

Чепиков Е. М., Трушина Т. Л., Овчинников В. П.

Сравнительный анализ двигательной активности студентов нефизкультурного вуза в период традиционного и дистанционного обучения

Chepakov E. M., Trushina T. L., Ovchinnikov V. P. Comparative Analysis of Motor Activity of Non-Physical High School Students During the Period of Regular and Distance Learning

В статье рассмотрены вопросы об уровне и качестве двигательной активности студентов нефизкультурного вуза при традиционном и дистанционном обучении. Показана важность дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективной дисциплины) с точки зрения формирования физической культуры личности, способности направленного использования средств физической культуры и спорта с целью укрепления здоровья. Дан сравнительный анализ недельного объема двигательной активности студентов, продолжительности тренировочных занятий, представлены наиболее востребованные виды самостоятельных занятий физической культурой до введения ограничительных мер, связанных с COVID-19, и в период дистанционного обучения.

Ключевые слова: физическая культура и спорт (элективная дисциплина), двигательная активность студентов, тренировочные занятия, дистанционное обучение.

The article considers the motor activity of non-physical students in conventional and distance learning. The importance of the discipline “Physical Culture and Sport (Selective Discipline) is shown” in terms of the formation of physical culture of the individual, the ability to target the use of physical culture and sports in order to promote health. A comparative analysis of the weekly volume of motor activity of students, the duration of training sessions, shows the most popular types of independent physical education classes before the introduction of restrictive measures related to COVID-19 and during distance learning.

Keywords: physical culture and sports (selective discipline), students’ motor activity, training sessions, distance learning.

Физическая культура как явление характеризуется общекультурной и социальной деятельностью, результаты которой важны не только для отдельного человека, но и для общества в целом. В образовательной сфере деятельности студентов дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) призвана решать вопросы формирования физической культуры личности, способности направленного использования средств, форм и методов физической культуры

Чепиков Евгений Михайлович — доцент кафедры гимнастики и фитнес-технологий Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена, кандидат педагогических наук, доцент.

Трушина Татьяна Леонидовна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Овчинников Владимир Павлович — доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, кандидат педагогических наук, доцент.

© Чепиков Е. М., Трушина Т. Л., Овчинников В. П., 2021

туры и спорта для укрепления здоровья, подготовки к будущей жизни. Одна из главных задач дисциплины — понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в развитии личности и при подготовке к профессиональной деятельности.

Учеными установлено, что студенты, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, меньше болеют, более устойчивы к неблагоприятным факторам внешней среды, психологическим стрессам, лучше переносят умственную и физическую усталость, у них повышается способность адаптации организма к факторам внешней среды [1, с. 17, 28; 2, с. 14–17]. Главная причина снижения здоровья студентов — дефицит двигательной активности [3, с. 4; 4, с. 89].

В настоящее время, в условиях пандемии коронавируса COVID-19, вопросы оптимизации двигательной активности студенческой молодежи становятся еще более актуальны. Известно, что для поддержания хорошего физического состояния недельный объем двигательной активности студентов должен составлять от 10 до 15 часов [5, с. 1–12; 6, с. 91]. Задачей настоящего исследования служит анализ уровня двигательной активности студентов нефизкультурного вуза в период традиционного и дистанционного обучения. Для сравнения использовались результаты проведенного исследования до введения дистанционного обучения, в котором приняли участие 437 студентов дневного обучения [7, с. 216], и результаты повторного исследования с участием 188 студентов дневного обучения.

Сравнительный анализ результатов проведенных исследований показал, что при дистанционном обучении двигательная активность студентов значительно снизилась. Установлено, что при традиционном обучении у 42 % студентов нефизкультурного вуза недельная двигательная активность соответствует норме. Средний показатель времени с учетом практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективной дисциплине) у студентов в неделю — 9 часов 6 минут. При этом 1–2 часа в неделю занимались 19 % студентов, 3–4 часа — 32 %, 5–6 раз — 26 %, 7–8 часов — 11 %, 10–12 часов — 6 %, 13–16 часов — 5 %, более 16 часов — 1 %.

