

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 341 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Ахмеровой Кадрии Шамилевны

Научный руководитель _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Введение. На современном этапе развития российского общества здоровье нации приобретает приоритетное значение. Поэтому реализация государственной политики по улучшению качества жизни населения тесно связана с повышением ценности индивидуального здоровья в системе жизненных ценностей каждого гражданина.

Современные студенты – главный трудовой резерв России и самая уязвимая часть молодежи. Это связано с тем, в период обучения в вузе у студентов возникают определенные трудности, обусловленные чрезмерной учебной и психоэмоциональной нагрузкой, низкой двигательной активностью и рядом других.

В связи с этим огромное значение имеет исследование мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физической культурой и спортом, так как в профессиональной подготовке будущих специалистов она играет значительную роль, выступая в качестве комплексного средства физического, интеллектуального, нравственного и эстетического развития.

Объект исследования – процесс вовлеченности современной студенческой молодежи в физкультурно-спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Предмет исследования – показатели двигательной активности, физического здоровья, а также мотивационной сферы студентов нефизкультурных вузов.

Гипотеза исследования – предполагалось, что физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность влияет на формирование активной жизненной позиции студентов, включая в себя бережное отношение к своему здоровью, осознанную потребность в двигательной активности, развитие внутренней мотивации для самостоятельного занятия различными видами спорта.

Целью исследования явилось изучение степени вовлеченности студентов с разным уровнем двигательной активности в физкультурно-оздоровительную и физкультурно-спортивную деятельность.

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

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме формирования ценностных ориентиров студентов в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в период обучения в вузе.

2. Оценить показатели и уровень двигательной активности студентов нефизкультурных вузов.

3. Изучить параметры мотивационной сферы и отношение студентов с различным двигательным режимом к особенностям преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе, занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни.

4. Провести сравнительный анализ показателей жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

5. Исследовать взаимосвязь показателей физического здоровья с параметрами и уровнем двигательной активности студентов нефизкультурных вузов.

6. Оценить уровень физической активности студентов в условиях дистанционного обучения в период карантинных мероприятий пандемии COVID-19.

7. Составить практические рекомендации по организации физической активности студентов в период дистанционного обучения.

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

У студентов проведена оценка суточной двигательной активности по параметрам шагометрии в учебном семестре, в период экзаменов и каникул.

Диагностика физического здоровья проводилась на основании экспресс-методики Г.Л. Апанасенко, а адаптационного потенциала – по методике Р.М. Баевского. Оценка мотивационной сферы студентов осуществлялась с помощью анонимного анкетирования. Показатели жизнестойкости определяли с помощью тестовой методики Сальвадоре Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева, а копинг-стратегии – по методике «Тест-копинг навыка спортсмена АCSI-28».

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2019 по сентябрь 2020 года, в котором приняли участие 100 студентов 1-3 курсов, обучающихся в государственных высших учебных заведениях нефизкультурного профиля г. Москвы. Общее количество обследованных студентов составило 100 человек, из них 50 юношей и 50 девушек. Среди обследованных студентов было 50 спортсменов (28 юношей и 22 девушки) и 50 студентов, не занимающихся (22 юноши и 28 девушек) спортом.

Положения, выносимые на защиту:

1. Важнейшим компонентом формирования ценностного отношения к здоровью выступает деятельностный компонент, предполагающий активное включение студента в физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность в вузе.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность и достигнутый результат в физическом совершенстве положительно влияют на овладение физкультурно-оздоровительная умениями и навыками студентов, состояние их здоровья и дальнейшую работоспособность.

3. Высокий уровень мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом способствует оптимизации двигательного режима студентов.

4. Поддержание высокого уровня состояния здоровья и функционального состояния человека, а также их повышение невозможно без определенной степени физической активности, что определяет обязательность и необходимость широкого и всестороннего использования средств физической культуры и спорта, которые должны стать неотъемлемой частью жизни человека независимо от пола, возраста и состояния здоровья.

