

Мониторинг физической активности студентов как основа оценки качества общего физкультурного образования

В. А. Коледа,

зав. кафедрой физического воспитания и спорта,
доктор педагогических наук, профессор,

В. М. Куликов,

зав. кафедрой физического воспитания и спорта
по научно-исследовательской работе,
кандидат педагогических наук, доцент,

В. И. Новицкая,

зав. учебной лабораторией кафедры физического
воспитания и спорта;
Белорусский государственный университет

В настоящее время есть все основания утверждать, что большинство современных студентов имеют уже устоявшийся недостаточный уровень двигательной активности. Это в первую очередь связано с многофакторностью социально-биологического комплекса студенческой жизнедеятельности, многостороннего и часто весьма различного по своей направленности и конкретной цели.

В результате большую часть своего свободного времени студент ограничен в необходимых для организма двигательных действиях, физических упражнениях и спортивных занятиях. Кроме того, в соответствии с требованиями образовательного стандарта, типовых учебных программ физическая культура студента изначально предполагает реализацию образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, а не только использование отдельных физических упражнений [9].

Общеизвестно, что гиподинамия – это последствие гипокинезии – состояния недостаточной двигательной активности организма. При этом важно отметить, что гиподинамия – это уже нарушение функций организма, что недопустимо в молодом возрасте.

Всемирная организация здравоохранения ООН еще в 2002 г. официально признала гиподинамию пятым по значимости социальным фактором смертности населения нашей планеты (вслед за наркоманией, хроническим недоеданием, алкоголизмом и табакокурением), от которого в мире ежегодно умирают до 2 млн человек (кроме того, ежегодно в 19 млн случаев смертности гиподинамия выступает сопутствующим фактором). Научно доказано, что гиподинамия встречается у 17 % взрослого населения планеты, причем в развитых странах число людей, подверженных ее воздействию, возрастает в два и даже три раза и достигает 31–51 % от общей численности населения. В это число включены те люди, которые не подвергают свой организм физической нагрузке повышенной интенсивности более 2,5 часов в неделю [2; 3].

В то же время следует признать, что современная нормативная база высшего образования студентов полностью соответствует рекомендациям ВОЗ в деле противодействия гиподинамии как одному из важнейших факторов риска, приводящих к биологической гибели человека. Ныне действующие государственные образовательные стандарты высшего образования абсолютно по всем специальностям и направлениям подготовки специалистов предполагают обязательное наличие учебных занятий по физической культуре студентов продолжительностью не менее четырех академических часов в неделю.

В соответствии со стандартами ВОЗ этот временной минимум организованных физических нагрузок является тем оздоровительным порогом, который не позволяет допустить развитие или остановить дальнейшее прогрессирование функциональной детренированности у молодых людей. При этом ВОЗ подчеркивает, что для выполнения предложенных рекомендаций и в контексте обеспечения условий для организации физически активного образа жизни молодежи большое значение придается ее качественному физическому воспитанию. Ликвидация негативного воздействия на организм студентов ги-

подинамии в комплексе с другими неблагоприятными факторами риска требует не только адекватной физической активности, но и соблюдения основ правильного питания, отдыха, гигиены, отсутствия или минимизации вредных привычек.

Одна из задач общего физкультурного образования в учреждениях высшего образования на кафедрах физического воспитания и спорта – освоение студентами теоретико-методических знаний, выработка у них умений, навыков эффективного использования средств физической культуры и спорта для организации своего двигательного режима. Как известно, оптимальная двигательная активность является основой сохранения, укрепления здоровья, а также подготовки к профессиональной деятельности [8; 9]. При оценке качества образовательного процесса большое внимание уделяется формированию у студентов потребности в регулярной физической активности [7; 8]. Эти объективные обстоятельства и предопределили необходимость исследования физической активности современных студентов БГУ с целью принятия действенных мер по устранению или минимизации неблагоприятных факторов и связанных с ними последствий.

Как свидетельствует анализ специальной литературы, одним из основных методов контроля и оценки уровня физической активности студентов является мониторинг. В ряде литературных источников [1; 4–8] показателем физической активности студентов рассматривается в качестве одного из критериев эффективности физического воспитания.

Уровень физической активности студентов определялся нами методом интернет-анкетирования при помощи международного опросника IPAQ – International Questionnaire on Physical Activity, который был разработан в 1999 г. при поддержке центров контроля и профилактики заболеваний США и ВОЗ в г. Женеве с целью мониторинга общественного здоровья на международном уровне для получения сопоставимых оценок физической активности [10; 11].