В период дистанционного обучения лишь 5,8 % студентов выполняли недельную норму двигательной активности, необходимую для нормального поддержания физического состояния своего организма. Средний показатель времени занятий также существенно снизился — до 4 часов 30 минут в неделю. При этом 1–2 часа в неделю занимались 24 % студентов, 3–4 часа — 37,5 %, 5–6 раз — 21,5 %, 7–8 часов — 11,5 %, 10–12 часов — 3 %, 13–16 часов — 1,5 %, более 16 часов — 1 %, что отражено на рисунке 1.

На вопрос «Сколько раз в неделю Вы занимались физическими упражнениями?» даны следующие ответы:

- при традиционном обучении один–два раза в неделю занимались 42 % студентов, три раза — 35 %, пять–шесть раз — 23 %;
- в период дистанционного обучения один–два раза в неделю занимались 33 % студентов, три раза — 39 %, пять–шесть раз — 28 %.

Продолжительность тренировочных занятий при традиционном обучении была следующей: у 20 % студентов занятие продолжалось не более 20 минут, у 20 % — 40 минут, 21 % — занимались 60 минут, 39 % — тратили 90 минут и более на занятие. При дистанционном обучении 17 % студентов отводили на свои занятия не более 20 минут, 29 % — 40 минут, 34 % — выполняли физические упражнения 60 минут, 20 % — тратили на каждое занятие 90 минут и более, как показано на рисунке 2.

По итогам анализа ответов на вопрос «Ведете ли Вы дневник самоконтроля?» выявлено, что при традиционном обучении дневник самоконтроля вели лишь

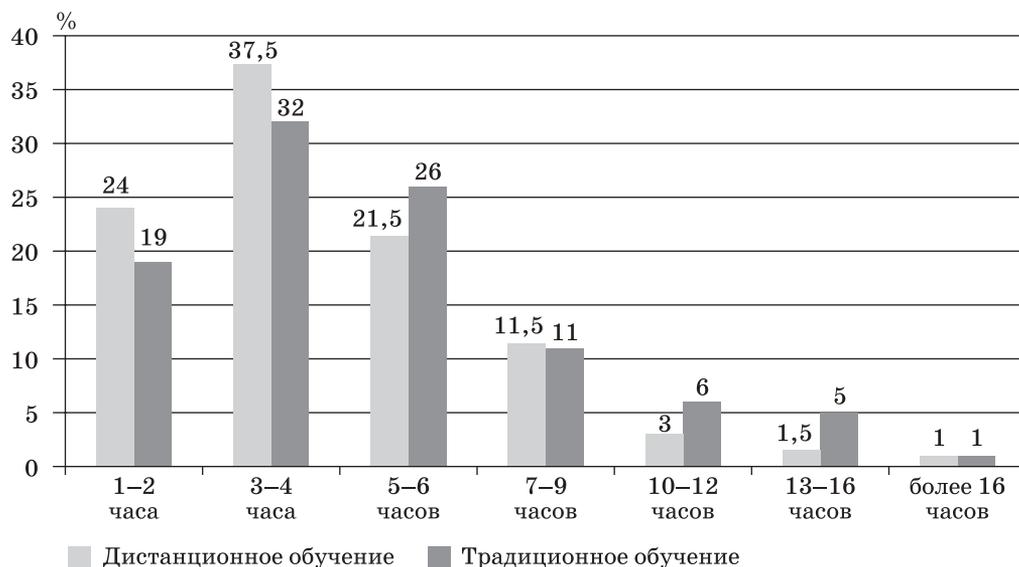


Рис. 1. Сравнительный анализ двигательной активности (часов в неделю) студентов в период традиционного и дистанционного обучения, %