Теоретическая значимость работы заключается в обобщении теоретических представлений о формировании у студентов установки на здоровой образ жизни, выступающего в качестве одного из важнейших факторов успешности их учебной и будущей профессиональной деятельности.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе кураторов групп, преподавателей физической культуры средних и высших учебных заведений.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические представления о формировании ценностных ориентиров студентов в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности» и «Исследование степени вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную и физкультурно-спортивную деятельность», заключения и списка литературы, включающего

Формирование установки на здоровой образ жизни у студентов в образовательном пространстве вуза как фактора успешности в учебной и будущей профессиональной деятельности

Процветание любого общества, его интересы и безопасность в значительной степени зависят от уровня физического здоровья и духовного развития молодого поколения. Согласно Указу президента России В.В. Путина от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах

развития Российской Федерации на период до 2024 года» одной из целей является увеличение продолжительности жизни населения, для достижения которой необходимо формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни. Наибольшую тревогу вызывает молодежь, поскольку лишь 10-14% выпускников школ в России считаются здоровыми.

В ряду актуальных проблем в системе высшего профессионального образования важное место занимает проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, поскольку несформированность целевой установки студентов на его ведение снижает эффективность профессиональной деятельности.

Формирование в каждом вузе условий по созданию у студенческой молодежи мотивации к здоровому образу жизни с помощью повышения информированности о влиянии на здоровье отрицательных факторов и возможности их предупреждения, – должны стать основной частью педагогической деятельности.

Учеба в современном вузе имеет специфические особенности, а именно, большую часть учебного дня студента занимает теоретическая подготовка, что предполагает неподвижный, сидячий образ жизнедеятельности, связанный с большими психоэмоциональными и нервными перегрузками, непосредственно отражающимися на их здоровье.

Высокий уровень сформированности личностной ориентации и мотивации обучающихся к систематической физкультурно-спортивной деятельности существенно повышает результативность как физических, так и профессионально важных качеств студентов – будущих специалистов, в результате чего у них проявляется ценностное отношение к собственному здоровью, к здоровому стилю жизни.

В последнее время в России уделяется повышенное внимание со стороны общества и государства к проблеме физического воспитания молодого поколения, формированию у них потребности в физическом совершенствовании, гармоничном развитии.

Физическая культура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека, что особенно актуально в процессе развития и становления студенческой молодежи.

Физическая культура – это двигательная деятельность, основанная на материальных и духовных ценностях общества ради физического саморазвития человека. Она является одной из самых из главных факторов человеческой здоровой жизнедеятельности. В современном мире физическая культура является одним из самых главных качеств образа жизни человека, средством успешной социализации.

Занятия физической культурой и спортом оказывают достаточно высокое профилактическое воздействие на состояние человека, повышают уровень его физического, психического, физиологического и нравственного здоровья; усиливают сопротивляемость организма вредоносным внешним воздействиям, способствуют избавлению от нездоровых привычек, совершенствуют двигательные навыки, благодаря которым существенно снижается риск травматизма.

Управление системой физического воспитания студентов в нефизкультурных вузах – сложный процесс, требующий глубокого осмысления его тактики и стратегии, а также тщательного выбора методов повышения качественных показателей здоровья и формирования у студентов мотивации здорового образа жизни.

Общеобразовательной задачей физического воспитания является приобретение необходимого человеку объема знаний, умений и навыков в области физической культуры (в первую очередь, это касается жизненно необходимых двигательных умений и навыков: ходьбы, бега, прыжков, плавания, передвижения на лыжах и т. п., а также двигательных действий, полезных в трудовой, военной, бытовой или спортивной деятельности);

повышение физкультурной образованности (грамотности) студента на теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

Физическая культура для студентов вуза реализуется в различной форме аудиторных (лекции, учебно-тренировочные занятия) и внеаудиторных занятий, к которым относятся самостоятельные занятия, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (соревнования, спартакиады, олимпиады, турниры среди преподавателей и студентов).

Профессионально-ориентированная основа физического воспитания студентов нефизкультурных направлений подготовки – это исходное положение физической культуры, связывающая все остальные ее компоненты в целостную систему.

Основными показателями, по которым можно определять уровень сформированности физической культуры обучающихся, выступают объективные и субъективные критерии. Основываясь на них, можно установить наиболее значимые свойства и степень проявления физической активности в деятельности.

