

© Степина Т.Ю., Митина Н.В., Завьялов Т.С.

УДК 378.172

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Степина Т.Ю.¹, Митина Н.В.², Завьялов Т.С.³

¹ *Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)*

г. Екатеринбург, Российская Федерация

² *Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)*

г. Екатеринбург, Российская Федерация

³ *Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)*

г. Екатеринбург, Российская Федерация

Резюме. В данной статье проведено исследование затрат времени на некоторые виды деятельности студентов, в том числе и на физическую активность и ее количество в неделю. Показаны возможности влияния физической культуры на образ жизни студенческой молодёжи. В настоящее время значительную часть студентов приходится заставлять заниматься спортом. Важно, чтобы каждый учащийся чётко понимал, что физическая активность играет огромную роль в укреплении и поддержки здоровья каждого человека.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, студенты, дистанционное обучение.

STUDY OF STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY DURING DISTANCE LEARNING

Stepina T.Y.¹, Mitina N.V.², Zavyalov T.S.³

¹ *Ural State University of Railway Transport (UrGUPS)*

Yekaterinburg, Russian Federation

² *Ural State University of Railway Transport (UrGUPS)*

Yekaterinburg, Russian Federation

³ *Ural State University of Railway Transport (UrGUPS)*

Yekaterinburg, Russian Federation

Summary. This article examines the time spent on some types of student activities, including physical activity and its number per week. The possibilities of the influence of physical culture on the lifestyle of students are shown. Currently, significant of the students have to be forced to play sports. It is important that every student clearly understands that physical activity plays a huge role in strengthening and supporting the health of every person.

Key words: physical activity, physical culture, students, distance learning.

Введение

На сегодняшний день обучение в вузе предполагает не только получение новых знаний, но и связанную с этим повышенную эмоциональную нагрузку, и дополнительное время работы за компьютером. В связи со сложившейся обстановкой в нашей стране в период пандемии коронавируса, большинство вузов вынуждены перейти на дистанционное обучение. Увеличившийся, в связи с этим малоподвижный образ жизни и как еще один дополнительный негативный фактор – вредные привычки, которые присутствуют у большинства студенческой молодежи, сказываются на здоровье студента и приводят к развитию хронических заболеваний. Соответственно, особая роль в вузовском образовательном пространстве должна отводиться тем дисциплинам, которые позволят снизить негативное влияние вредных факторов [1].

Цель работы:

Определить недельную физическую активность студентов дистанционного обучения.

Материалы и методы

На сегодняшний день всё чаще можно слышать о том, что «молодеют» такие сердечно-сосудистые заболевания, как инфаркт миокарда, инсульт. По данным статистики 40 % россиян умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Ежегодно в России регистрируется 50 000 случаев инфаркта миокарда. Также можно отметить, что в три раза увеличилось количество заболевших в 25–29 лет. Среди тех, кому 30–40 лет, этот показатель увеличился вдвое. Даже у детей 10–15 лет, в последнее время врачами было зарегистрировано множество случаев появления признаков и предпосылок к развитию атеросклероза. Сердечно-сосудистые заболевания являются настоящей эпидемией XXI века. Именно по этим болезням зарегистрирована самая высокая смертность [5].

Основными причинами возникновения этих заболеваний являются: неправильное питание, постоянный стресс и переутомление, низкая физическая активность, т.е. гиподинамия. Чтобы уменьшить риск развития инсульта, инфаркта и других серьезных болезней в будущем, конечно, необходимо избавиться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха. Также нужно регулярно заниматься физической культурой. Выполнение простейших физических упражнений не отнимет много времени у занятых учёбой молодых людей, но зато укрепит их здоровье и избавит от переутомления и стресса [1].

Результаты и обсуждение

День современного студента наполнен умственными и эмоциональными нагрузками. Многие обучающиеся нарушают режим сна и отдыха. Учебный процесс заставляет достаточно долго находиться в вынужденном сидячем положении, вследствие чего мышцы находятся в постоянном напряжении, испытывают кислородное голодание. Так организм студента утомляется, а постоянное утомление зачастую переходит в переутомление. Самым эффективным способом избежать переутомления и стресса является чередование умственных и физических нагрузок [3].

Физическая культура является важнейшей частью культуры всего общества. Отношение к ней во многом определяет поведение человека в учёбе, общении, работе и быту. «Она, как и другие составляющие культуры нашего общества направлена на развитие общечеловеческих ценностей, но при этом позволяет воздействовать на духовное и телесное совершенствование человека...» [7, с. 397]. Если обратиться к истории человечества, то можно отметить, что многие философы и врачи считали физические упражнения неотъемлемой частью жизни. Занятия разнообразными видами физкультурной деятельности у студенческой молодежи развиваются организованность, дисциплинированность, сила воли и другие, важные для жизни качества [6, с. 346].