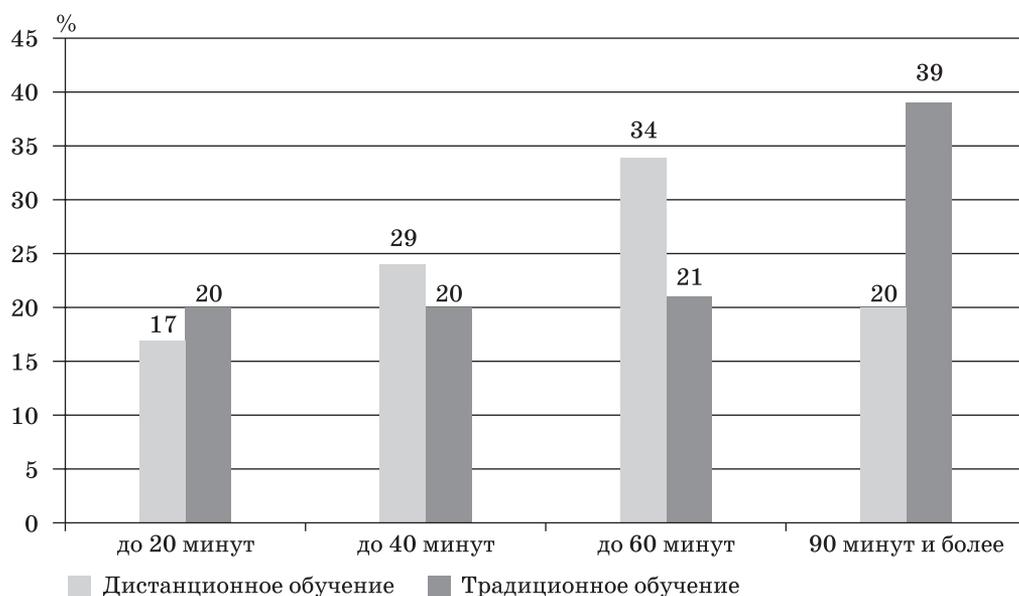


Рис. 2. Сравнительный анализ продолжительности тренировочных занятий (часов) студентов в период традиционного и дистанционного обучения, %

4 % студентов, при дистанционном — 17, 6 %. Ранжирование позволило определить основные виды физической культуры, которые предпочитают студенты на самостоятельных занятиях. При традиционном обучении наиболее популярны бег (26 %), плавание (21 %), общая физическая подготовка (11 %), танцы (10 %), фитнес, волейбол (9 %), гимнастика, стретчинг, футбол (5–7 %), ходьба, баскетбол, атлетическая гимнастика, утренняя гимнастика, настольный теннис (4 %),