Из опросника IPAQ были взяты семь вопросов об интенсивности физических нагрузок, используемых формах физической активности, длительности пассивного времяпровождения. Обработка и оценка полученных результатов проводилась согласно методическим рекомендациям «Обеспечение физической активности у граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья» [1]. В соответствии с критериями, предложенными в опроснике IPAQ [10; 11], для возраста 18–39 лет наступление гиподинамии прослеживается в том случае, когда индекс двигательной активности меньше 21 балла.

В социологическом исследовании, которое проводилось в 2017/2018 учебном году, приняли участие 4229 студентов 1–3-го курсов БГУ.

Был проведен сравнительный анализ блока вопросов по расчету индекса физической активности,

который позволил объективно охарактеризовать уровень двигательной активности студентов БГУ [4; 6; 7].

Так, на первый вопрос анкеты «Сколько раз в неделю вы выполняете интенсивные физические упражнения или другие виды интенсивной физической нагрузки?» 13,9 % опрошенных студентов ответили, что выполняют интенсивные физические упражнения один раз в неделю; 34,8 % – занимаются два раза в неделю. Как правило, это происходит на занятиях по физической культуре. Дополнительно к учебным занятиям один раз в неделю занимаются 25,7 % респондентов. Четыре раза в неделю физической культурой занимаются 13,4 % студентов. В этом случае мы можем предположить, что два раза в неделю студенты занимаются самостоятельно. Достаточно высокий уровень физической активности характеризуют 5, 6 и 7-разовые занятия в неделю. Они выявлены соответственно у 6,8 %, 2,6 % и 2,8 % студентов. Анализ полученной информации показывает, что у 48,7 % студентов дефицит двигательной активности компенсируют только обязательные учебные занятия по физической культуре. Средний уровень двигательной активности, который соответствует минимальному порогу требуемого объема движений (3–4 раза в неделю), имеют 39,1 % студентов. Высокий уровень двигательной активности (5–7 раз в неделю) выявлен у 12,2 % студентов. Если основываться на результатах анкетного опроса, то только 13,9 % студентов имеют критический уровень физической активности.

Анализ результатов второго вопроса «Какова обычная продолжительность ваших интенсивных физических тренировок (нагрузок)?» позволил установить, что 10-минутные интенсивные нагрузки используют 7 % респондентов. В интервале 10–20 минут такие нагрузки зафиксированы у 18,6 % опрошенных. Оптимальную их продолжительность (20–40 минут) при выполнении физических упражнений использует самое большое число студентов – 34,5 %. Особо следует отметить, что значительное число респондентов выполняют интенсивные нагрузки во временных интервалах 40–60 минут, 1 час и более. В первом случае таких выявлено 22 %, во втором – 16,9 %. Исходя из полученных данных, можно отметить, что 74,3 % студентов тренируются достаточно интенсивно.

Анализируя варианты ответов на третий вопрос «Сколько раз в неделю вы выполняете интенсивные физические упражнения или другие виды физической нагрузки невысокой интенсивности?», можно отметить, что примерно одинаковый процент используют их 1, 4 и 7 раз в неделю – 12,7 %, 12,9 % и 10,8 % соответственно. Наибольший процент (25,3 % и 22,3 %) опрошенных выполняют малоинтенсивную физическую нагрузку соответственно 2 и 3 раза в неделю. 10,8 % и 4,2 % занимаются соответственно 5 и 6 раз в неделю. В целом больше всего

респондентов (47,6 %) предпочитают выполнять малоинтенсивные физические упражнения, оказывающие наибольший оздоровительный эффект, 2–3 раза в неделю.

Результаты ответов на четвертый вопрос «Какова обычная продолжительность вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?» и их анализ позволили выявить, сколько времени студенты затрачивают на выполнение этой нагрузки. Так, 33,7 % опрошенных в течение дня имеют самую малую продолжительность – меньше 20 минут. Примерно столько же студентов (32 %) выполняют неинтенсивную физическую нагрузку в течение 20–40 минут. Заниматься 40–60 минут могут себе позволить 17,8 %. Длительность физических упражнений в течение 60–90 минут, 1,5 часа и более могут себе позволить соответственно 8,5 % и 8 % респондентов.

