

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОСКОВСКОМ ГОРОДСКОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

С. Ю. Размахова, С. Н. Русанова, Д. Р. Борисовец

*Московский городской педагогический университет,
г. Москва, Российская Федерация*

Razmakhova@mgpu.ru, Rusanovasn@mgpu.ru, Borisovecdr@mgpu.ru

В статье рассматриваются вопросы отношения студентов разных институтов МГПУ к занятиям элективного курса по физической культуре. Двигательная активность студентов изучалась с помощью метода анкетирования. В статье представлена информация предпочтения студентов к выбору формы реализации занятий, развитию физических качеств, мотивации и интенсивности нагрузок, а также определены причины, мешающие заниматься двигательной активностью.

The article discusses the attitude of students of different institutes of Moscow State Pedagogical University to the classes of an elective course in physical education. Students' motor activity was studied using a questionnaire method. The article provides information on students' preferences for choosing the form of implementation of classes, the development of physical qualities, motivation and intensity of loads, as well as identifies the reasons that prevent them from engaging in physical activity.

Ключевые слова: двигательная активность; студенты; физическая культура; приоритеты; медицинские группы.

Keywords: locomotor activity; students; physical education; priorities; medical groups.

Введение

В современном обществе большое внимание уделяют вопросу двигательной активности населения, так как повсеместная цифровизация повышает внимание к интернет-общению и тем самым значительно снижает двигательную деятельность человека. Вовлечение студенческой молодежи в активные и систематические занятия является главной задачей государства.

Данная проблема особо остро наблюдается у студентов при выборе элективных направлений, так как студенты испытывают большую психоэмоциональную нагрузку [2, 3, 4]. Двигательная активность студентов минимальна, что может негативно сказываться на состоянии здоровья. Тем более переезды в больших городах от места учебы до дома и обратно могут составлять по 3–4 часа в день, и в большей степени в сидячем или стоячем положении. Вполне очевидно, занятия физической культуры являются важным компонентом при минимальной двигательной активности.

В многочисленных научных исследованиях различных специалистов большое внимание уделяется формированию установки на здоровый образ жизни, роли физического самосовершенствование, самоопределения и ориен-

тированности на ценности физической культуры [1, 5]. Развитие спортивной инфраструктуры в городах дает возможность выбора студентам занятий в спортивных клубах или бассейнах, однако многим это не под силу и элективные занятия единственное спортивное мероприятие в студенческой жизни. Поэтому важно понимать, какие существуют приоритеты у студентов при выборе направления электива по физической культуре.

Цель исследования: провести социологический анализ отношения студентов к вопросам двигательной активности.

Материал и методы: исследования проводились на базе Московского городского педагогического университета, участвовали в исследовании 180 студентов 1–2 курсов разных институтов и направлений подготовки. Освоение дисциплины в МГПУ проводится в соответствии с утвержденным регламентом. Студенты самостоятельно выбирают форму по реализации физкультурной направленности, которая не всегда соответствует их физической подготовленности. Студентам было предложено анкетирование, опрос включал вопросы двигательной значимости на занятиях физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение.

Опираясь на полученные данные по анализу изучаемой проблемы, выявлено, что предложенный двигательный режим студентам 1-го курса нравится 87,84 %, вообще не устраивает – 2,71% и 9,46 % сомневаются в правильном выборе электива. Студентам 2-го курса выбранные направления элективов нравятся 82,7 %, не нравятся и те, кто сомневаются составили по 8,66 %.

Анализ распределении студентов по физкультурной группе показал, что у студентов 1-го курса основной группы 11,12 % сомневаются в правильности выбранного вида двигательной активности, остальных все устраивает. У студентов подготовительной группы 3,58 % опрошиваемых выбрали не тот электив, а 8,93 % пока не определились в правильности выбора направления физической культуры (рисунок 1).

