Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. № 3. С. 19–23.
*Scientific search: personality, education, culture.*2024. No. 3. Pp. 19–23.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья
УДК 378.172
ББК 75.46
DOI:10.54348/SciS.2024.3.4

Самооценка студентами оптимальности индивидуальных двигательных режимов

Евгения Николаевна Копейкина[1], Людмила Николаевна Волошина[2], Виктор Леонидович Кондаков[3], Андрей Александрович Третьяков[4], Александр Николаевич Усатов[5]
[1,2,3,4,5]Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия
[3,4]Белгородский юридический институт министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина, Белгород, Россия
[1]kopeikina@bsu.edu.ru, ORCID ID: 0000-0002-6027-3495
[2]voloshina_l@bsu.edu.ru
[3]kondakov@bsu.edu.ru,ORCID ID: 0000-0002-8094-0144
[4]tretyakov@bsu.edu.ru, ORCID ID: 0000-0003-3132-836X
[5]usatov@bsu.edu.ru, ORCID ID: 0000-0003-2731-7342

Аннотация. Цель исследования – выявление существующих проблем регулирования двигательной активности студенческой молодежи на основе анализа результатов самооценки оптимальности индивидуальных двигательных режимов. В опросе приняли участие 717 респондентов (235 юношей и 482 девушки), обучающихся на 1 и 2 курсах вузов г. Белгорода. Анкетирование проводилось в интернет-среде на базе ресурса onlinetestpad.com. Анализ результатов анкетирования позволил выявить оптимальность индивидуальных двигательных режимов и обозначить современные проблемы в вопросах саморегулирования двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, оптимальный двигательный режим, самооценка.

Для цитирования: Копейкина Е.Н., Волошина Л.Н., Кондаков В.Л., Третьяков А.А., Усатов А.Н. Самооценка студентами оптимальности индивидуальных двигательных режимов // Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. №. 3. С. 19–23. https://doi.org/10.54348/SciS.2024.3.4

PEDAGOGICAL SCIENCES

Original article

Students' self-assessment of the optimality of individual motor modes

Evgenia N. Kopeikina[1], Lyudmila N. Voloshina[2], Viktor L. Kondakov[3], Andrey A. Tretyakov[4], Alexander N. Usatov[5]
[1,2,3,4,5]Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia
[3,4]Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I.D. Putilin, Belgorod, Russia
[1]kopeikina@bsu.edu.ru, ORCID ID: 0000-0002-6027-3495
[2]voloshina_l@bsu.edu.ru
[3]kondakov@bsu.edu.ru,ORCID ID: 0000-0002-8094-0144
[4]tretyakov@bsu.edu.ru, ORCID ID: 0000-0003-3132-836X
[5]usatov@bsu.edu.ru, ORCID ID: 0000-0003-2731-7342

© Копейкина Е.Н., Волошина Л.Н., Кондаков В.Л., Третьяков А.А., Усатов А.Н., 2024

Abstract. The purpose of the study is to identify existing problems of regulating the motor activity of students based on the analysis of the results of self–assessment of the optimality of individual motor modes. The survey was attended by 717 respondents (235 boys and 482 girls) enrolled in the 1st and 2nd years of higher education in Belgorod. The survey was conducted in an online environment based on the resource onlinetestpad.com. The analysis of the survey results made it possible to identify the optimality of individual motor modes and identify current problems in self-regulation of motor activity**.**

Keywords: motor activity, students, optimal motor mode, self-esteem.

For citation: Kopeikina E.N., Voloshina L.N., Kondakov V.L., Tretyakov A.A., Usatov A.N. Students' self-assessment of the optimality of individual motor modes. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2024. No. 3. Pp. 19–23. (In Russ). https://doi.org/10.54348/SciS.2024.3.4

Благодарность: Статья публикуется при поддержке гранта РНФ № 23-28-00643 «Инновационная среда оптимизации двигательных режимов студенческой молодежи»

Acknowledgments: The article is published with the support of the Russian National Science Foundation grant No. 23-28-00643 “Innovative environment for optimizing the motor modes of students”

Актуальность. Одним из актуальных направлений воспитания здорового человека является регулирование двигательной активности в соответствии с индивидуальными возможностями и потребностями. По данным ВОЗ 70% населения в ряде стран страдает недостаточной двигательной активностью [WHO guidelines on physical activity..., 2020].