Ответы на пятый вопрос «Сколько раз в неделю вы совершаете пешие прогулки?» позволили нам получить информацию о том, сколько раз в неделю студенты могут позволить себе пешие прогулки. Наибольшей популярностью пользуются ежедневные пешие прогулки – их практикуют 40,7 % студентов. Один раз в неделю предпочитают выходить на прогулку всего 3,1 %, два раза – 6,4 % опрошиваемых. Примерно одинаковое количество (11,0–15,6 %) студентов могут себе позволить прогуливаться от 3 до 6 раз в неделю: три раза – 11,0 %, четыре – 11,6 %, пять – 15,6 %, шесть – 12,0 %.

Отвечая на шестой вопрос анкеты «Какова обычная продолжительность ваших пеших прогулок в течение дня?», больше всего респондентов высказалось о длительности своих прогулок в интервалах 20–40 и 40–60 минут (26,9 % и 25,9 % соответственно). Примерно одинаковый процент студентов (20,5 % и 19,1 %) затрачивают на пешие прогулки соответственно 60–90 минут и 1,5 часа и более. Прогулки менее 20 минут характерны для 7,6 % студентов. В целом оздоровительный эффект от этого наиболее доступного средства повышения двигательной активности получают 92,4 % студентов.

Завершая анализ полученной информации о физической активности студентов вопросом «Сколько обычно часов в день вы проводите сидя?», можно констатировать, что более 8 часов в состоянии покоя находятся 18,8 % студентов, от 7 до 8 часов – 20,2 % респондентов. Наибольшее количество опрошиваемых (22,1 %) находятся без движений в течение 6–7 часов. Для 19,8 % студентов характерным является нахождение в положении сидя в течение 5–6 часов, для 12,4 % – в течение 4–5 часов. Сидячий образ жизни в течение 6 и более часов присущ 61,1 % студентов. При этом почти пятая часть студентов, а именно 18,8 %, испытывают мышечный голод.

Представленные на рисунке 1 уровни физической активности студентов БГУ, рассчитанные по

результатам анкетного опроса, позволили дать сравнительную характеристику физической активности студентов в широком диапазоне. Так, в интервал 0–5 баллов (самая низкая двигательная активность) попало 0,5 % студентов, в диапазон 5–10 баллов – 2,6 % студентов. В более высоком (10–15 баллов) диапазоне уровня двигательной активности наблюдалось 12,6 % опрошенных. Меньше всего гиподинамия была выражена у 25,9 % студентов, которые имели индекс 15–20 баллов. В целом в большей или меньшей степени гиподинамия была выявлена у 41,6 % студентов. Самое большое число студентов (26,8 %) данной выборки имели предпороговый уровень двигательной активности – 20–25 баллов. Выше среднего показателя (25–30 баллов) уровень физической активности был зафиксирован у 18,7 % студентов. Достаточно высокую двигательную активность (30–35 баллов) показали 9,6 % студентов. Достаточно высокий индекс (35–40 баллов) смогли получить только 2,3 % студентов. Самый высокий уровень (от 40 до 50 баллов) наблюдался всего у 0,9 % респондентов.

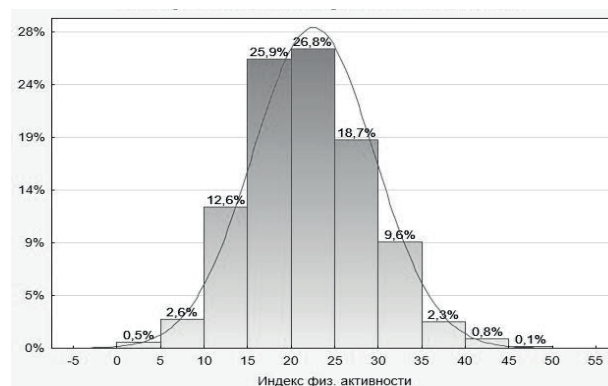


Рис. 1. Гистограмма индекса физической активности студентов БГУ

Основываясь на сравнительном анализе результатов анкетного опроса, можно констатировать, что ярко выраженная гиподинамия наблюдается в среднем у 41,6 % студентов, причем среди юношей этот показатель ниже, чем у девушек (соответственно 36,9 % и 44,2 %).

Статистическая обработка результатов показала, что среднее значение всей выборки равно 22,4 балла. Это говорит о том, что в среднем двигательная активность опрошенных студентов приближается к критической границе. Среди студентов выявлен более низкий индекс, чем у студентов (соответственно 21,9 и 23,3 балла).