Конечно, нельзя однозначно утверждать, что все студенты настроены против физических нагрузок, некоторые регулярно занимаются спортом, посещают тренажёрные залы, фитнес-клубы и стадионы. Но это лишь малая часть от общего числа учащихся. Остальные предпочитают пассивный отдых [2].

Нами было проведено анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения. В анкете мы попросили студентов ответить на ряд вопросов. В частности:

1. Какое количество времени ты затрачиваешь в сутки на дистанционное обучение и выполнение домашнего задания?

2. Сколько времени ты затрачиваешь в сутки на компьютерные игры, общение в соц. сетях, просмотр телевизора?

3. Сколько времени ты выделяешь в сутки для физической активности (прогулки, фитнес, йога, занятия спортивными играми, тренировки по видам спорта и т.п.)?

Как видно из диаграммы (рис. 1), основное количество времени студенты посвящают общению в соц. сетях, компьютерным играм, просмотру телевизора.



Рис. 1. Затраты времени на некоторые виды деятельности в недельном цикле студентами УрГУПС

На это у них уходит больше трети суточного времени (37 %). Еще треть суток они тратят на сон, еду, гигиенические процедуры и т. д. (34,6 %). 25 % от общего времени суток студенческая молодежь уделяет дистанционным учебным занятиям и выполнению домашних заданий. И только 3,4 % времени в среднем уделяется физической активности. Максимум, который студенты отметили по времени в неделю для прогулок, тренировок по видам спорта и т. п., составил 12 час. / в нед., минимум – 2 час/ в нед., в среднем затраты времени на физическую активность в неделю составили 6 часов 10 минут.

Учитывая, что в рекомендациях к организации двигательного режима для студенческого возраста указано, что физическая активность должна быть не менее девяти часов в неделю, ситуация выглядит удручающе.

Это является одной из основных причин, почему физическая культура просто обязана стать неотъемлемой составляющей в жизни каждого студента. Учёными давно доказано, что даже пятиминутная разминка снижает уровень стресса для организма в два раза и повышает общую работоспособность. Поэтому необходимо включать самые простые физические упражнения в трудовой процесс студента [4].

Некоторые люди уверены, что заниматься физической культурой и спортом им мешает отсутствие средств на дорогие абонементы в спортзал или отсутствие необходимых площадок для занятий. Конечно, необходимо развивать инфраструктуру, связанную со спортивно-массовым отдыхом, но её отсутствие – это не причина совсем отказываться от физической активности. Каждый человек способен выполнять простейшие физические упражнения, находясь в домашних условиях или на рабочем месте, а также включать в своё расписание прогулки на свежем воздухе.

Выводы

Таким образом, для повышения и сохранения уровня здоровья, формирования здорового поколения необходимо, чтобы каждый человек осознавал важность занятий спортом. Проявление у людей интереса к увеличению своей физической активности способно не только улучшить его здоровье, избежать стресса и переутомления, но и позволит воплотить в жизнь гуманистических идеалы, ценности и нормы, которые способствуют выявлению способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Список литературы

1. Интернет-ресурс «Президент России» // [Электронный доступ]: Режим доступа: <http://kremlin.ru/events/president/transcripts/21920> (дата обращения 18.09.2021).
2. Блог о студенческом спорте «StudSportClubs.ru» // [Электронный доступ]: Режим доступа: <https://studsportclubs.ru/otnoshenie-molodezhi-k-sportu/> (дата обращения 18.09.2021).
3. Сайт «Здоровье человек, теория и методика физической культуры и спорта» // [Электронный доступ]: Режим доступа: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4749> (дата обращения 18.09.2021).

4. Сайт проекта «Школьные знания» // [Электронный доступ]: Режим доступа: <http://life.mosmetod.ru/index.php/item/kak-cheredovat-fizicheskuyu-i-umstvennuyu-nagruzku> (дата обращения 18.09.2021).
5. Сайт «Медсервис» // [Электронный доступ]: Режим доступа: <http://medservice24.ru/articles/infarkty-molodeyut/> (дата обращения 18.09.2021).
6. Усольцева С.Л. Нравственная культура студента как ресурс совершенствования средствами физической культуры // С.Л. Усольцева / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 342–347.
7. Усольцева С.Л. Физическая культура в формировании нравственного идеала студенческой молодежи / С.Л. Усольцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195), Ч. 2. – С. 393–398.