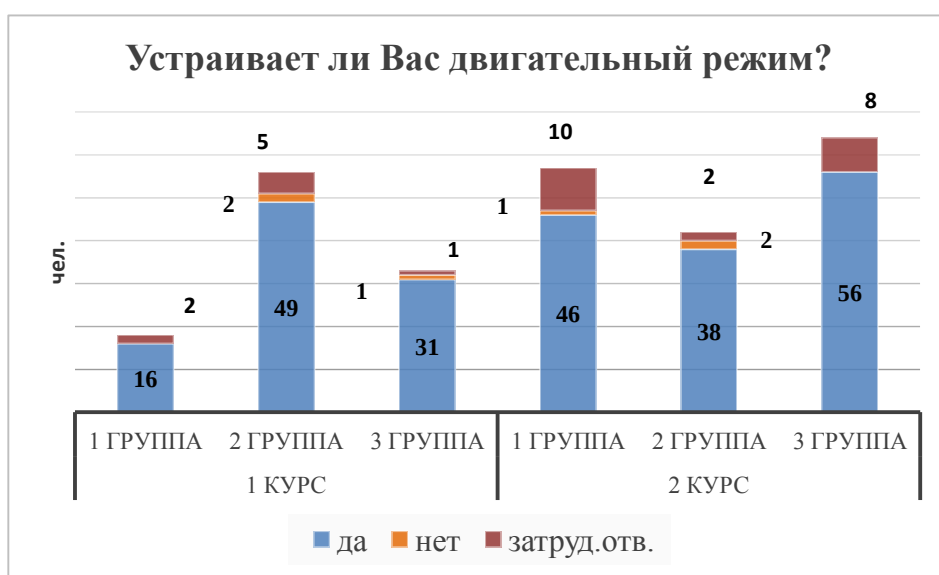


Рисунок 1 – Выбор спортивного электива

Студенты 2-го курса в правильности дилеммы выбора сомневаются, в 1 физкультурной группе этот показатель составляет 17,55 %, и только 1,76 % респондентов уверены, что подали заявление, не обдумав направление электива по физической культуре. В подготовительной группе количество студентов, неправильно выбравших и сомневающихся в занятиях по физической культуре, составило по 4,77 %. В специально-медицинской группе 12,5 % не определились с двигательным режимом. Данная группа студентов занимается низким уровнем спортивной активности – упражнениями из пилатес, йоги и стретчинга.

Отвечая на вопрос соответствия интенсивности нагрузки на элективах, у студентов 1-го курса только 5,27 % затрудняются ответить, у остальных студентов двигательный режим соответствует физкультурной группе.

На 2-м курсе интенсивность занятий не устраивает 3,16 % занимающихся, 6,32 % затрудняются ответить.

Рассматривая ответы респондентов в соответствии с физкультурной категорией, стало понятно, что на 1-м курсе в основной группе только 5,56 % студентов затрудняются ответить о достаточности интенсивности занятий, в подготовительной группе 4,35 %, в специальной медицинской группе 6,06 %. На 2-м курсе затрудняются ответить в основной группе 7,9 %, а в специально-медицинской 8,58 %, не устраивает интенсивность тренировок, а в 1-й группе 2,64 %, в 3-й группе – 2,86 % (рисунок 2).

	№4 Устраивает ли Вас двигательный режим в целом?			№5 С		
				ДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ		
мед.гр	да	нет	атруд.отв	да	нет	атруд.отв
1	1			1		
1			1	1		
1	1			1		
1	1			1		
1			1	1		

Рисунок 2 – Соответствие интенсивности занятий

На вопрос о развитии физических качеств на занятиях физической культуры анкетированные первого курса предпочтение отдали формированию гибкости 67, 11 %, выносливости 61,85 %, координации 39,48 %, силе 19,74 % и скорости 7,9 %. Занимающиеся 2-го курса выделили приоритетом освоение физических качеств в последовательности: гибкость 62,5 %, координация 50,96 %, выносливость 48,07 %, сила 22,11 % и скорость 3,84 %.

Что касается вопроса принадлежности к физкультурной группе, студенты 1-го курса в основной группе предпочтение отдают развитию координации 47,62 %, в подготовительной группе гибкости 37,21 %, а в специально-медицинской – выносливости 34,25 %. На втором курсе в 1-й группе основное внимание уделяют развитию координации – 44,56 %, во 2-й и 3-й группах гибкости соответственно 42,86 % и 44,23 % (рисунок 3).