В России, как показывает анализ современных исследований и данных Минобрнауки РФ, лишь 25-35% молодежи ведут активный образ жизни, около 10–20% из их числа имеют уровень физической подготовленности близкий к норме [Габибов, 2015]. Потери в двигательной активности отрицательно сказываются на качестве жизни растущего человека, его здоровье, экономическом развитии и благополучии страны.

Как показали наши последние исследования, по мнению экспертов, факторами, отрицательно влияющими на двигательную активность студенческой молодежи, являются: переход в регионе на массовое дистанционное обучение в период пандемии и СВО; экранная зависимость во время отдыха; использование «пассивных» видов транспорта; сложившиеся модели стереотипов пассивного поведения [Кондаков, 2015; Guthold, 2018].

В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и Концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года одним из направлений образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Оно выражается в необходимости формирования ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом и активном образе жизни, развитии мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В жизнедеятельности молодого человека эти задачи воплощаются в организации двигательного режима. При этом под двигательным режимом мы понимаем совокупность организованных и самостоятельных форм двигательной активности человека в течение суток, направленных на удовлетворение естественной биологической потребности в движении в зависимости от возраста, состояния здоровья, и обусловленных социально-педагогическими детерминантами.

Цель исследования: выявление существующих проблем регулирования двигательной активности студенческой молодежи на основе анализа результатов самооценки оптимальности индивидуальных двигательных режимов.

Методы и организация исследования. Анкетирование проводилось среди студентов вузов г. Белгорода. В опросе приняли участие 717 респондентов (235 юношей и 482 девушки), обучающихся на 1 и 2 курсах. Анкетирование проводилось в интернет-среде на базе ресурса onlinetestpad.com.

Анализ результатов исследования. Первые вопросы в анкете имели организационный характер. Опрос респондентов показал, что 70% студентов относились к основной или подготовительной медицинской группе здоровья, 25% – к специальной медицинской группе и 5% – к полностью освобожденным от занятий физической культурой. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1.Самооценка студентами оптимальности личных двигательных режимов (%)
Table 1. Students' self-assessment of the optimality of personal motor modes (%)

Вопрос	Варианты ответов	Юноши (n=235)	Девушки (n=482)
Как регулярно Вы посещаете занятия по физической культуре в вузе?	прихожу на каждое занятие	42,12	34,02
	стараюсь приходить на каждое, иногда пропускаю по уважительным причинам	48,08	57,67
	иногда пропускаю по не уважительным причинам	8,08	6,22
	не хожу на занятия по физической культуре	1,70	2,07
На занятия по физической культуре Вы приходили:	для получения зачета	51,06	56,22
	укрепления здоровья	48,93	43,77
Отправляюсь на учебу / с учебы / по делам, если есть возможность, то Вы:	предпочитаете ходить пешком	13,19	13,90
	часть пути идете пешком, часть на автомобиле, общественном транспорте	33,19	40,87
	всегда добираетесь до пункта назначения на автомобиле, общественном транспорте	53,61	45,22
В местах учёбы / торговых центрах / жилых домах Вы чаще:	пользуюсь лифтом	42,97	47,92
	поднимаюсь по лестнице, за исключением тех случаев, когда в руках есть тяжести	37,02	31,32
	стараюсь всегда подниматься по лестнице	20	20,74
Сколько времени в день в среднем Вы двигаетесь?	затрудняюсь ответить	8,93	10,16
	менее 1 часа	4,25	3,31
	1-2 часа	37,02	40,87
	2-3 часа	20,85	14,52
	3-4 часа	17,44	7,66
	более 4 часов	11,48	23,44
Как Вы считаете, является ли Ваша двигательная активность для Вас оптимальной?	затрудняюсь ответить	2,12	2,07
	да	68,93	74,68
	нет	28,93	23,23
Какой вид отдыха Вы предпочитаете?	смешанный	64,68	73,23
	активный	22,97	17,01
	пассивный	12,34	9,75
Как Вы проводите своё свободное время?	занимаюсь физической культурой и спортом	12,34	5,39
	гуляю с друзьями	33,19	23,65
	провожу время в сети интернет, смотрю телевизор	45,95	47,92
	выполняю физическую работу по дому	8,51	23,02
По выходным дням Вы:	совершаете несколько коротких прогулок	20,42	26,55
	как правило, Вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом	19,14	14,73
	большую часть времени в выходные дни провожу в сети интернет, смотрю телевизор	37,44	35,06
	несколько часов выполняю физическую работу по дому или в саду	22,97	23,65
Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни?	да	67,65	83,40
	нет	32,34	16,59
Укажите, пожалуйста, количество шагов в день (по шагомеру или фитнес браслету)	До 5000 шагов	17,02	14,31
	5000-10000 шагов	60,01	58,93
	10000-15000 шагов	22,97	26,76

