. Т. Кобзы придерживается другого мнения и утверждает, что физическая нагрузка не должна превышать 6–8 часов в неделю. Так же следует отметить, что согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения 2016 года физическая активность должна находиться в пределах 2,5–5 часов в неделю [8].

Рассматривая доклад экспертной группы Совета при Президенте РФ в области развития физической культуры и спорта по данным на апрель 2014 года указывается, что требуемый объем активной деятельности для молодежи должен составлять более 11 часов в неделю [6, с. 279].

Изучив данные рекомендации, следует вывод о том, что имеющаяся программа по физическому воспитанию в вузах не способна в полной мере восполнить нужду в двигательной активности молодежи. Взяв за основу образовательный стандарт по дисциплине «Физическая культура и спорт», можем сказать, что в семестр по данному направлению отводится 70 часов, что в общей сложности составляет 4 часа в неделю, или же 1/3 от «оптимального» уровня. Требуется отметить, что практические занятия по физическому воспитанию в рамках образовательного процесса не должны являться для студенческой молодежи единственным способом реализации потребности в движении.

Система физического воспитания для обучающихся студентов Оренбургского государственного университета реализуется на базе традиционного подхода с применением личностно-ориентированных технологий входящих в структуру конкретных видов спорта (аэробика, плавание, волейбол, легкая атлетика, тяжелая атлетика).

Стимуляция образовательной деятельности при растущих нагрузках, выдвигает все больше требований к умению правильно работать и восстанавливаться в режиме обучения, быта и отдыха студенческой молодежи. Систематическое применение средств физического развития представляет собой основное условие формирования тенденции здорового образа жизни, что в итоге положительно воздействует на процесс восстановления, поддержания и развития резервных возможностей организма [1, с.25]. Здесь, повышение активной физической деятельности до оптимального уровня считается главным фактором.

С целью выявления уровня двигательной активности студентов Оренбургского государственного университета, нами было проведено анкетирование, опрос студентов, педагогические наблюдения, что стало вторым этапом исследования. В исследовании принимали участие студенты, обучающиеся на первом, втором

и третьем курсах экономического факультета ОГУ – всего 70 человек. Кроме того, студентам было предложено в личном мобильном устройстве включить приложение «шагомер» и прислать скриншот, показывающий результат дня.

Активность молодежи определялась за суточный временной промежуток. Результаты данного исследования показали, неравномерное распределение активной деятельности студенческой молодежи на протяжении всего учебного года.

Если рассмотреть временные затраты, которые приходится на двигательную активность студентов экономических специальностей ОГУ (спортивные тренировки, физкультурные занятия, активный отдых и т. д.), то их объем составляет – в период практических занятий 30,0-32,4% от времени суток, в период экзаменационных сессий – 5,0%, а в период каникул - 10,5-18,2% (рисунок 1).

