

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ РЕГУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

А.С. Шепляков, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина

*Проведен анализ научных публикаций, посвященных проблеме оптимизации двигательной активности, здоровья молодежи и моделированию двигательных режимов студентов вузов. Установлена проблема дефицита двигательной активности у молодых людей, требующая поиска новых научных подходов и действенных решений, необходимых для сохранения высокого уровня здоровья и жизнедеятельности.*

*Ключевые слова: студенты, двигательная активность, малоподвижный образ жизни, научные публикации, анализ, современные подходы.*

### MODERN APPROACHES TO THE PROBLEM OF REGULATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

**Sheplyakov A.S.**, senior lecturer, [alex.sheplyakov031@yandex.ru](mailto:alex.sheplyakov031@yandex.ru), Russia, Belgorod, Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,

**Kondakov V.L.**, doctor of pedagogical sciences, prof., [kondakov@bsu.edu.ru](mailto:kondakov@bsu.edu.ru), Russia, Belgorod, Belgorod State National Research University,

**Kopeikina E.N.**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, [kopeikina@bsu.edu.ru](mailto:kopeikina@bsu.edu.ru), Russia, Belgorod, Belgorod State National Research University

The analysis of scientific publications devoted to the problem of optimization of motor activity, health of young people and modeling of motor modes of university students is carried out. The problem of the deficit of motor activity of young people has been established, which requires the search for new scientific approaches and effective solutions necessary to maintain a high level of health and life

Key words: students, physical activity, sedentary lifestyle, scientific publications, analysis, modern approaches.

товленности, функциональной тренированности и здоровья. Согласно результатам многочисленных исследований, одной из главных причин ухудшения здоровья студентов является недостаточная двигательная активность [1].

Поступающие в вузы абитуриенты имеют низкий исходный уровень физического развития, физической подготовленности, функциональной тренированности, а также мотивации к двигательной активности. По дан-

**Шепляков Александр Сергеевич**, старший преподаватель, [alex.sheplyakov031@yandex.ru](mailto:alex.sheplyakov031@yandex.ru), Россия, Белгород, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова,

**Кондаков Виктор Леонидович**, д-р пед.наук, проф., [kondakov@bsu.edu.ru](mailto:kondakov@bsu.edu.ru), Россия, Белгород, Белгородский государственный национальный исследовательский университет,

**Копейкина Евгения Николаевна**, канд. пед. наук, доц., [kopeikina@bsu.edu.ru](mailto:kopeikina@bsu.edu.ru), Россия, Белгород, Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Снижение показателей физической подготовленности, функциональной тренированности и здоровья современной учащейся молодежи является важной государственной проблемой. Теоретический анализ и обобщение научных данных о состоянии здоровья молодежи в Российской Федерации показывает, что большинство молодых людей, в том числе и студентов, по своим показателям не соответствует возрастным нормам физического развития, физической подго-

ным Е.В. Мудриевской [6], Л.Н. Волошиной с соавт. [10], С.М. Футорного [11] и др., только треть студентов вузов выполняют ежедневную норму двигательной активности, а в период экзаменационной сессии этот показатель снижается еще больше.

У государства есть потребность в подготовке специалистов физически здоровых, с высоким уровнем жизнедеятельности. Через программы физического воспитания в вузах пытаются повысить уровень двигательной активности студентов, но данные программы не в силах полностью компенсировать дефицит двигательной активности из-за недостатка объема практических занятий [5].

Проблема острого повседневного дефицита двигательной активности молодых людей требует поиска новых научных подходов и действенных решений, необходимых для сохранения высокого уровня здоровья и жизнедеятельности [3]. Несмотря на то что проблематике повышения двигательной активности посвящен довольно большой объем научных работ, значительный пласт исследований остается невостребованным, так как уровень здоровья молодых людей стремительно падает.

Целью нашего исследования явился поиск научных данных, содержащих действенные способы решения проблемы регулирования двигательной активности современных студентов. Нами проведен анализ научных публикаций по базе электронной библиотеки – eLIBRARY, интегрированной с Российским индексом научного цитирования (РИНЦ). Электронная библиотека eLIBRARY охватывает научные работы в основном российских авторов и некоторый объем публикаций зарубежных ученых, изданных за последние годы. За критерии поиска были приняты: временной промежуток с 2010 по 2020 год и ключевые слова (двигательные режимы, двигательная активность, студенты, здоровье студентов).