К объективным показателям относятся: интенсивность организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий; уровень сложности и творческий характер физкультурно-спортивной деятельности; возможность проявления самостоятельности, самообразования, самодеятельности, саморазвития и самосовершенствования на занятиях по физической культуре; формирование у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни в течение всей учебно-воспитательной деятельности.

К субъективным показателям относятся: уровень сформированности у студентов потребности в физических нагрузках и способы удовлетворения этой потребности; степень проявления волевых, нравственных и эмоциональных ощущений в процессе физкультурной деятельности; степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности.

Таким образом, физическая культура должна быть неотъемлемой составной частью системы современного образования, так как она имеет

огромное воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Ее ценность состоит не только в приобретении и сбережении здоровья, но и в том, что это эффективный инструмент формирования личности и совершенствования характера, помогающий молодому человеку успешно социализироваться и адаптироваться в профессиональном сообществе.

Проблема ухудшения состояния здоровья связана со снижением уровня двигательной активности, экологическими факторами, стрессовыми ситуациями, неправильным питанием, высокими учебными нагрузками, вредными привычками. Поэтому организация модели оздоровления, внедрения физкультурно-оздоровительных технологий для студентов в условиях вуза является актуальной и социально востребованной.

Построение здорового образа жизни молодежи основывается на осознании особого модельного представления о физкультурно-оздоровительной деятельности и передаче его молодым людям через образовательные процедуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – это деятельность человека, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы.

Физкультурно-оздоровительная деятельность и достигнутый результат в физическом совершенстве положительно влияют на овладение физкультурно-оздоровительными умениями и навыками студенческой молодежи, состояние их здоровья и дальнейшую дееспособность.

Важной составляющей здорового образа жизни студента является оптимальный уровень двигательной активности. Вместе с тем, двигательная активность студенческой молодежи рассматривается как способ самосовершенствования и самовыражения в процессе учебной деятельности. Однако чрезмерно высокие учебные нагрузки приводят к появлению гиподинамии, что во многом обусловлено школьным стереотипом учебной

деятельности, отсутствием должной мотивации к занятиям физической культурой, а также необходимым объемом знаний, умений и навыков самостоятельной организации двигательной активности.

В современных условиях учебно-воспитательный процесс студентов должен быть направлен на выполнение социального заказа – на формирование самостоятельной, инициативной, творческой и здоровой личности.

Исследование степени вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную и физкультурно-спортивную деятельность. Оценка уровня двигательной активности студентов осуществлялась на основании средних показателей суточной и недельной шагометрии в семестровый, экзаменационный и каникулярный периоды учебного года в осенне-зимний и весенне-летний семестры. В ходе исследования выявлены статистические значимые отличия у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом во все периоды экспериментальных исследований.

В период экзаменационной сессии у студентов обоих полов зарегистрировано достоверное снижение двигательной активности по сравнению с этапом учебных занятий в семестре. В каникулярный период, напротив, у всех обследуемых студентов зафиксированы наиболее высокие показатели двигательной активности по сравнению с периодами учебных занятий и экзаменов.

Более детальный анализ результатов среднесуточной шагометрии при учете их активности занятий физкультурно-спортивной деятельностью позволил распределить студентов на 3 группы: с высоким, и низким уровнем двигательной активности.

Предпочтительными видами спорта для студентов 1 группы являются занятия спортивными играми, легкой атлетикой и единоборствами, лыжным спортом и плаванием. Среди студентов 1 группы было 2 мастера спорта, 8 – КМС, 13 студентов имели 1 разряд по виду спорта, 27 студентов – без разряда. Студенты 2 группы отдают предпочтение занятиям в спортивных секциях по месту учебы или фитнес-центрах. Однако занятия носят нерегулярный

характер. Студенты 3 группы с низким уровнем двигательной активности занимаются физической культурой только в рамках учебной программы по дисциплине в объеме 2 академических часа в неделю.

Так, все юноши и девушки, активно занимающиеся спортом, считают, что дисциплина «Физическая культура» должна присутствовать в образовательном процессе в качестве обязательного компонента, тогда как большинство студентов с умеренным и низким уровнем физической активности утверждают обратное.

