

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

М. И. Хмель, М. А. Артемьева

*ФГБОУ ВО Иркутский Национально-исследовательский технический
университет, г. Иркутск, Российская Федерация
e-mail: khmel.mi@gmail.com*

В работе представлены результаты анкетирования студентов некоторых вузов России, проведенного с целью выявления наиболее популярных электронных источников информации, используемых респондентами для самостоятельных занятий физической культурой. Анализ полученных в ходе опроса данных позволил выявить отношение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой во внеурочное время, в том числе с использованием контента известных блогеров.

The paper presents the results of a survey of students of some universities in Russia, conducted to identify the most popular electronic sources of information used by respondents for independent physical education. The analysis of the data obtained in the course of the survey made it possible to identify the attitude of students to independent physical education classes outside of school hours, including using the content of famous bloggers.

Ключевые слова: физическая культура; студенты; электронные ресурсы; сеть Internet.

Keywords: physical education; student; electronic sources; Internet.

Актуальность. В связи с напряженной эпидемиологической ситуацией руководство учреждений образования по мере необходимости принимает решение в пользу применения дистанционного формата образовательного процесса студентов, в том числе по физической культуре, целью которого является формирование физической культуры личности каждого из студентов, достижение ими готовности к учебной и трудовой деятельности [1].

Основными задачами занятий студентов физической культурой при переходе на дистанционный формат обучения являются: постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности; устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, а также остаточных явлений после заболеваний.

Во время дистанционного обучения студенты чаще прибегают к поиску полезной информации, обращаясь в социальные сети к российским и зарубежным фитнес-блогерам. Молодых людей интересуют методики похудения, силовых и кардиотренировок и др.

По мнению ряда авторов, сеть интернет, в которой молодежь уже определила самых популярных блогеров, так называемых «фитнес-звезд», очень эффективна в качестве средства распространения информации для организации физической активности [2]. Однако деятельность многих из них еще предстоит исследовать на наличие достоинств и недостатков их контента.

На сегодняшний день в интернете немногие из блогеров подтверждают наличие профильного высшего физкультурного образования, включающего знания по анатомии, физиологии человека, биомеханике и так далее.

Объект исследования: электронные источники информации.

Предмет исследования: контент знаменитых фитнес-блогеров, используемый студентами для занятий физической культурой и фитнесом.

Цель исследования: выявление блогов, YouTube-каналов, публичных страниц в социальных сетях и других источников информации, которые могут использоваться заинтересованными студентами во внеурочное время или во время дистанционного обучения.

Задачи исследования: выявить причастность к использованию указанных контентов среди студентов разных медицинских групп здоровья; определить наиболее популярные для них виды фитнеса; выявить зависимость между количеством мотивированных на физическую активность студентов и территориальным местоположением их обучения.

Организация исследования: в исследовании были задействованы студенты иркутских вузов: Иркутский национальный технический университет (ИрНТУ), Иркутский государственный медицинский университет (ИГМУ), Иркутский государственный университет (ИГУ); Новосибирский государственный университет (НГУ), а также Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет (СПбГПМУ) и Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ).

Методы исследования: для проведения данного исследования был проведен опрос, в котором приняли участие 513 студентов I–II курсов в возрасте от 17 до 22 лет (17 лет – 1,77 % студентов от общего числа респондентов, 18 лет – 31,86 %; 19 – 30,97 %; 20 – 20,35 %; 21 – 11,50 %; 22 – 3,50 %. Из них 56 % учится на I курсе, 27 % – на II курсе, 17 % – на III курсе.

