

УДК 613.97:79-053.8

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7404243>*Гладышева А.А.**ORCID: 0000-0003-3631-6894, канд. пед. наук**Гладышев А.А.**ORCID: 0000-0003-2672-160X**Иркутский государственный университет путей сообщения
г. Иркутск, Россия*

АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИЙ В ИЗМЕНЕНИИ ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье проанализирован выполняемый студентами объем двигательной активности в зависимости от формы организации занятий, рассмотрены противоречия между провозглашаемыми мировыми и внутрироссийскими стратегиями развития физической культуры, стратегиями достижения стабильного здоровья и их реализацией. Приведены доводы о том, что сокращение аудиторных занятий по дисциплинам физической культуры и выведение их на самостоятельную работу абсолютно бесперспективно.

Ключевые слова: двигательная активность; физическая культура; локомоции; биологический норматив; гигиеническая норма

*Gladysheva A.A.**ORCID: 0000-0003-3631-6894, Ph.D.**Gladyshev A.A.**ORCID: 0000-0003-2672-160X**Irkutsk State Transport University
Irkutsk, Russia*

ANALYSIS OF TRENDS IN CHANGES IN THE VOLUME OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Abstract. The article analyzes the amount of physical activity performed by students depending on the form of organization of classes, examines the contradictions between the proclaimed world and domestic Russian strategies for the development of physical culture, strategies for achieving stable health and their implementation. The arguments are given that the reduction of classroom classes in the disciplines of physical culture and their withdrawal to independent work is absolutely hopeless.

Keywords: motor activity; physical culture; locomotion; biological norm; hygienic norm

Современный этап социального устройства общества характеризуется все более углубляющимися противоречиями между официально принимаемыми и громко провозглашаемыми стратегиями в отношении развития физической культуры, спорта,

достижением и поддержанием стабильного здоровья, и реальным воплощением в жизнь этой политики. Это позиция просматривается как в отношении глобальных общемировых стратегий, так и внутрироссийских [8]. В качестве примера можно назвать нереализованную цель Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), обозначенную как достижение стабильного здоровья населения планеты к 2000 году, провозглашенную в 1979 году (Разработка стратегий по достижению здоровья для всех к 2000 году: здоровье как составная часть развития (резолюция Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций 34/58): доклад Генерального директора. <https://clck.ru/32ddxy>). Но не менее далеки от полноценной реализации цели Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ 2020, где планировалось увеличить: долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 40%, систематически занимающихся студентов до 80%, объем недельной двигательной активности населения до 6-12 часов при не менее чем 3-4-разовых занятиях.

На практике, результаты, невзирая на бравурные отчеты [1] чрезвычайно далеки от истинного положения дел. В 2010 году А.А. Горелов отмечал, что «...два занятия в неделю по 2 академических часа (90 мин.) не могут решить проблему восполнения дефицита двигательной активности студентов» [4]. Ныне имеем снижение «систематических занятий студентов физической культурой» до одного академического часа в неделю. Так как более 50% часов в учебном плане выведено на самостоятельные занятия, зачастую ничем не обеспеченные в плане мест и времени занятий.

Ряд авторов отмечают, что учебный труд студентов характеризуется высокой интенсивностью (от 12-14 часов в день на протяжении семестра и 16-18 часов в период сессии). Режим труда и отдыха предполагает использование двигательной активности для компенсации стрессовых воздействий и восстановления работоспособности, однако наблюдается не ее увеличение, а наоборот снижение [7; 11].

Объем двигательной активности генетически обусловлен и его уменьшение негативно сказывается на перестройке важнейших жизнеобеспечивающих систем организма и приводит к возникновению широкого спектра заболеваний. Порядка 50% студентов уже имеют отклонения в состоянии здоровья [5; 6; 10].

Еще более разрушительным для здоровья фактором оказались ограничения, связанные с COVID 19. Период изоляции 2019 года и введение дистанционных форм преподавания в 2020 и 2021 гг. значительно ухудшили двигательный режим студентов. Следует заявить, что если до ограничительных мер у значительной части студентов уже наблюдался двигательный дефицит на грани биологической нормы, то с их введением реальный двигательный объем снизился в разы ниже уровня, необходимого для полноценного развития молодого организма, ведя за собой огромное количество отклонений физического и психического характера [3; 12].