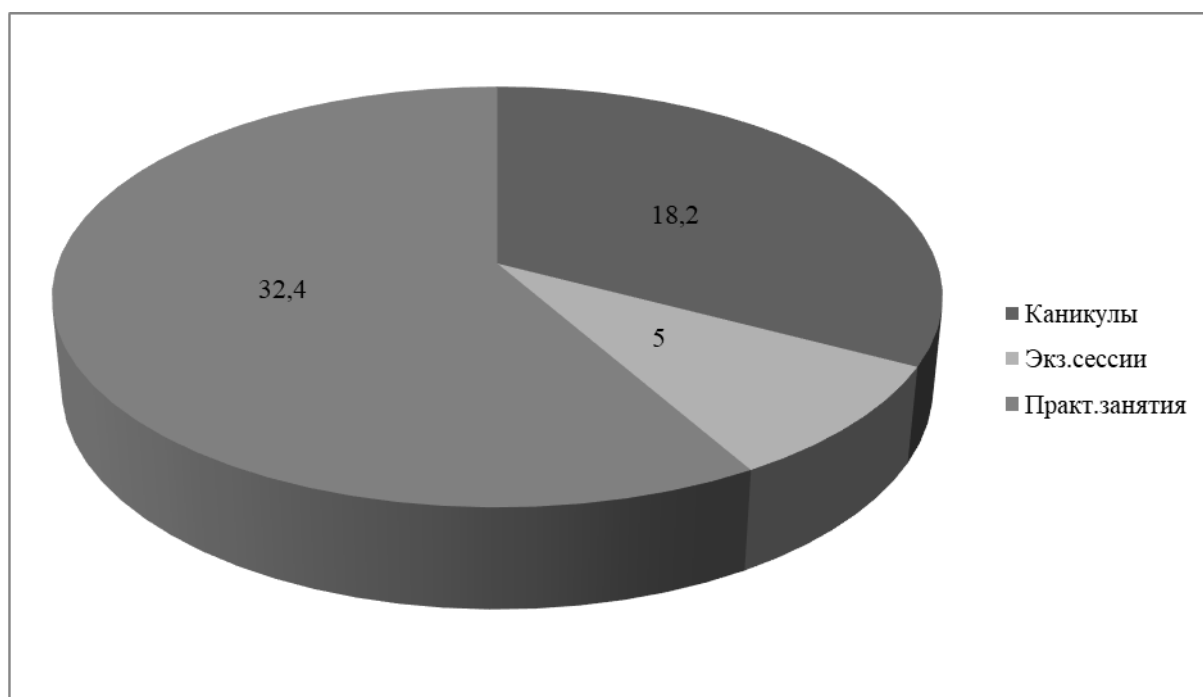


Рис. 1. Двигательная активность студенческой молодежи (объем, %)

Выявленную суточную двигательную активность студентов в часах рекомендуется выделить по уровням:

- базовый уровень, средняя двигательная активность студента в сутки – 7,03-7,27 часов;
- малоподвижный уровень, когда студент находится на теоретическом занятии – 3,39-3,57;
- малый уровень, подразумевается пассивный отдых – 9,50-11,13;
- средний уровень – 1,34-1,48;
- высокий уровень, когда студент занимается спортом или выполняет другое двигательное действие с высокой степенью физической нагрузки – 0,05-1,20.

Вычисленное процентное соотношение уровней активной двигательной деятельности юношей и девушек показано на рисунке 2.