Респондентам было предложено ответить на следующие вопросы, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Перечень вопросов, заданных участникам опроса

1. Сколько Вам лет и на каком курсе вы учитесь?
2. В каком вузе Вы учитесь?
3. Сколько раз в неделю у Вас проходят занятия по физической культуре?
4. Как у Вас проходят занятия физической культурой во время дистанционного обучения?
5. Позволяет ли вам медицинская группа здоровья заниматься физической культурой (какая у Вас медицинская группа здоровья)?
6. Занимаетесь ли Вы физической культурой, спортом или фитнесом во внеурочное время?
7. Вы занимаетесь самостоятельно или посещаете фитнес-клубы, используя услуги тренера?
8. Смотрите/читаете ли Вы YouTube каналы или фитнес-блоги? Какие из них Вы бы порекомендовали (оставьте, пожалуйста, ссылку на канал/страницу и напишите имя фитнес-блогера/тренера)?
9. Какому фитнес-блогеру Вы отдаете большее предпочтение?
10. Я не занимаюсь физической активностью в свободное время.

Опросник составлен на основе официально опубликованных анкет [3, 4]. Для распространения информации выбран метод «снежного кома». Статистическая обработка информации осуществлена с помощью программы MS Excel. Соотношение опрошенных студентов из Иркутска, Новосибирска и Санкт-Петербурга составило примерно 5:4:4.

Результаты исследования и обсуждение: исследователями ранее было выявлено, что «у детей, подростков и молодежи, проживающих в Иркутской области, физическая подготовленность ниже, чем у проживающих в европейской части России» [5]. Занятия разными видами спорта и фитнеса с использованием информации из интернета практикуют в Иркутске всего 6 % респондентов от общего числа опрошенных.

По результатам исследования выявлено, что 44 % опрошенной молодежи занимаются во внеурочное время (86 студентов ИрНИТУ; 57 – ИГУ; 56 – ИГМУ); в Санкт-Петербурге 36 % студенческой молодежи интересуется публикуемым в сети контентом про спорт и фитнес, а всего регулярно занимается физкультурой или фитнесом 13 % из общего числа студентов, то есть из 75 студентов СПбГУ и 83 – СПбГМУ. В Новосибирске 38 % опрошенных студентов НГУ смотрят фитнес-блоги, при этом 14 % из них ходят в фитнес-залы или проводят самостоятельные тренировки дома. Всего из НГУ приняли участие в опросе 156 студентов.

Остановимся подробнее на сравнении мотивации к двигательной активности студентов иркутских вузов: ИрНИТУ, ИГМУ, ИГУ.

Посредством сравнительного анализа было выявлено, что 87 % студентов ИрНИТУ, 63 % студентов ИГУ и 36 % студентов ИГМУ занимаются разными видами физической активности в свободное время. В вузах используются разные технологии проведения занятий по физической культуре, а именно, в ИрНИТУ используются фитнес-технологии, в частности на занятиях у девушек; в ИрНИТУ, в ИГУ и ИГМУ применяется программа общей физической подготовки.

Контент видеоблогеров для занятий физической культурой и фитнесом используют 10 % респондентов из ИрНИТУ, 11 % – из ИГУ, 9 % – из ИГМУ.

Важно отметить, что во время дистанционного обучения меньше, чем половина студентов (49 % среди всех опрошенных) выполняла физические упражнения либо очно (4 % всех опрошенных), либо под наблюдением преподавателя, например, через видеокамеру (отправка видео занятия из дома в Zoom или MS Teams – 42 %), либо проверка их физической активности производилась с помощью отслеживания показателей приложения (например, Strava), установленных на смартфоны студентов (3 % всех опрошенных). При этом 5 % участников опроса не посещали занятия по физической культуре по разным причинам, у большинства (56 %) занятия проходят 2 раза в неделю, у 33 % – 1 раз в неделю, у 6 % – больше 2 раз в неделю. Учитывая тот факт, что в некоторых вузах (в частности, СПбГУ и НГУ) практикуется отсутствие непосредственного выполнения физических упражнений, альтернатива им – тесты по разным темам, заполнение лабораторных журналов и тому подобное.

Любопытно было выявить, занимаются ли студенты при помощи контента фитнес-блогеров, если «да», то и по чьей инициативе.

На рисунке 1 представлена частота упоминаний в ответах студентов имен блогеров (в процентном соотношении). Все представленные фитнес-блогеры ведут каналы на платформе YouTube.