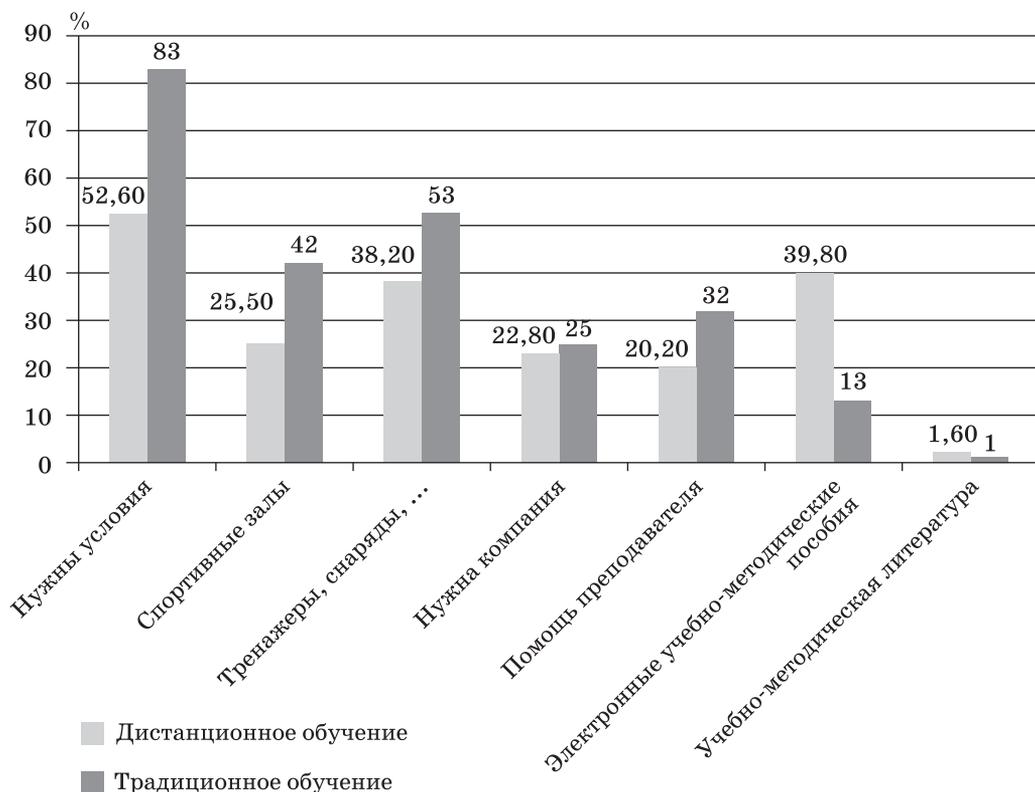


Рис. 3. Сравнительный анализ качества самостоятельных тренировочных занятий студентов в период традиционного и дистанционного обучения, %

тяжелая атлетика, велоспорт, единоборства (3 %). На дистанционном обучении наиболее востребованы фитнес (21 %), утренняя гимнастика (16,4 %), общая физическая подготовка, стретчинг (13,8 %), ходьба (11,7 %), бег (9,6 %), танцы, йога, гимнастика (7 %), кардио- и силовые упражнения (3,2 %), плавание (2,7 %).

В процессе исследования удалось выяснить, какие именно условия необходимы для более качественного проведения самостоятельных занятий студентами вузов по дисциплине «Физическая культура и спорт», что находит отражение на рисунке 3.

Большинство студентов (83 % — при традиционном обучении, 52,6 % — при дистанционном) отмечают, что для более качественного проведения самостоятельных занятий нужны условия. В качестве важнейших условий традиционного обучения 53 % респондентов указали на необходимость тренажеров, спортивных снарядов, оборудования, инвентаря. При этом 42 % студентов считают, что необходимы доступные спортивные залы, спортивные площадки. На дистанционном обучении для повышения качества проведения самостоятельных занятий, по мнению 39,8 % студентов, нужны качественные электронные учебно-методические пособия с видеоизображениями техники выполнения упражнений и звуковыми комментариями к ним. Согласно мнению 38,2 % опрошенных, необходимы спортивные тренажеры, снаряды, инвентарь.

В качестве альтернативных вариантов ответов среди студентов при традиционном обучении указаны такие: «нужна большая мотивация», «нужно желание», «надо, чтобы больше заставляли», «чтобы была программа занятий и правильное питание»,

«нужны программы по коррекции фигуры», «широкий выбор литературы, взгляд со всех сторон» и другие. На дистанционном обучении в числе ответов представлены такие как «нужна мотивация, чтобы стать лучше», «желание тренироваться», «необходимо время, иначе дистанционные задания по предметам занимают 16–18 часов в день», «напоминание о связи физической нагрузки с психологическим здоровьем, роль физической нагрузки в стрессоустойчивости и продуктивности, напоминание о том, какие заболевания влечет за собой сидячий образ жизни» и ряд других.

В целом проведенные исследования позволили выявить уровень двигательной активности студентов в разные периоды их обучения (традиционного и дистанционного), отношение их к самостоятельным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективной дисциплине).

1. Выявлено, что менее половины (42 %) студентов имеют необходимый объем двигательной активности при традиционном обучении (из расчета 10–15 часов в неделю) и лишь 5,8 % — выполняют недельный уровень двигательной активности на дистанционном обучении.

2. Средний показатель двигательной активности (часов в неделю) снизился с 9 часов 6 минут (при традиционном обучении) до 4 часов 30 мин (на дистанционном обучении).

3. На дистанционном обучении у студентов увеличилось количество самостоятельных занятий в неделю. Исследование показало, что на 4 % студенты стали заниматься чаще физической культурой три раза в неделю, на 5 % чаще тренируются пять–шесть раз в неделю. Вместе с тем снизилось количество студентов, занимающихся один–два раза в неделю (с 42 % до 33 %).

4. Продолжительность самостоятельных тренировочных занятий студентов в период дистанционного обучения увеличилась в средних временных значениях до 40 минут (с 20 % до 29 %), 60 минут (с 21 % до 34 %). Уменьшилось количество студентов, занимающихся до 20 минут (с 20 % до 17 %), а также на тренировках — 90 минут и более (с 39 % до 20 %), как видно на рисунке 2.