Выявили 5039 научных публикаций, из которых 1552 ист. опубликованы в журналах Перечня ВАК. Количество публикаций в журналах международных научных баз цитирования SCOPUS и Web of Science составило 668 научных работ, в основном это публикации российских ученых (около 80 %). Большинство публикаций по исследуемой проблеме (1432 ист.) носят обзорный характер или включают исследования уровня двигательной активности, степени физического развития, режима труда и отдыха в свободное от учебы время. В то же время по данной тематике только в России за исследуемый период было защищено 296 диссертаций на соискание ученой степени кандидата и доктора наук. Данное обстоятельство указывает на актуальность изучаемой проблемы.

В отечественной литературе двигательную активность принято измерять тремя методами: по затратам калорий за день, по количеству совершенных движений (шагометрия) и по затратам времени [1]. Как отмечают многие специалисты, самым распространенным и наиболее удобным

методом является определение времени, затрачиваемое на различные формы двигательной активности в течение недели. Важно обратить внимание, что большинство исследователей считают, что оптимальным недельным показателем двигательной активности молодых людей является 8–10 ч, но большинство студентов не выполняют и 3–5 ч (в расчет не берутся данные по обучающимся в специализированных военных или спортивных вузах) [3].

Обобщая мнения специалистов, можно констатировать, что в качестве компонента, повышающего двигательную активность, рекомендуется внедрение в физическое воспитание фитнес-технологий и проведение занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на основе различных видов спорта. При этом приходится отметить тот факт, что при положительном влиянии на укрепление здоровья и релаксацию всех вышеперечисленных мероприятий, к сожалению, они не обеспечивают в полной мере реализацию нормы недельной двигательной активности [13].

В ряде исследований (538 ист.) затрагивается проблема эффективности организационно-содержательного обеспечения процесса физического воспитания в вузе. Как отмечают многие специалисты, необходимо скорректировать методику проведения занятий, их содержание, объем и интенсивность нагрузок [4, 5]. Авторы предлагают применять более эффективные методики и технологии физического воспитания студентов, выделять этапы по развитию двигательных качеств по семестрам, в которых занятия проводятся с интенсивностью и объемом нагрузки, соответствующей индивидуальному уровню аэробной выносливости занимающихся [7].

Важно обратить внимание, что некоторые исследователи (339 ист.) доказывают, что без рассмотрения физической культуры личности как целостной синергетической системы невозможно добиться повышения двигательной активности и укрепления психофизического здоровья студентов. С точки зрения Л.А. Матвеева, физическая культура личности состоит из мотивации к физическому совершенствованию и укреплению здоровья, успеха в физкультурно-спортивной деятельности, арсенала двигательных навыков и разнообразного физкультурно-спортивного опыта [13]. В данный блок публикаций вошли работы, исследующие мотивацию молодых людей к физической культуре. Повышать мотивацию предлагается за счет внедрения рейтинга физкультурно-спортивных достижений. Доказано, что внедрение рейтинга для студентов и преподавателей способствует созданию в вузе физкультурно-спортивной среды, лучшей социализации в обществе и укреплению здоровья [13].

В ряде исследований (378 ист.) рассматривается проблема взаимосвязи питания и двигательной активности студенческой молодежи. Выявлено, что большинство студентов не соблюдают рекомендованный режим

питания, ведут малоподвижный образ жизни. Данные негативные факторы ведут к ожирению и, как следствие, к различным заболеваниям [9, 12]. В связи с этим некоторые ученые считают, что для студентов в качестве составляющей зачета по предмету «Физическая культура и спорт» необходимо ввести показатель индекса массы тела. По мнению авторов, данное предложение только для части студентов будет эффективным, но не будет универсальным для всех.