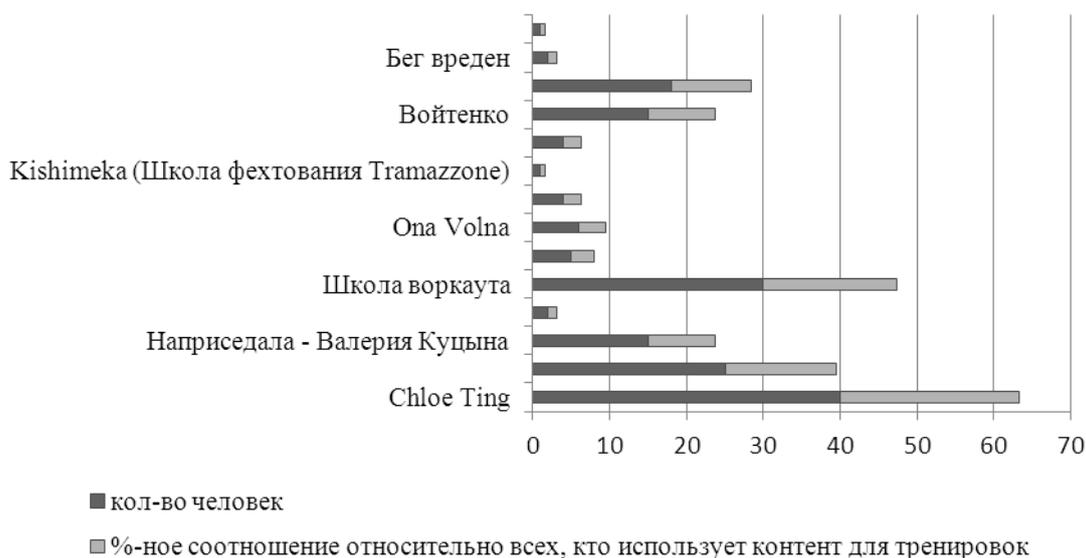


Рисунок 1. – Частота встречаемости в ответах респондентов искомых YouTube-каналов и блогеров

Наиболее популярным из названных блогеров является Хлоя Тинг («Chloe Ting»), большинство участников опроса отметили, что у нее качественный бесплатный контент, посвященный фитнесу, который можно найти на ее официальном сайте и на YouTube-канале.

Из самых известных каналов были также упомянуты «Yoga with Adrienne», «ВЕРЬЁМИНА – здоровье и фитнес» и «Войтенко» – каналы с многомиллионной аудиторией (таблица 2).

Таблица 2. – Популярные у молодежи блогеры и тематика их каналов

Блогеры, каналы	Тема канала
Chloe Ting	Фитнес
PopSport	стретчинг, танцевальные тренировки
Наприседала – Валерия Куцына	Фитнес
later2	закаливание, спорт (развлекательный контент)
Школа воркаута	уличная гимнастика (воркаут), фитнес
Михаил Баратов	уличная гимнастика, фитнес
Она Volna	Йога
Topstretching	Стретчинг
Tramazzone	Фехтование
ВЕРЬЁМИНА – здоровье и фитнес	фитнес, гимнастика
Войтенко	уличная гимнастика, фитнес
Yoga with Adriene	Йога
Бег вреден	Спорт
Иван Васильчук. Сила партера	Самбо

Необходимо подметить, что один из восьми занимающихся в специальной медицинской группе Б, смотрит видео Хлои Тинг и практикует йогу, что может быть непозволительным по состоянию здоровья. Остальные практикуют прогулки на свежем воздухе в лесу, занятия стретчингом, фитнесом и йогой в фитнес-зале, дома или на улице, либо занимаются научно-исследовательской деятельностью для получения зачета по физической культуре. Встает вопрос о правомерности решения студентов, заниматься научно-исследовательской деятельностью в альтернативу двигательной активности. В СПбГУ, например, помимо «теоретического и методического материала» студентам, относящимся к специальной медицинской Б группе, предлагают занятия по играм в шашки и шахматы [6].