В ходе анализа ответов студентов о регулярности посещений обязательных занятий по физической культуре в вузе было выявлено, что значительная часть студентов (48,08% – юноши и 57,67% – девушки) стараются приходить на каждое занятие, но иногда пропускают по уважительным причинам. При этом 42,12% юношей и 34,02% девушек приходят на каждое занятие. Это свидетельствует только лишь об ответственном отношении к процессу обучения, так как 86,38% юношей и 87,13% девушек посещают обязательные занятия по физической культуре для получения зачета, а не ради укрепления своего здоровья.

О недостаточности понимания важности оптимального индивидуального двигательного режима можно судить по ответам о способах передвижения в режиме дня. Так, основная масса опрошенных студентов предпочитают либо часть пути идти пешком, а часть преодолевать на автомобиле или общественном транспорте (33,19% – юноши и 40,87% – девушки), либо всегда добираются до пункта назначения на автомобиле или общественном транспорте (53,61% – юноши и 45,22% – девушки). Если есть возможность, то 42,97% юношей и 47,92% девушек при любой возможности пользуются лифтом, и только 37,02% юношей и 31,31% девушек поднимаются по лестнице, за исключением тех случаев, когда в руках есть тяжести.

В течение дня 37,02% юношей и 40,87% девушек проводят в движении 1-2 часа, а более 4 часов в день двигаются лишь 11,48% юношей и 7,66% девушек. В то же время 68,93% юношей и 74,68% девушек считают свою двигательную активность оптимальной. По рекомендациям ВОЗ для этой возрастной категории оптимальный объем составляет не менее 150-300 минут в неделю (физическая активность средней интенсивности) или 75-150 минут в неделю (физическая активность высокой интенсивности с аэробной нагрузкой).

Об образе жизни человека можно судить по тому, как он проводит свободное время и какой вид отдыха предпочитает. Среди студентов, принимавших участие в нашем исследовании, большинство предпочитает смешанный отдых (64,68% – юноши и 73,23% – девушки). К сожалению, 45,95% юношей и 47,92% девушек предпочитают проводить свое свободное время в интернете или смотреть телевизор. Аналогичным образом они обычно проводят свои выходные дни: 37,44% юношей и 35,06% девушек смотрят телевизор или проводят время в интернете и только лишь 22,97% студентов и 23,65% студенток работают с саду или по дому.

Только 22,97% юношей и 26,76% девушек выполняют рекомендованную ВОЗ дневную норму двигательной активности – 10 тыс. шагов. Необходимо отметить, что 60,01% юношей и 58,93% девушек выполняют в день от 5 000 до 10 000 шагов в сутки, а 17,02% юношей и 14,31% девушек в среднем в течение дня выполняют менее 5 000 шагов. Это свидетельствует о малоподвижном образе жизни опрошенных нами студентов и наличии предпосылок дальнейшего снижения показателей здоровья. Девушки (83,40%), принимавшие участие в нашем опросе, в большей степени, чем юноши (65,65%), интересуются информацией о здоровом образе жизни, что свидетельствует об издержках воспитания здорового стиля поведения в образовательных организациях и семье и подтверждает ранее полученные данные [Silva, 2021; Guthold, 2018].

Проанализированные нами научные изыскания в основном посвящены только одному из факторов, оказывающих влияние на оптимальность двигательного режима растущего человека, то есть нет комплексных исследований в этой области. Необходимо отметить, что перед зарубежными учеными не стоит такая проблема, так как в иностранных вузах нет обязательных занятий физической культурой и спортом. В связи с этим студенты зарубежных вузов занимаются физической культурой и спортом только в свободное время самостоятельно или посещают платные оздоровительные занятия [Silva, 2021].