Мониторинг двигательной активности, проведенный среди студентов Иркутского государственного университета путей сообщения (ИрГУПС) в период ограничений в октябре-декабре 2021 года позволил выявить граничные и средние значения общего объема

локомоций, изменяемых в шагах, у студентов 1-3 курсов, занимавшихся в домашних условиях (с применением дистанционной формы обучения) (рис. 1-2).

За норму приняты рекомендации, разработанные академиком РАМН А.Г. Сухаревым [9].

Фиксация локомоций производилась при помощи носимых гаджетов, результат был эквивалентен шагам. Использование гаджетов, связанных с мобильными приложениями является довольно оперативным и наглядным способом регистрации срочной информации некоторых показателей здоровья, особенно при исследовании большого количества испытуемых, находящихся на удаленном положении и уже применялся [2].

Всего наблюдалось 129 юношей и 150 девушек. Количество локомоций фиксировалось дважды в неделю, что равнялось одному академическому часу занятий по дисциплинам физической культуры и одному часу самостоятельных занятий в соответствие с учебным планом.

На обоих графиках отражены три показателя: линия гигиенической нормы, объем локомоций в дни, когда в расписании отсутствовала физическая культура и объем локомоций, когда по расписанию выполнялось задание по физической культуре. Дополнительная линия у девушек отмечает показатели группы спортсменок, дополнительно посещавших тренировки по видам спорта.

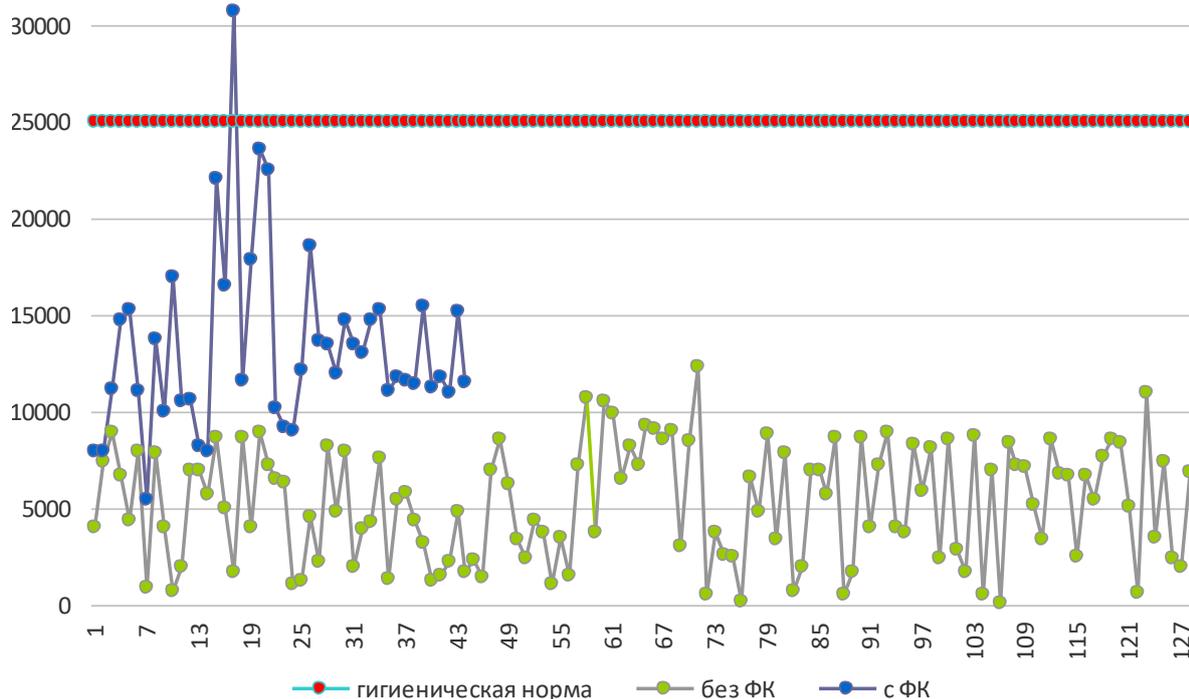


Рис. 1. Девииации локомоций у юношей 1-3 курсов, находившихся на дистанционной форме обучения