В специальной группе А четыре человека из пятидесяти одного занимаются фитнесом и гимнастикой, обращаясь к видео на каналах «later2», «ВЕРЬЁМИНА – здоровье и фитнес» и «Yoga with Adriene».

Из опрошенных 363 студента относятся к основной медицинской группе здоровья, 91 – к подготовительной (без противопоказаний к занятиям физической культурой). Стоит отметить, что среди просматриваемых студентами контентов (рис.1), есть канал «later2», направленность которого имеет по большей части развлекательный характер, а уровень физкультурного образования автора соответствует любительскому уровню, как отметил и сам респондент.

По этой причине многие методисты скептически относятся к использованию социальных сетей в образовательном процессе: «поскольку в традиционном представлении социальная сеть рассматривается как антагонист образования, среда отдыха, легкомыслия и развлечений» [7].

Данный факт заставляет задуматься над проработкой процесса тщательного отбора всей поступающей из интернет-платформ информации, которую представляют, как фитнес технологии.

Выводы. Современные фитнес-блогеры пользуются популярностью среди студентов. Однако важно более глубоко ознакомиться с физическими упражнениями и советами, которые ими предлагаются, так как подобная информация может не являться достоверной и полноценной. По итогам опроса были определены наиболее знаменитые из «фитнес-звезд»: «Школа воркаута», а также «Chloe Ting», «Войтенко», «Yoga with Adriene», у трех последних больше миллиона подписчиков, в сети интернет много положительных отзывов о их деятельности.

Помимо этого, было выяснено, что на территории Новосибирска и Санкт-Петербурга – городах, лежащих в западной части России – студенты чаще занимаются физической культурой во внеурочное время и они более осознанно относятся к личному физическому здоровью, которое улучшают с помощью двигательной активности, в частности с использованием современных фитнес-технологий.

У опрошенных наиболее высоко котируются такие виды фитнеса, как стретчинг, уличная гимнастика (воркаут) и йога, а у студентов, не занимавшихся физической культурой во время дистанционного обучения, но

проявивших инициативу для улучшения показателей своего физического здоровья, – йога и гимнастика.

Отдельно были проанализированы результаты опроса иркутских студентов, по которым можно сделать вывод о наличии зависимости повышения интереса к физическим упражнениям от используемой технологии преподавания физической культуры в вузе. Например, наиболее активными и заинтересованными оказались студенты ИрННТУ; в данном вузе используется разнообразные фитнес технологии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Грачев, О. К. Физическая культура : учеб. пособие ; под ред. доцента Е. В. Харламова. – М. ; Ростов н/Д : МарТ, 2005. – 464 с.
2. Влияние спортивных блогеров на популяризацию спорта в глазах молодого поколения : материалы II Междунар. научн.-практ. интернет-конф., Санкт-Петербург, 05 апреля 2021 г. / С.-Петерб. ун-т технологий управления и экономики ; редкол.: С. А. Медведева. – СПб. : СПбУТУиЭ, 2021. – 296–300 с.
3. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/11/30/metodika-garmonichnost-obraza-zhizni-shkolnikov-n-s-garkusha>. – Дата доступа: 09.03.2022.
4. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/metodika-uroven-vladieniya-shkolnikami-kulturnymi-normami-v-sfere-zdorovya-n-s-garkusha-4094245.html>. – Дата доступа: 09.03.2022.
5. Лебединский, В. Ю. Физическая подготовленность дошкольниц, школьниц и студенток Восточной Сибири : монография / В. Ю. Лебединский, Е. А. Койпышева, Л. Д. Рыбина. – Иркутск : ИРНИТУ, 2018. – 246 с.
6. Токарева, А. В. Организация занятий со студентами специальной медицинской группы в ВУЗе / А. В. Токарева. – М. : Междунар. науч.-инновац. центр, 2013. – № 9 (29). – С. 28.
7. Абрамова, О. М. Использование социальных сетей в образовательном процессе / О. М. Абрамова, О. А. Соловьева. – Казань : Молодой ученый, 2016. – № 9 (113). – С. 1055–1057.