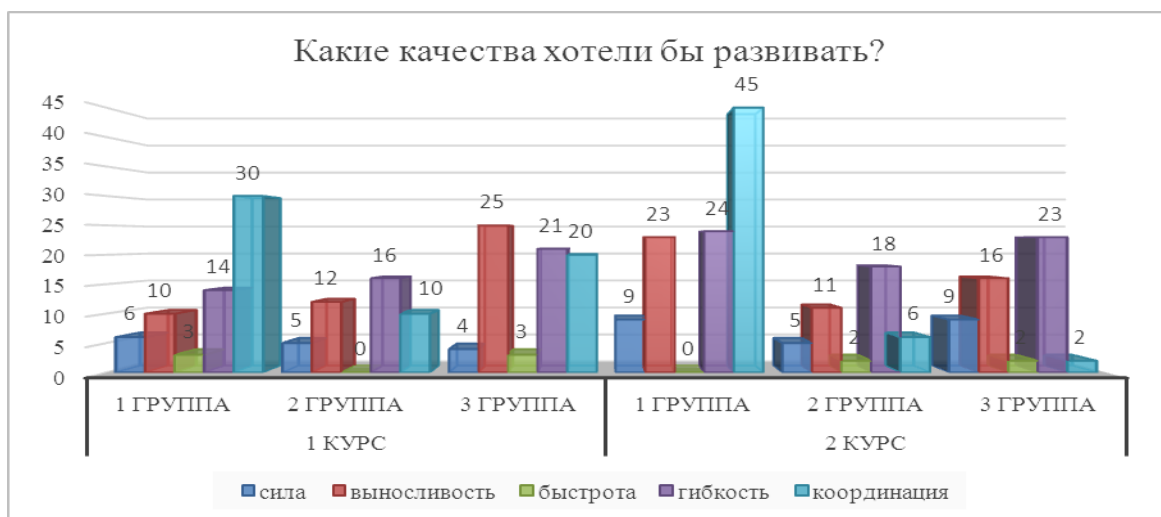


Рисунок 3 – Приоритет развития физических качеств

Ответ на вопрос о причинах, побуждающих к регулярным занятиям двигательной активностью, проиллюстрировал следующие результаты – предпочтение студентов 1-го курса отдано укреплению здоровья 59,21 %, а формированию телосложения – 40,78 %. Студенты 2-го курса 57,69 % особое внимание уделяют сохранению здоровья, исправлению фигуры 39,42 % и 2,88 % указали на другие причины.

Анализ, побуждающий заниматься физической культурой показал, что студенты 1 и 2 курсов основной группы преимущественно отдали предпочтение укреплению здоровья 63,15 % и 61,54 % соответственно, в подготовительной 65,21 % и 62,97 %, в специальной медицинской 55,55 % и 50 %. Студентов, желающих скорректировать телосложение на 1-м и 2-м курсах – 36,85 % и 35,9 % в основной группе, в подготовительной соответственно 34,79 % и 37,04 %, в третьей группе – 45,45 % и 44,74 % и незначительный процент студентов указал на другие причины в основной и специальной группах 2-го курса (рисунок 4).

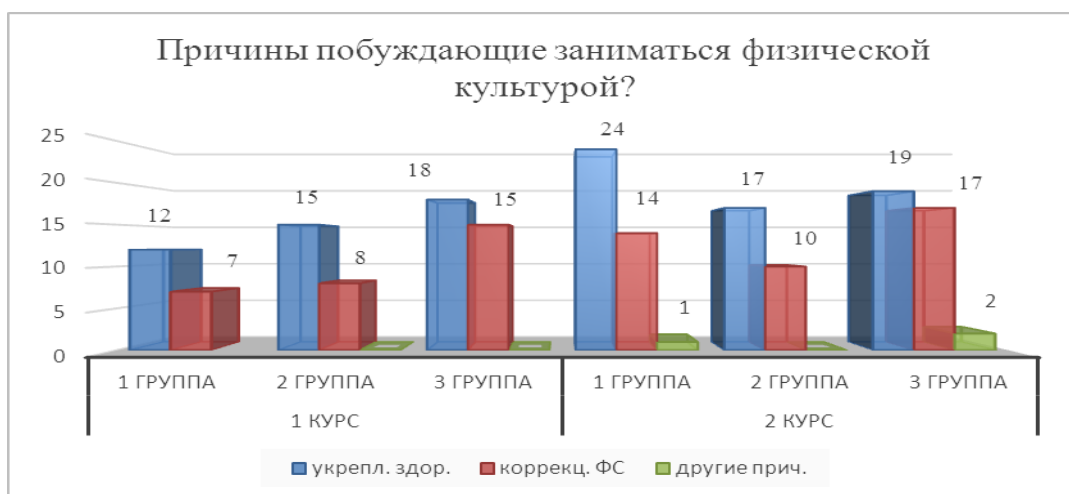


Рисунок 4 – Мотивация к занятиям физической культуры

К причинам, мешающим заниматься регулярно в вузе на элективных занятиях, большинство студентов отнесли дефицит времени: удаленность располо-

жения спортивных залов от места учебы или дома, вынужденную подработку, совмещенную с учебой, а также загруженность учебными занятиями, что составляет на 1-м и 2-м курсах 73,69 %, и 75,96 % соответственно.