Для большинства студентов 1 группы основным мотивом посещения занятий ФК является «повышение уровня физической подготовленности». В то время как значительная часть студентов 2 группы в качестве основного мотива называют «получение зачета».

Однако в целом зафиксировано положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом у всех студентов 1 группы и большинства лиц 2 группы.

Проведенные исследования еще раз подтверждают необходимость целенаправленной и эффективной работы по осуществлению идеи формирования положительной мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом в рамках вуза, так и вне его, а также следованию правилам ЗОЖ при учете индивидуальных особенностей и предпочтений студентов в выборе вида физической активности.

Спортивная деятельность является одной из важнейших сфер, в которой студент может проявить свое совершенство, реализуя для этого физические возможности с целью достижения определенных результатов.

В ходе исследования установлены статистически значимые различия, свидетельствующие о наличии более высоких балльных оценок по всем изучаемым параметрам жизнестойкости у студентов-спортсменов по сравнению с лицами, находящимися на умеренном и низком уровне физической активности, особенно у юноше. Занятия спортом влияют на становление студентов как личности и, соответственно, на приобретение таких

качеств, как ответственность, настойчивость, способность и планирование нахождения выхода из трудных ситуаций.

Проведен сравнительный анализ показателей физического здоровья по экспресс-методике Г.Л. Апанасенко с учетом уровня двигательного режима студентов, в ходе которого выявлены статистически значимые различия. Полученные данные констатируют об имеющихся различиях морфофункциональных показателей и параметров физического здоровья у студентов с различным уровнем двигательной активности. Выявленные более низкие показатели функциональной подготовленности у студентов обоих полов указывают на то, что образовательный процесс по физическому воспитанию в вузе не обеспечивает должный уровень двигательной активности, и требует соответствующей коррекции. Подбор уровня физических нагрузок должен быть дифференцированным и соответствовать уровню подготовленности студентов. В основу оздоровительных программ необходимо положить комплекс упражнений, способствующих улучшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой систем и дыхательной и организма.

С 16 марта 2020 года в российских вузах была введена дистанционная система обучения в соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования РФ с целью предупреждения распространения коронавирусной инфекции COVID-19. Введение карантинных мероприятий и режима самоизоляции привело к резкому ограничению двигательной активности студентов и сведению физических нагрузок к минимуму.

Все студенты-спортсмены и большинство студентов, не занимающихся спортом, утверждают, что с переходом на дистанционный формат обучения их двигательный режим значительно был ограничен. Причем спортсмены стали ощущать нехватку двигательной активности особенно остро. Условия самоизоляции ограничились, а в отдельных случаях исключили возможность выполнения физических упражнений, которые были доступны в традиционном формате. При этом многие студенты готовы восстанавливать

естественный уровень физической активности, так как у них до периода самоизоляции сформировался определенный режим дня.

По данным исследований, зафиксировано значительное снижение двигательной активности во все периоды учебной деятельности. Тем не менее, полученные результаты у спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, свидетельствуют о некоторых различиях. Так, в семестровый период снижение объема двигательной активности было более выраженным у студентов-спортсменов. В период экзаменационной сессии снижение объема двигательной активности было самым значительным по сравнению с другими этапами исследования. В каникулярный период после снятия режима ограничений отмечена тенденция к увеличению объема физической активности, однако прежних значений он не достигал во всех обследуемых группах.

Заключение. Переход на дистанционное обучение характеризуется увеличением количества времени, проведенного за компьютером, что негативно сказывается на их функциональном состоянии. Преимущественно статический характер нагрузки на опорно-двигательный аппарат, органы зрения, а также низкий уровень физической активности вызывают дополнительный стресс у студентов. Физическая культура рассматривается как неотъемлемый ценностно-значимый компонент процесса вузовского образования.

Таким образом, решение задач обучения, воспитания и развития студенческой молодежи в аспекте приобщения их к здоровому образу жизни, формирования у них мотивации к занятиям физическими упражнениями, обучения навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности целесообразно осуществлять в системе физического воспитания.