

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД  
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ревенковой Кристины Георгиевны

Научный руководитель  
доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Саратов 2021

**Введение.** Как показывает современная действительность, студенчество является наиболее уязвимой частью молодежи, поскольку сталкивается с рядом трудностей, связанных с невысокой двигательной активностью (статичная поза за столами на занятиях), увеличением учебной нагрузки, проблемами в социальном и межличностном общении и др.

На сайте Министерства науки и высшего образования РФ 14 марта появился приказ о новых правилах организации образовательной деятельности в российских вузах. Чтобы предупредить распространение COVID-19, руководителям высших учебных заведений предписано предусмотреть индивидуальные каникулы для студентов, а все взаимодействие обучающихся и преподавателей в образовательном процессе организовать дистанционно. Данная система была введена с 16 марта 2020 г.

Данные меры были предприняты Правительством в условиях пандемии коронавирусной инфекции. Необходимо отметить, что дистанционное образование становится способом защиты студентов и преподавателей от необходимости ездить в общественном транспорте и встречаться в заполненных аудиториях (поскольку вирус передается воздушно-капельным путем). Таким образом, все образовательные организации России: школы, колледжи, техникумы, вузы перешли на удаленный режим работы (самоизоляцию).

При реализации тех дисциплин, которые не нуждаются в очных практических занятиях и могут быть «оцифрованы» (как правило, имеющие теоретический блок) не возникло особых трудностей, особенно у преподавателей, владеющих дистанционными технологиями. Однако, многие преподаватели столкнулись с проблемой «Как преподавать физическую культуру?». В связи с переходом на дистанционное обучение студенты большую часть времени проводят за компьютером, в «сидячем» положении, что влечет за собой гиподинамию, заболевания глаз, искривление позвоночника и т.д.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс по «Физической культуре» девушек 17-18 лет в условиях дистанционного обучения в вузе.

**Предмет исследования** – влияние снижения двигательной активности на уровень физического состояния девушек 17-18 лет, обучающихся в дистанционном формате.

**Гипотеза** – переход на дистанционное обучение в вузе снижает уровень двигательной активности студентов, что приводит к ухудшению качества и количества физической деятельности и к снижению уровня физического состояния.

В связи с этим, **целью** работы явилось изучение влияния снижения двигательной активности девушек 17-18 лет на уровень физического состояния в условиях дистанционного обучения в вузе.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования взаимосвязи двигательной активности и психофизиологического состояния организма.

2. Определить уровень двигательной активности, физической деятельности, состояния здоровья и физического состояния студентов 1 курса в период контактного обучения.

3. Определить уровень двигательной активности, физической деятельности, состояния здоровья и физического состояния студентов 1 курса в период дистанционного обучения.

4. Провести анализ динамики показателей физической деятельности, состояния здоровья и физического состояния студентов 1 курса за весь период исследования.

5. Разработать рекомендации по программированию индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий студентов во время

дистанционного обучения для коррекции снижения двигательной активности.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, анкетирование, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Для оценки уровня двигательной активности и качества физической деятельности использовались общепринятые методики..

Для оценки состояния здоровья методика Войтенко.

Для определения уровня физического состояния методика Пироговой.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке с подсчетом процентных отклонений.

Исследования проводились с сентября 2020 по декабрь 2021 года на базе Поволжского института управления РАНХиГС имени П.А. Столыпина, в котором приняли участие 40 девушек 17-18 лет, обучающихся как в контактном, так и в дистанционном формате.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Дистанционный формат обучения в вузе приводит к значительному снижению качества и количества физической деятельности, что приводит к снижению двигательной активности.

2. Снижение уровня двигательной активности оказывает неблагоприятное влияние как на субъективное состояние здоровья, так и на объективные показатели физического состояния.

**Теоретическая значимость работы:** обобщены представления о роль двигательной активности в правильном функционировании организма человека, негативном влиянии гиподинамии, взаимосвязи между уровнем двигательной активности и физическим состоянием.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в рекомендациях по программированию индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий студентов во время дистанционного обучения для

коррекции снижения двигательной активности в период вынужденной самоизоляции и ведении самоконтроля за состоянием организма.

**Структура и объем магистерской диссертации.** Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 44 источника. Текст магистерской диссертации изложен на 70 страницах, содержит 12 таблиц и 16 рисунков.