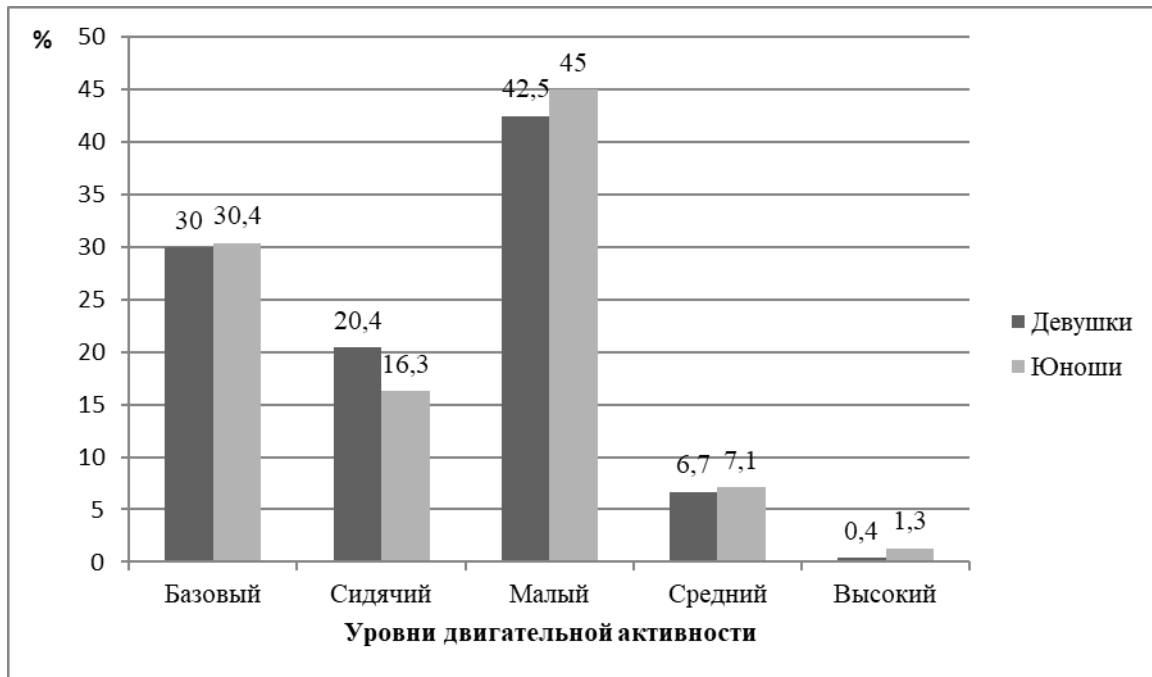


Рис. 2. Уровень двигательной активности студентов, %

Проводя оценку полученных результатов двигательной активности, было установлено, что недельный, минимально требуемый объем специально организованной активной деятельности (8-10 часов в неделю), поддерживают лишь 28,39 % девушек и 36,76 % юношей. Специально-организованная двигательная активность подразумевает учебные занятия согласно программе обучения и дополнительные занятия в спортивных секциях вуза. Отмечено, что среди обучающихся третьего курса данный показатель составил на 8-12% ниже, чем у студентов первого и второго курсов. Данный факт непосредственно связан с организацией практических занятий по физическому развитию. Расчет уровня двигательной активности студенческой молодежи заставляет искать пути решения проблемы через вопросы по оптимизации физической культуры в вузе (рисунок 3).

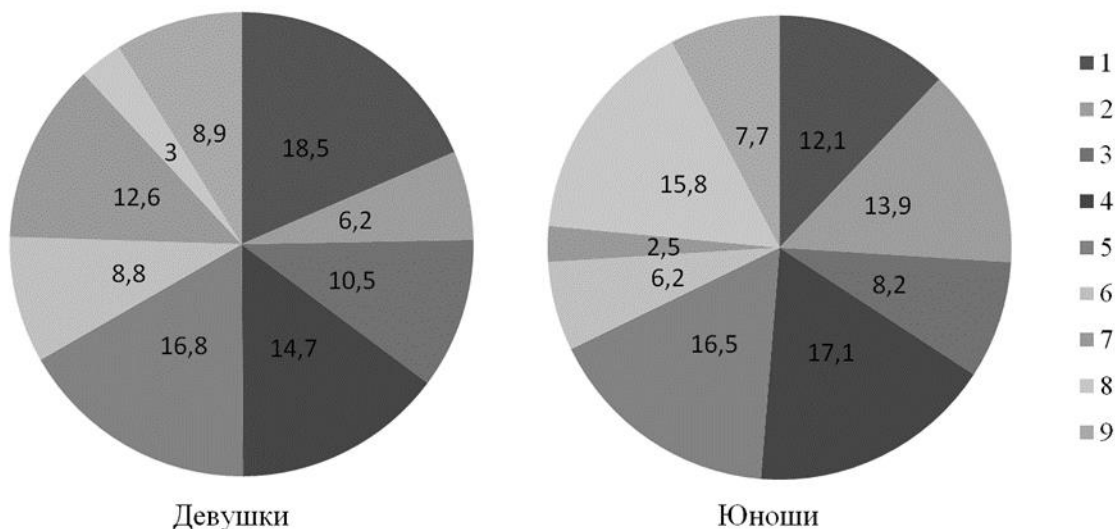


Рис. 3. Пути оптимизации двигательной активности студентов, %

На рисунке 3 представлена диаграмма, которая состоит из компонентов – методик, позволяющих суммарно увеличить уровень двигательной активности студента. Всестороннее воздействие на учебную и досуговую деятельность студента, по нашему мнению, позволит оптимизировать двигательную активность молодых людей, что в конечном итоге будет влиять на общее состояние здоровья и качество учебной деятельности.

Для решения данной проблемы мы предлагаем внедрить в образовательный процесс вуза следующие мероприятия:

1. Внедрение в учебный процесс практических занятий по физической культуре на весь период обучения, с объемом нагрузок не менее четырех часов в неделю.
2. Организовать доступ к спортивным объектам ОГУ для самостоятельных занятий в свободное от учебы время.
3. Профилировать занятия, учитывая особенности и требования к предстоящей профессиональной деятельности.
4. Привлекать студентов к занятиям в спортивных секциях и группах здоровья вуза по выбранным ими видам спорта.
5. Разработать для студентов учебно-методические пособия по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Стимулировать студентов к включению в распорядок дня мероприятия с высокой двигательной активностью.
7. Проводить студенческие соревнования, состязания, спартакиады среди факультетов, курсов, общежитий вуза.
8. Проводить Дни здоровья, спортивно-массовые мероприятия на факультетах. Так же рекомендуется привлекать студентов из других учебных заведений города и области.
9. Обеспечить студентов, проживающих в общежитиях условиями для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и систематических занятий физической культурой и спортом.