Нежелание заниматься физической культурой на 1-м курсе заявили 15,79 % респондентов, на 2-м курсе – 14,42 %. По нашему мнению, это связано с низким уровнем сформированности знаний о здоровом образе жизни и ценностей физической культуры. К нерегулярным причинам опрошенные отнесли: личные проблемы, болезни, разовые мероприятия в университете и т. д. (рисунок 5).

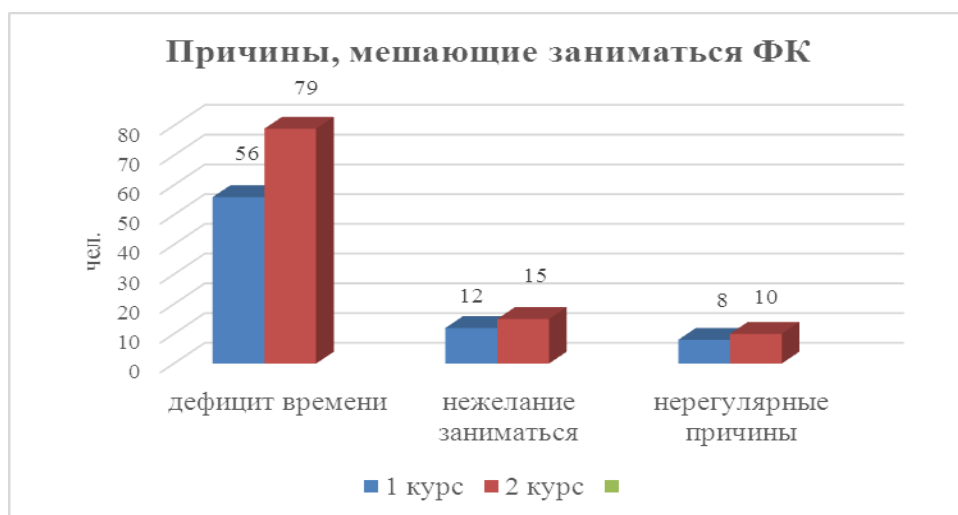


Рисунок 5 – Факторы, препятствующие занятиям ФК

Таким образом, в ходе проведенного исследования было установлено, что студенты 1-го и 2-го курсов, выбирая форму физкультурных элективных занятий, не всегда правильно задумываются о направленности вида спорта в соответствии с собственными возможностями физической подготовленности, что отражается в показателях интенсивности занятий, мотивации, совершенствования физических качеств и факторах, препятствующих занятиям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лубышев, Е. А. Формирование ценностного отношения к физической культуре и самостоятельной двигательной активности / Е. А. Лубышев // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: – М., 2021. – С. 190–195.
2. Размахова, С. Ю. Самооценка здорового поведения / С. Ю. Размахова, С. Н. Русанова // Большая конференция МГПУ : сб. тез. в 3 т. – М., 2023. – С. 156–159.
3. Размахова, С. Ю. Самооценка физического состояния, безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов очно-заочной формы обучения / С. Ю. Размахова, Д. Р. Борисовец // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2023. – № 3 (51). – С. 121–128.
4. Русанова, С. Н. Предпочтение самостоятельного выбора средства физической культуры в процессе физического воспитания студентов / С. Н. Русанова, С. Ю. Размахова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : сб. ст. по материалам I междуна. (XIV с междунар. участием) науч.-практ. конф. – М., 2024. – С. 97–106.
5. Попова, Н. В. Физкультурно-спортивная деятельность как эффективное средство повышения работоспособности студентов в учебном процессе / Н. В. Попова, И. М. Смокотнина // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием ; отв. ред. : А. Н. Вакурин. – 2019. – С. 54–57.