5. В период дистанционного обучения студенты стали чаще вести дневник самоконтроля, что говорит о грамотном планировании самостоятельных занятий, осуществлении педагогического анализа тренировочных занятий, умении регулировать физическую нагрузку.

6. Основными видами самостоятельных занятий физическими упражнениями при традиционном обучении были бег, плавание, общая физическая подготовка, танцы, спортивные игры и другие, то есть речь идет о доступных видах прежде всего при групповых занятиях. На дистанционном обучении основными видами стали фитнес, утренняя гимнастика, общая физическая подготовка, стретчинг, ходьба, йога, гимнастика и другие. Следовательно, упражнения, не требующие больших помещений, можно выполнять индивидуально, в домашних условиях.

7. Для более качественных самостоятельных занятий физической культурой при традиционном обучении, по словам студентов, необходимы тренажеры, спортивные снаряды, инвентарь, а также спортивные залы и площадки. На дистанционном обучении, по мнению студентов, к основным условиям отнесены качественные электронные учебно-методические пособия с видеоизображениями техники выполнения упражнений и звуковыми комментариями к ним. Необходимы при этом тренажеры и спортивные снаряды, инвентарь.

Таким образом, пандемия коронавирусной инфекции COVID-19 показала значимость физической культуры как области социальной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Оптимизация двигательной активности студентов современного вуза является важной составляющей педагогической деятельности

коллективов кафедр физического воспитания вузов. Основной дисциплиной в рамках гуманитарного образования, выступающей в качестве результирующей меры комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность студента, будущего специалиста в процессе формирования профессиональных его компетенций, справедливо можно признать элективную дисциплину «Физическая культура и спорт». Поэтому создание необходимых условий для ведения физкультурной деятельности студентов, приобщения их к физкультурно-массовым и спортивным мероприятиям — залог здоровья будущих поколений.

Литература

1. Давиденко Д. Н., Соколов В. Г., Степанов В. С., Чистяков В. А. Основы культуры здоровья студентов: учеб. пособие. Йошкар-Ола: Марийский государственный технический университет, 2009. 145 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура: учебник. М.: КНОРУС, 2016. 214 с.
3. Горелов А. А., Лотоненко А. В., Румба О. Г. Двигательная активность и здоровье студенческой молодежи России // Культура физическая и здоровье. 2010. № 2 (27). С. 4–8.
4. Курова Н. В., Косарева О. В., Тихомиров Ю. И. Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения и укрепления здоровья студентов в вузе // Физическое развитие студентов в современном мире: материалы Междунар. науч.-практ. конф. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. С. 89–91.
5. Сомов Н. И., Сомова Ф. Г. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом: учеб. пособие. Екатеринбург: Уральский государственный технический университет, 1997. 102 с.
6. Кислицин Ю. Л., Кислицина Л. Ю., Пермяков И. А. Методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие. М.: Изд-во Российского университета дружбы народов, 2006. С. 91–101.
7. Чепиков Е. М., Трушина Т. Л., Никулина Л. Б. Оптимизация двигательной активности студентов современного вуза // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы III науч.-практ. конф. с междунар. участием / под общ. ред. В. И. Храпова. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2017. С. 216–223.

Контактные данные:

-
- Чепиков Е. М.:** 191186, Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48;
(812) 571-45-76; e-mail: echepakov@yandex.ru.
Трушина Т. Л.: 191186, Санкт-Петербург, Большая Морская ул., д. 18;
(812) 571-86-75; e-mail: tatyana.truschina@yandex.ru.
Овчинников В. П.: 191186, Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48;
(812) 312-34-22; e-mail: karmala59@yandex.ru.

Contact Details:

-
- Chepakov E. M.:** 48, Moyka Emb., St. Petersburg, 191186, Russia;
(812) 571-45-76; e-mail: echepakov@yandex.ru.
Trushina T. L.: 18, Bolshaya Morskaya Str., St. Petersburg, 191186, Russia;
(812) 571-86-75; e-mail: tatyana.truschina@yandex.ru.
Ovchinnikov V. P.: 48, Moyka Emb., St. Petersburg, 191186, Russia;
(812) 312-34-22; e-mail: karmala59@yandex.ru.