**Психофизиологические аспекты двигательной активности.** Двигательная активность в первую очередь влияет на центральную нервную систему (ЦНС), именно ЦНС является «дирижером» и посылает сигналы в другие системы, тем самым регулируя работу всех систем, органов, клеток и молекул в организме. Мощная афферентация, поступающая в процессе двигательной деятельности от проприорецепторов мышц, суставов, связок, рецепторов внутренних органов, направляется в кору больших полушарий. На этой основе кора формирует функциональную систему, объединяющую отдельные структуры головного мозга, все моторные уровни ЦНС и избирательно мобилизирующую отдельные мышечные группы. Одновременно нейрогенное звено управления воздействует на центры, регулирующие кровообращение, дыхание, другие вегетативные функции, гормональное звено. Умеренная двигательная активность способствует развитию волевых качеств, что приводит к увеличению личностной сферы, а систематически физические нагрузки стимулируют умственную деятельность. Используя субъективные и объективные показатели, можно судить о степени утомляемости на занятиях как в группах, так и при индивидуальном тренинге. Например, отдышка, побледнение или покраснение кожных покровов, избыточное потоотделение, урежение или учащение пульса могут свидетельствовать о значительном утомлении. В итоге, двигательная активность улучшает регуляторные механизмы и способствует упрочнению связей между всеми системами организма, в результате происходит увеличение адаптационных возможностей организма на всех уровнях

**Исследование уровня двигательной активности студентов в период дистанционного обучения в вузе.** Важным аспектом исследований в области повышения двигательной активности является поиск путей улучшения организации физического воспитания студенческой молодежи. Предметом внимания многих исследователей становится проблема недостаточной эффективности процесса физического воспитания во время дистанционного образования вследствие уменьшения количества часов, отводимых на физическое воспитание и перемещения их в разряд самостоятельной работы. Такие изменения при несформированной мотивации к занятиям может проявиться в снижении двигательной активности студентов в целом. Интерес к занятиям по физическому воспитанию во время дистанционного образования в вузах значительно снизился в связи с нарушением системности учебного процесса, несовершенного содержания программных требований. Исходя из указанного, целью деятельности преподавателей физической культуры во время дистанционного образования должно стать создание условий для формирования у студентов навыков самосовершенствования, основанных на личностной мотивации, интереса к физическому воспитанию и состояния собственного здоровья. Необходимость расширять воспитательную и спортивную работу, улучшать ее организацию по месту жительства и учебы – одна из актуальных проблем физического воспитания в период дистанционного обучения. Большое значение имеет формирование потребности у студентов к физическому самосовершенствованию. Поэтому, прежде всего, необходимо уделять внимание изучению ценностно-мотивационных ориентаций студенческой молодежи и их влияния на формирование интереса к занятиям физическими упражнениями. Для определения рационального содержания и объемов физических нагрузок необходимо определить уровень двигательной активности студентов, поскольку от этого будет зависеть индивидуальная направленность оздоровительной тренировки. По мнению специалистов, оптимальный

эффект от физических нагрузок достигается при условии, если направленность, интенсивность и объем упражнений, количество занятий в течение недели подбирают индивидуально, учитывая уровень физического состояния человека. В связи с этим, актуальными являются вопросы программирования физкультурно-оздоровительных занятий студентов [7].

Программирование индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий рассмотрено как реализация алгоритма программы действий, направленного на достижение запланированного результата и обучения студентов действовать по алгоритму. Это создает предпосылки для перехода от практики самостоятельных стихийных занятий к эффективному управлению оздоровительным процессом на основе разработанных режимов двигательной активности. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий позволяет определить не только минимальные и максимальные величины физических нагрузок и их направленность, но и выявить оптимальную дозу двигательной активности в соответствии с индивидуальными морфофункциональными возможностями студентов. Рациональное содержание двигательной активности, пульсовые режимы физических нагрузок рассчитывают на основе возраста, показателей ЧСС и уровня физического состояния студентов. Разработанная методика может быть реализована в течение трех этапов: начального, основного и поддерживающего. Первый этап направлен на воспитание мотивационно-ценностного отношения студентов к физической активности и здорового образа жизни. На втором этапе формируется система знаний, умений и навыков построения алгоритма оздоровительной тренировки во время дистанционных занятий. Третий этап предусматривает использование полученных сведений для самостоятельной двигательной активности, повышение личностного уровня физического состояния. Предлагается записать видео-тренировки с целью повышения двигательной активности и в качестве отчетности предлагается студентам видеотчет выполнения на

еженедельной основе. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий позволяет определить не только минимальные и максимальные величины физических нагрузок, но и создает предпосылки для перехода от практики самостоятельных стихийных занятий к эффективному управлению оздоровительным процессом на основе разработанных режимов двигательной активности. Для оптимизации процесса взаимодействия в период дистанционного обучения наиболее эффективно использовать видеоролики с комплексами упражнений на различные группы мышц и различной направленности. Комплекс рекомендован национальным государственным университетом физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

**Заключение.** Переход на дистанционное обучение студентов характеризуется повышением времени проведения за компьютером, что никак не может позитивно влиять на их физическое состояние. Статичный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на их здоровье, благополучие и качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи.

Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью на улицах, спортивных площадках, а это значит, что единственное место, где разрешено заниматься – это место проживания студента. В связи с вышесказанным, объективно возникает ряд ключевых проблем студенческой молодежи в связи с организацией образовательного процесса, в том числе по дисциплине «Физическая культура» в формате дистанционного обучения. В ходе написания данной магистерской работы было изучено влияние уровня двигательной активности студентов на уровень их физического состояния при переходе от контактного к дистанционному формату обучения. В процессе выполнения работы были решены все поставленные задачи, а именно:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме



исследования. Показано, что движение является для живого организма такой же физиологической потребностью, как потребность в безопасности. Неудовлетворение этой потребности в течение длительного времени приводит к развитию серьезных отклонений в состоянии здоровья и преждевременному старению.

2. Определен уровень двигательной активности, физической деятельности, состояния здоровья и физического состояния студентов 1 курса в период контактного обучения.

3. Определен уровень двигательной активности, физической деятельности, состояния здоровья и физического состояния студентов 1 курса в период дистанционного обучения.

4. Проведен анализ динамики показателей физической деятельности, состояния здоровья и физического состояния студентов 1 курса за весь период исследования.

5. Разработаны рекомендации по программированию индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий студентов во время дистанционного обучения для коррекции снижения двигательной активности.

#### Выводы:

1. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная активность скелетных мышц. Работа мышечного аппарата способствует развитию мозга и установлению межцентральных и межсенсорных взаимосвязей. Двигательная деятельность повышает энергопродукцию и образование тепла, улучшает функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии.

2. Согласно полученным данным уровень двигательной активности студентов при переходе на дистанционный режим обучения значительно

снижается. Так, обследуемых с уровнем двигательной активности выше среднего и средним снизилось на 10% в каждой группе, а студентов с низким уровнем и ниже среднего наоборот, возросло на 7 и 13% соответственно.

3. Двигательная активность студентов в период дистанционного обучения падает не только количественно, но и качественно. Физическая деятельность становится менее интенсивной, менее продолжительной и реже выполняется. Так, на втором этапе исследования, обследуемых с высоким уровнем выявлено не было вообще. Студентов с уровнем физической деятельности выше среднего и средним снизилось на 3 и 15% соответственно, а с низки и ниже среднего – возросло на 5 и 8% соответственно. Значительный прирост студентов со средним уровнем физической деятельности произошел в основном за счет снижения обследуемых с высоким уровнем и уровнем выше среднего.

4. Анализ результатов по методике Войтенко показал, что субъективная оценка здоровья также изменяется и имеет схожую динамику. Так, на втором этапе исследования в отличие от первого, обследуемых с субъективной оценкой «отлично» выявлено не было вообще. Студентов с оценкой «хорошо» и «удовлетворительно» уменьшилось на 3 и 7% соответственно, а с оценкой «плохое» и «очень плохое» возросло на 5 и 15% соответственно. Следует отметить, что самые значительные изменения произошли в группе студентов оценивших свое здоровье на оценку «очень плохое».

5. Динамика уровня физического состояния показала прямую зависимость его от уровня двигательной активности: на втором этапе исследования, обследуемых с высоким уровнем физического состояния выявлено не было. Студентов с уровнем физического состояния выше среднего стало на 1 человека меньше. Возросло количество студентов с низким уровнем физического состояния и уровнем ниже среднего на 16 и 3% соответственно. Студентов со средним уровнем физического состояния осталось прежнее количество, однако это объясняется именно уменьшением

обследуемых с высоким уровнем и уровнем выше среднего, а не переходом студентов с низким уровнем и уровнем ниже среднего в более благоприятную группу.

Такую динамику ни как нельзя считать удовлетворительной и это свидетельство значительных отрицательных изменений в функционировании сердечно-сосудистой системы в период уменьшения двигательной активности.

По результатам работы разработаны рекомендации по программированию учебно-воспитательного процесса в период дистанционного обучения в вузе и самоизоляции, приведен комплекс упражнений, даны ссылки на видеоуроки.

Также предложен механизм контроля и самоконтроля студентов в указанный период. Для дневника самоконтроля подобраны функциональные пробы, доступные и легко трактуемые для оценки собственного самочувствия.

Данная работа имеет прикладное практическое значение, выводы и рекомендации могут быть использованы при организации учебно-воспитательного процесса вузе в период дистанционного обучения, а также для обогащения форм при контактном обучении или для студентов, занимающихся временно в домашних условиях (например, во время карантина).