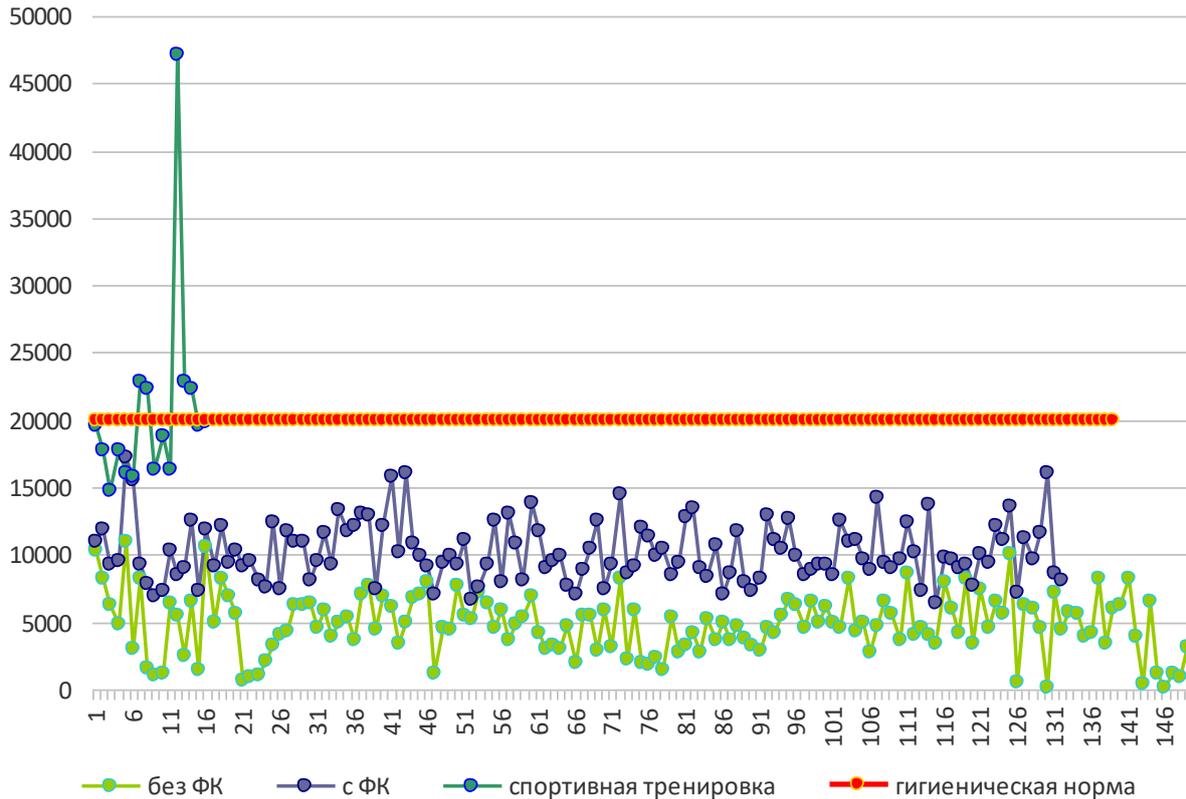


Рис. 2. Девииации локомоций у девушек 1-3 курсов, находившихся на дистанционной форме обучения

У юношей средние значения суточных локомоций в дни самостоятельных занятий равнялись 5702,13 шагов, с минимальным значением – 501 и максимальным – 13443 шага, в дни, когда проводились занятия по дисциплинам физической культуры, возрастали до 13674,15 шагов с минимальным значением – 5488 и максимальным – 19684 шага. Своей гигиенической нормы юноши не выполняли, ограничиваясь минимальными бытовыми передвижениями, занимаясь учебой с помощью удаленных устройств. Выполнение заданий по физической культуре более чем в два раза позволяло увеличить двигательную активность, но, тем не менее, оставалось недостаточным для биологической нормы.