Таким образом, результаты проведенного социологического исследования свидетельствуют о том, что для 68,4 % студентов 1–3-го курсов БГУ характерным является недостаток физической активности в режиме учебного дня. При этом у 41,6 % выявлен ее критический уровень, т. е. у этих студентов наблюдается ярко выраженная гиподинамия. Как было отмечено выше, такое положение негативно отражается на состоянии

здоровья студентов. Особенно выявленная тенденция проявляется на старших курсах УВО.

Проведенное исследование дает нам основание высказать предположение о том, что определение уровня физической активности студентов, проведенное с использованием современных методов социологических исследований, позволяет не только определить эффективность учебного процесса по физической культуре, но и интерес и предпочтение студентов к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Такой подход позволит повысить качество общего физкультурного образования путем создания обособленного направления физического воспитания современной студенческой молодежи, обладающего специфическим научно-методическим инструментарием, начиная с мониторинга и заканчивая выбором средств педагогического воздействия, включая средства физического воспитания.

По нашему мнению, все это позволит противодействовать целому ряду факторов, связанных с проблемой мотивации к занятиям физической культурой и недостатком двигательной активности в режиме жизни студентов. В то же время все это требует создания принципиально новой модели физического воспитания, качественно отличающейся во всем: как в общей и специальной физической подготовке молодых людей, так и в занятиях по адаптивной физической культуре. В сложившейся ситуации назревает необходимость в разработке нового направления физического воспитания студентов – социально-коррекционного. Оно должно способствовать приобщению современной студенческой молодежи к адекватному двигательному режиму, что компенсирует недостаток активной мышечной деятельности и функциональную детренированность. Только в этом контексте здоровый образ жизни как взаимодействующий компонент будет соответствовать общепринятым нормам социального бытия.

Список использованных источников

1. Бубнова, М. Г. Обеспечение физической активности у граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья: метод. рекомендации [Электронный ресурс] / М. Г. Бубнова,

Д. М. Аронов, С. А. Бойцов. – 2015. – Режим доступа: <https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Методичка%20по%20ФА%20%20финал%2022.01.15.pdf>. – Дата доступа: 11.02.2018.

2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru/>. – Дата доступа: 03.01.2019.

3. Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2002 год: преодоление воздействия факторов риска, пропаганда здорового образа жизни [Официальное издание № WA 540.1]. World Health organization. – Geneva: Switzerland, 2002. – С. 111–112.

4. Коледа, В. А. Физическая культура в жизнедеятельности студента / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // Ученые записки / редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Вып. 21. – С. 162–170.

5. Николаев, А. Ю. Надежность международного опросника физической активности (IPAQ-RU) в выборке студентов / А. Ю. Николаев, Р. О. Солодилов // Вестн. Стругт. гос. ун-та. – 2016. – № 3(13). – С. 116–119.

6. Новицкая, В. И. Теоретико-экспериментальное обоснование методики оценки уровня физической активности студентов / В. И. Новицкая, В. В. Харук, М. Б. Мазуро // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы Международ. науч.-практ. конф., Минск, 1–2 нояб. 2018 г. [Электронный ресурс] / Белорус. гос. ун-т; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018. – С. 175–179.

7. Новицкая, В. И. Теоретический аспект управления качеством общего физкультурного образования студентов / В. И. Новицкая // Адукацыя і выхаванне. – 2018. – № 11(323). – С. 56–61.

8. Перевозников, А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозников, М. В. Шапошникова // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 59–62.

9. Физическая культура: типовая учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного, специального и спортивного отделений) / сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск: РИВШ БГУ, 2017. – 33 с.

10. EUROHIS: Разработка общего инструментария для опросов о состоянии здоровья. – М.: Права человека, 2005. – 193 с.

11. International Physical Activity Questionnaires (IPAQ) [Electronic resource]. – Mode of access: <https://sites.google.com/site/theipaq/home>. – Date of access: 04.05.2017.

Аннотация

В статье анализируются результаты интернет-анкетирования физической активности студентов 1–3-го курсов БГУ. На основании полученных авторами результатов и сравнительных характеристик определен индекс физической активности для данной категории обучающихся. Результаты сравнительного анализа позволили выявить процент студентов, имеющих предпороговый и пороговый уровни физической активности, которые свидетельствуют о предрасположенности к гиподинамии у большинства респондентов.

Abstract

The article analyzes the results of the Internet survey of physical activity of students of 1–3 courses of BSU. On the basis of the results obtained by the authors and the comparative characteristics of the answers, the index of physical activity for this category of students is determined. The results of the comparative analysis revealed the percentage of students with pre-threshold and threshold levels of physical activity, which indicate a predisposition to physical inactivity in the majority of respondents.