В то же время данная проблема является актуальной для отечественных ученых и специалистов в области физической культуры и спорта последние тридцать лет. Особенно эта проблема обострилась после перехода на Болонскую систему обучения, в связи с чем в российских вузах сократилось количество аудиторных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» с 400 до 72 часов, также была введена дополнительная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Следует отметить личностно-ориентированную направленность этого решения. Студентам была дана возможность выбора занятий по виду спорта, исходя из их предпочтений и возможностей материально-технической базы каждого вуза. За последние 10 лет ситуация не только не улучшилась, а наоборот стала ухудшаться. Ряд специалистов в области физического воспитания отмечают значительное снижение физических кондиций студентов [Кондаков В. Л., 2015; Alidadi, 2019; Garcia-Alvarez, 2020].

Данные наших аналитических исследований свидетельствуют об острой необходимости на-

учного обоснования новых подходов, позволяющих решать задачи восполнения дефицита двигательной активности студентов и таким образом поддерживать оптимальный уровень жизнедеятельности организма и здоровья.

Выводы. Анализ результатов анкетирования позволил выявить оптимальность индивидуальных двигательных режимов и обозначить современные проблемы в вопросах саморегулирования двигательной активности: 68,93% юношей и 74,68% девушек оценивают свой уровень двигательной активности как оптимальный, что не соответствует показателям шагометрии и не соотносится с возрастными нормами; низкий уровень информированности студентов в области организации оптимального двигательного режима, не позволяющий самостоятельно планировать, дозировать и контролировать двигательную активность с учетом состояния здоровья; недостаточный уровень мотивации к самостоятельной двигательной активности, подтверждается тем, что 86,38% юношей и 87,13% девушек занимаются физической культурой только для получения зачета.

Список источников

Габибов А. Б., Семенченко В. В. Проблемные аспекты развития физической культуры и спорта в вузах // Вестник Донского государственного аграрного университета. 2015. № 2-3. С. 86-92.

Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Балышева Н. В., Усатов А. Н., Скруг Д. А. Причины снижения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом // Физическое воспитание студентов. 2015. № 1. С. 17-21.

Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Усатов А.Н., Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В. Взаимосвязь энергозатрат и их восполнения в зависимости от двигательной активности и места проживания студентов// Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 30-32.

Silva R.M.F., Mendonca C.R., Noll M. Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review protocol // International Journal of Educational Research. 2021. № 106. P. 5.

Alidadi A., Taheri H., and Jalili A. Relationship between physical fitness, body composition and blood pressure in active and passive students // International Journal of Pharmacy and Biological Sciences. 2019. № 7. P. 18-23.

Guthold R., et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants // Lancet Global Health. 2018. № 6(10). P. E1077-E1086.

Garcia-Alvarez D.,Faubel R. Strategies and Measurement Tools in Physical Activity Promotion Interventions in the University Setting: A Systematic Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. 17(18). P. 15.

References

Gabibov A. B., Semenchenko V. V. Problematic aspects of the development of physical culture and sports in universities. *Vestnik Donskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta = Bulletin of the Don State Agrarian University.* 2015. No. 2-3. Pp. 86-92. (In Russ).

Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Balysheva N.V., Usatov A.N., Skrug D.A. Reasons for the decline in students' interest in physical education and sports. *Fizicheskoe vospitanie studentov = Physical education of students.* 2015. No. 1. Pp. 17-21. (In Russ).

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: World Health Organization, 2020. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. (In Russ).

Usatov A.N., Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Balysheva N.V. The relationship of energy consumption and their replenishment depending on physical activity and place of residence of students. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury = Theory and practice of physical culture.* 2020. No. 7. Pp. 30-32. (In Russ).

Silva R.M.F., Mendonca C.R., Noll M. Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review protocol. *International Journal of Educational Research.* 2021. № 106. P. 5. (In Eng).

Alidadi A., Taheri H., and Jalili A. Relationship between physical fitness, body composition and blood pressure in active and passive students. *International Journal of Pharmacy and Biological Sciences.* 2019. № 7. Pp. 18-23. (In Eng).

Guthold R., et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Global Health.* 2018. № 6(10). Pp. E1077-E1086. (In Eng).

Garcia-Alvarez D., Faubel R. Strategies and Measurement Tools in Physical Activity Promotion Interventions in the University Setting: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2020. 17(18). P. 15. (In Eng).

Статья поступила в редакцию 06.03.2024; одобрена после рецензирования 05.04.2024; принята к публикации 07.05.2024.

The article was submitted 06.03.2024; approved after reviewing 05.04.2024; accepted for publication 07.05.2024.