У девушек средние значения суточных локомоций в дни самостоятельных занятий равнялись 4873,9 шагов, с минимальным значением – 123 и максимальным – 10954 шага, в дни, когда проводились занятия по дисциплинам физической культуры, возрастали до 10225,27 шагов с минимальным значением – 6379 и максимальным – 17211 шагов. Что также значительно ниже биологического норматива.

И юноши, и девушки давали сходные пояснения: увеличенный объем домашних заданий при дистанционной форме преподавания и необходимость присутствовать на лекциях, проводимых дистанционно, не позволял отвлекаться от удаленных устройств, особенно в местностях с медленным интернетом или его наличием только в определенных местах.

У группы девушек, дополнительно занимавшихся спортом, средние показатели суточных локомоций достигали значения 20547 шагов (от 16119 до 22898), что укладывается в гигиеническую норму.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Сокращение аудиторных занятий по дисциплинам физической культуры и выведение их на самостоятельную работу абсолютно бесперспективно, так как студенты откровенно пренебрегают ими, перераспределяя время в пользу других, кажущихся более важными дисциплин.

2. Сложившаяся ситуация, когда молодой растущий организм находится длительное время в условиях жесткого дефицита двигательной активности и систематически не выполняет биологически обусловленный норматив суточных движений, в ближайшем будущем приведет к катастрофическим последствиям, связанным с дисбалансом и недоразвитием важнейших систем организма, в первую очередь кардиореспираторной и опорно-двигательного аппарата.

3. Даже два аудиторных занятия в неделю недостаточно для выполнения гигиенической нормы. Только наличие дополнительных тренировочных занятий позволяет без проблем ее реализовать.

4. Тенденции, которые просматриваются в данном исследовании, не просто нерадостны, а довольно угрожающи. С учетом темпов снижения объемов двигательной активности студенческой молодежи, они уже требуют пристального внимания и незамедлительного принятия мер по исправлению ситуации.

Литература

1. Бакулев С.Е., Таймазов В.А., Ашкинази С.М., Кочергин А.Н., Рябчиков В.В. О выполнении целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. №8 (162). С. 18-23.

2. Гладышева А.А. Нормативные девиации двигательной нагрузки в оздоровительной физкультуре // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. 2021. С. 130-133.

3. Горелов А.А., Лях В.И., Румба О.Г. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодёжи оптимальными двигательными режимами // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. №9 (67). С. 29-34.

4. Горелов А.А., Лотоненко А.В., Румба О.Г. О дефиците двигательной активности, его последствиях и путях восполнения у студенческой молодежи России // Евразийский форум. 2010. №1 (2).

5. Карпенко М.П., Боксер О.Я., Димова А.Л. Психофизиологические, организационные и технические аспекты оздоровления студентов методами физической культуры и метеобарокоррекции. М.: СГА. 2003. 111 с.

6. Логинов С.И., Ревдова Л.И. Стимуляция физической активности, связанной со здоровьем студентов Сибирского Севера, на основе транстеоретической модели изменения поведения // Теория и практика физической культуры. 2003. №4. С. 2126.

7. Лотоненко А.В., Гостев Г.Р., Гостева С.Р., Григорьев О.А. Физическая культура и здоровье. М.: Еврошкола, 2008. 450 с.
8. Нестерова А.А., Трегубова Л.В., Власова Е.Е., Чудина С.А., Ермак С.Г. Анализ влияния ограничительных мер на двигательную активность студентов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. С. 1304-1309.
9. Сухарев А.Г. Формирование мотивации к здоровому образу жизни в детском возрасте // Школа здоровья. 2012. №2. С. 3-9.
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991. 234 с.
11. Яцковская Л.Н. Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья, посредством оздоровительно-образовательного тренинга: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2007. 24 с.
12. Ai X., Yang J., Lin Z., Wan X. Mental Health and the Role of Physical Activity During the COVID-19 Pandemic // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. No MAR. P. 759987. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759987>

© Гладышева А.А., Гладышев А.А., 2022