

Смоуженко А.Н.
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт»
г. Киев

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО И СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ

В статье представлен анализ литературных источников по изучаемой проблеме, приведены данные анкетного опроса студентов по использованию ими свободного времени для определения их двигательной активности. Выявлено несоответствие объема двигательной активности студентов их физиологическим потребностям.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, учебная деятельность, свободное время.

Смоуженко А.М. Рухова активність в структурі навчального і вільного часу студентів. У статті представлений аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми, наведені дані анкетного опитування студентів по використанню ними вільного часу для визначення їх рухової активності. Виявлено невідповідність обсягу рухової активності студентів їх фізіологічним потребам.

Ключові слова: студенти, рухова активність, навчальна діяльність, вільний час.

Smovzhenko A.N. Motor activity and recreational activity in structure of school and free time of students. The analysis of references on the considered problem is presented in the article- data of questionnaire of students on spending their free time doing sports and recreational activity are presented- definition of their physical activity is provided. Discrepancy of capacity of physical activity of students to their physiological requirements is revealed.

According to research, the annual increase in prevalence among students, reducing their motor activity, the level of physical fitness and health actualize the question of physical education students, who often formed a negative attitude towards physical exercise.

Effective forms of agitation and propaganda of involvement of students in sports and recreational activity have been investigated. The most attractive forms of occupations are defined. The recommended motive mode for students is set.

Results of opinion research of the faculty members in the field of physical culture concerning the organization of sports and recreational activity of students are presented.

The motor activity of students does not meet the physiological needs (limited to physical training). In drawing up the program of studies must take into account the tendency of students to different types of sports and recreational activities (individual classes, sport clubs, weekend hikes, motor activity when visiting discos, morning hygienic gymnastics).

It is necessary to enhance the role of sports clubs in the organization of sports and recreational activities (holding Olympics in stages, carrying out monthly weekend hiking and so on.)

Key words: students, physical activity, training activities, free time.

Актуальность. Наиболее важным фактором, имеющим прямое отношение к состоянию здоровья человека, определяющим его работоспособность в течение жизни, является двигательная активность [1, 2, 8]. Активная умственная деятельность резко повышает требования к психофизическому состоянию организма, в свою очередь, оптимальный объем двигательной активности позволяет организму накапливать энергию для нормальной жизнедеятельности, противостоять ежедневному стрессу [3,4].

В то же время, по данным научных исследований, ежегодное увеличение заболеваемости среди студентов, снижение их двигательной активности, уровня физической подготовленности и работоспособности актуализируют вопросы физического воспитания студенческой молодежи, у которых зачастую сформировано негативное отношение к занятиям физическими упражнениями.

В современных социально-экономических условиях наиболее приемлемым направлением в повышении двигательной активности людей, получившим признание и активно развивающимся в различных странах, является физическая рекреация, под которой понимают «любые формы свободной, добровольно принятой, доступной, сознательно выполняемой двигательной деятельности, направленной на познание и преобразование человеком природы, общества и самого себя, самореализацию и самосовершенствование» [5].

Целью нашего исследования являлось изучение интереса студентов к физкультурно-рекреационной деятельности, ее ценностям, особенностям организации и проведения, определения их двигательной активности. Достижение поставленной цели позволит получить информацию о постановке процесса физического воспитания, его положительных и негативных результатах.

Использовались следующие **методы исследования:** теоретическое изучение и анализ специальной научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Учебная деятельность студентов включает различные формы учебных занятий, экзамены, практику, рекреационную деятельность в режиме учебного дня и т. п.

Внеучебное время включает в себя: время, связанное с учебой, но не входящее в нее (сбор в дорогу к месту учебы и обратно, регламентированные перерывы между занятиями (парами) и т. п.); время самостоятельной подготовки; время удовлетворения материально-бытовых потребностей; время удовлетворения физиологических потребностей; свободное время.