Внедрение в образовательную и досуговую деятельность студенческой молодежи большего объема мероприятий с характерными физическими нагрузками и повышенным эмоциональным настроем может в дальнейшем стать для них жизненной необходимостью, которая будет способствовать формированию в их сознании стремления к физическому развитию и здоровому образу жизни.

### Литература

1. Боброва Г. В. Поиск резервов увеличения объема двигательной активности учащихся довузовских образовательных учреждений Министерства обороны РФ // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. Вып. 11. С. 23-27.
2. Васенков Н. В., Фазлеева Е. В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов // Вестник НЦБЖД. 2013. № 1 (15). С. 50–54.
3. Глазина Т. А., Витун В. Г., Витун Е. В. Анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в вузе // Инновации и инвестиции. 2014. № 9. С. 91-94.
4. Шилько В. Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании

студентов // Вестник Томского государственного университета. 2004. № 283. С. 205–210.

5. 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.

6. Третьяков А. А., Драгомерецкий В. В., Агошков В. В. Анализ взаимосвязи уровня соматического здоровья студентов с двигательной активностью // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. С. 279.

7. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. 2013. № 3. С. 75–79.

8. Статистический ежегодник Оренбургской области. 2019 : Стат.сб. Оренбург : Оренбургстат, 2019. 530 с.

### References

1. Bobrova G.V. Poisk rezervov uvelicheniya ob"ema dvigatel'noj aktivnosti uchashchihsya dovuzovskih obrazovatel'nyh uchrezhdenij Ministerstva oborony RF [Search for reserves of increasing the volume of motor activity of students of pre-university educational institutions of the Ministry of Defense of the RF]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta - Lesgaft University Scholarly Notes, 2013, no. 11, pp. 23-27.

2. Vasenkov N. V., Fazleeva E. V. Gipokineziya kak odna iz prichin uhudsheniya zdorov'ya studentov [Hypokinesia as one of the reasons for the deterioration of students' health]. Vestnik NTsBZhD - Bulletin of the NCBZD, 2013, no. 1 (15), pp. 50–54.

3. Glazina T. A., Vitun V. G., Vitun E. V. Analiz urovnya fizicheskoy i funkcional'noj podgotovlennosti studentov v processe fizicheskogo vospitaniya v vuze [Analysis of the level of physical and functional readiness of students in the process of physical education at the university]. Innovatsii i investitsii - Innovations and investments, 2014, no. 9, pp. 91-94.

4. SHil'ko V. G. Lichnostno-orientirovannyj podhod v fizicheskom vospitanii studentov [Personality-oriented approach in physical education of students]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Tomsk State University, 2004, no. 283, pp. 205–210.

5. Guseva N. L., SHil'ko V. G. Optimizaciya dvigatel'noj aktivnosti studentov na osnove integracii uchebnoj i vneuchebnoj deyatel'nosti [Optimization of students' motor activity based on the integration of educational and extracurricular activities]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2008, no. 10, pp. 26–28.

6. Tret'yakov A. A., Dragomereckij V. V., Agoshkov V. V. Analiz vzaimosvyazi urovnya somaticheskogo zdorov'ya studentov s dvigatel'noj aktivnost'yu [Analysis of the relationship between the level of somatic health of students with physical activity] Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2014, no. 3, pp. 279.

7. Futornyj S. M. Problema deficita dvigatel'noj aktivnosti studencheskoj molodezhi [The problem of student youth motor activity deficit]. Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education of students, 2013, no. 3, pp. 75–79.

8. Statisticheskij ezhegodnik Orenburgskoj oblasti. 2019 [Statistical yearbook of the Orenburg region. 2019]. Orenburg, Orenburgstat Publ., 2019, 530 p.