Так как, свободное время является одним из исследовательских направлений, необходимо дать определение данному понятию. По мнению известного французского социолога Ж. Дюмазедье, свободное время — это «набор

занятий, которым личность может посвящать себя с полной свободой либо для отдыха, либо для развлечений, либо для обогащения уже имеющихся знаний, либо для бескорыстной и добровольной общественной деятельности, после того как она освобождается от профессиональных, семейных и общественных обязанностей» [6, 9].

Педагоги в области физической культуры для определения содержания свободного времени, имеющего образовательные и воспитательные ценности, используют термин «отдых» (досуг). В отечественной и зарубежной социологии понятия «свободное время» и «досуг» принято считать идентичными. В целом, можно отметить, что большинство определений свободного времени включает такую важную особенность, как свобода его использования, свобода выбора занятий в это время. Успешность деятельности, осуществляемой студентами в свободное время, во многом зависит от того, насколько участники заинтересованы своей деятельностью, каковы их активность и инициативность.

Основная задача физкультурно-рекреационной деятельности заключается в разумном использовании свободного времени, воспроизводстве духовной и физической сущности молодого человека [6]. Немаловажным является то, что физкультурно-рекреационная деятельность способствует борьбе с вредными привычками (увлечение курением, спиртным и др.), проявляющимися особенно остро в студенческом возрасте. Как показали исследования [11, 12], физкультурно-рекреационной деятельности студентов в условиях не физкультурного учебного заведения представляет большой теоретический и практический интерес в качестве важного элемента спортивного стиля жизни молодежи. Результаты ее воздействия заключаются в психофизиологических изменениях в организме студентов при переключении их на активные виды деятельности. Этому наиболее соответствуют массовые виды двигательной активности: оздоровительный бег, различного рода системы оздоровительной гимнастики, туризм с использованием активных методов передвижения, соревнования по упрощенным правилам и др. Динамические наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности у студентов в зависимости от направленности и величины изменений двигательного режима свидетельствуют о том, что изменения в сторону существенного ухудшения отмечались при уменьшении недельного объема занятий физическими упражнениями, в то время как при увеличении двигательной активности, и особенно достижении рациональных его норм, существенного ухудшения вообще не наблюдалось [10, 11].

Удовлетворение одной из естественных потребностей человека в двигательной активности — необходимое условие функционирования физкультурно-рекреационной деятельности, без соблюдения которого она теряет всякий смысл. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью.

Учебный день студента насыщен значительными умственными нагрузками. На учебные занятия и самоподготовку в течение суток 32,9% студентов тратят 6–7 часов, 36,7% - 8–9 часов, 30,4% - 10 часов и более [8]. Это серьезная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека. Кроме этой нагрузки, студент может испытывать гиподинамию, связанную с продолжительной умственной работой, не предусматривающей двигательную активность. Следует учитывать также имеющее место неправильное и нерегулярное питание студентов, недостаточный сон. Как показывает практика, двухразовых занятий в неделю по 80–90 минут по предмету «физическая культура» недостаточно для поддержания оптимального психофизического состояния студентов [1, 9, 10]. Данное заключение совпадает с мнением самих студентов. Так 26,4% считают необходимым недельным объемом двигательной активности 5–8 ч - 47% — 9–13 ч 10,4% студентов — 14–18 ч - 4,9% — 19–24 ч. Таким образом, 87,2% студентов считают, что недельный объем двигательной активности должен быть более 4 часов. Большинство студентов (50,2%) отдают предпочтение самостоятельным занятиям, которые свойственны физкультурно-рекреационной деятельности. В то же время организованные занятия предпочитают 54,5%, что повышает роль кафедр физического воспитания. Интересен выбор форм занятий, вызывающих наибольший интерес среди студентов: кроме самостоятельных занятий, к числу приоритетных форм относят турпоходы выходного дня (34,3%), занятия в секции по виду спорта (29,5%), утреннюю гигиеническую гимнастику (20,1%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (18,7%), участие в спартакиаде (15,3%). В свою очередь, на первое место ставят занятия в секциях по видам спорта (48,5%), самостоятельные занятия (36,7%), турпоходы выходного дня (27,4%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (15,8%), утреннюю гигиеническую гимнастику (11,3%), участие в спартакиаде (9,6%). В качестве компонента двигательной активности и средства физической реабилитации отмечены (20,9%) популярные среди молодежи дискотеки (танцы). Другим формам занятий физкультурно-рекреационной деятельности отдают предпочтение 2,2%.

Говоря о регулярности занятий, можно констатировать высокий процент систематических занятий физической культурой и спортом студентами в свободное время (50,7%). Частота занятий физическими упражнениями выглядит следующим образом: 26% студентов занимаются 1–2 раза в неделю - 20,8%— 3–4 раза в неделю - 7,5% — ежедневно. К сожалению, 40,6% занимаются физической культурой и спортом в свободное время от случая к случаю, а 14,2% не занимаются вообще.

Важно отметить, что значительная часть (41,7%) студентов считают, что их двигательный режим является недостаточным для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья. Кроме того, 17,8% не уверены в том, что их двигательный режим является достаточным. Приведенные данные можно трактовать как подтверждение того, что, во-первых, занятия физической культурой и спортом не способствуют формированию объективной оценки оптимального уровня двигательной активности и состояния здоровья самих занимающихся.

ВЫВОДЫ: Двигательная активность студентов не соответствует физиологическим потребностям (ограничена занятиями по физической культуре). При составлении программ занятий необходимо учитывать склонность студентов к различным видам физкультурно-рекреационной деятельности (самостоятельные занятия, секции по видам спорта,

турпоходы выходного дня, двигательная активность при посещении дискотек, утренняя гигиеническая гимнастика). Необходимо повышение роли физкультурно-спортивных клубов при организации физкультурно-рекреационной деятельности (проведение спартакиад в несколько этапов, ежемесячное проведение турпоходов выходного дня и т. д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студента: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 5. — С. 43–47.
2. Земба Е. А. Факторы здорового образа жизни / Е. А. Земба // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч. -практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. Культуры — редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред) [и др.]. — Минск: БГУФК, 2014. — Ч. 2. — С. 112–114.
3. Виленский М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 9. — С. 9–11.
4. Логинов С. И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С. И. Логинов. — Сургут: СурГУ, 2005. — 74 с.
5. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. — СПб.: Образование, 1997. — С. 36–39.
6. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. — Воронеж: ВГУ, 1991. — 160 с.
7. Масло И. М. Отношение студентов высшего учебного заведения к физической культуре (на примере УО МГПУ им. И.П. Шамякина) /И. М. Масло, С. М. Блоцкий, В. А. Горовой // Теоретикометодические аспекты физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. тр. преподавателей факультета физической культуры / редкол.: А. Г. Фурманов [и др.]. — Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2011. -С. 79–85.
8. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens // Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. — Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. — P. 77–88.
9. Dumazedier J. Vers une civilization du loisir? Ed, du Senil. / J. Dumazedier. — Paris, 1962. — 68 s.
10. The method of active learning "Case Study". Balandin, V.A. "Classification and application basics: study guide / V.A. Balandin, J.K. Chernyshenko, S.A. Loktev, et al. - Rostov-on Don, 1997 - 153 P. (In Russian).
11. The specifics of meaning making in terms of Basalaeva, N.V. quasi-professional activity: Ph.D. thesis / N.V. Basalaeva. - Barnaul, 2006. (In Russian).
12. Using the debriefing structure in e-learning / T.P. Gudkova, T.P. Gudkova // Electronic journal "Social Computing" [electronic resource]. URL: <http://sc-journal.mggu-sh.ru/> (date accessed: 31.10.2012). (In Russian).
13. Psychological and pedagogical foundations of Neverkovich, S.D. gaming methods of personnel training: abstract of doctoral thesis (Hab.) / S.D. Neverkovich. - Moscow: SCOLIPC, 1988. - 31 P. (In Russian).