Нередким является тот факт, когда специалисты (479 ист.) рассматривают использование академических занятий физической культурой и спортом для повышения работоспособности организма. Предлагается разнообразить занятия физическими упражнениями различного характера и интенсивностью нагрузок, использовать методы психорегуляции и релаксации. По мнению С.Б. Бондарь и А.В. Мещерякова, необходимо включить в учебные занятия бег в режиме ПАНУ, элементы спортивных игр, медитативный бег, упражнения общефизической подготовки и классической системы йоги [2]. Установлено, что применение различных видов академических занятий повышает не только работоспособность, но и оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему, мыслительную и умственную деятельность [6, 12].

Значительная часть специалистов (743 ист.) считают, что студенты способны самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортивными играми в свободное от учебы время [1]. Для привлечения их к регулярным занятиям в качестве игр предлагают использовать городки, лапту, салки и др. Однако есть ученые и практические специалисты (153 ист.), не разделяющие подобную точку зрения [13]. Они считают, что студенты не обладают достаточными теоретическими знаниями, практическими навыками, требуемым уровнем самоконтроля, поэтому могут нанести вред собственному здоровью. Авторы исследований считают, что студентам необходимо заниматься дополнительно в свободное время, но обязательно под контролем преподавателя или тренера, так как данные специалисты помогут занимающимся контролировать нагрузку и интенсивность занятий с учетом их состояния здоровья, физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Следует отметить, что в последние годы встречается множество научных работ (624 ист.), связанных с использованием комплекса ГТО в процессе физического воспитания студентов [9]. За получение знака ГТО при поступлении в вузы начисляются дополнительные баллы, поэтому многие абитуриенты мотивированы только на выполнение нормативов. К сожалению, это не стало толчком к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране, хотя государство прикладывает к этому огромные усилия.

Важно обратить внимание, что за последние 5 лет физическая подготовленность и функциональные возможности организма у большинства

студентов снизились, следовательно, комплекс ГТО не оказывает существенного влияния на уровень здоровья учащейся молодежи. При этом приходится констатировать, что комплекс ГТО не оправдывает возложенных на него ожиданий нашего государства.

Согласно результатам многочисленных исследований, только незначительное количество научных статей (250 ист.) посвящены повышению двигательной активности студентов за счет использования интернет-ресурсов, мобильных приложений и социальных сетей [8]. Исследований в данной области проведено недостаточно, несмотря на то что Интернет имеет довольно значительное влияние на молодежь. Авторы исследований считают, что данное направление имеет огромный потенциал для повышения уровня двигательной активности и укрепления здоровья учащейся молодежи.

Обобщая все вышесказанное, можно заключить, что на данный момент не существует единого системного подхода к решению проблемы регулирования двигательной активности студентов. Большинство публикаций представляют собой общие исследования по методикам определения уровня двигательной активности, режиму труда и отдыха, внедрению в академические занятия по физической культуре и спорту спортизированных и оздоровительных технологий. Однако данные исследования хоть и представляют определенную практическую значимость, но не способствуют выполнению нормативного показателя двигательной активности.

На наш взгляд, к значимым научным достижениям можно отнести исследование Р.С. Наговицына с соавт., в котором рассматривается физкультурно-оздоровительная технология как функциональная система, научно обоснована система оздоровления студенческой молодежи в образовательном пространстве современного вуза, что представляет принципиально новый подход в решении проблемы оздоровления студенческой молодежи на основе использования в образовательном пространстве современного вуза новых физкультурно-оздоровительных технологий [8].

Кроме того, необходимо отметить, что перспективным направлением дальнейших исследований на ближайшие годы можно назвать использование мобильных и рейтинговых технологий. Эффективность использования данных технологий достаточно высокая, так как имеет значительное влияние на молодых людей, что позволит приблизиться к нормативному уровню двигательной активности.

Вместе с тем успешная реализация основных функций вузовской системы физического воспитания в настоящее время напрямую связана с решением следующих актуальных задач: повышение уровня соматического здоровья и двигательной активности студентов, привитие им потребности в систематической физкультурной деятельности (в том числе самостоятельной).

Проведенное нами исследование не претендует на исчерпывающее решение обозначенной проблемы.

### Список литературы

1. Аврамова Н.В., Кочурова Л.А. Инновационные направления совершенствования учебного процесса по физической культуре в техническом вузе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 3. С. 53–59.
2. Бондарь С.Б., Мещеряков А.В. Проблемы релаксации и двигательного режима у студентов специальных медицинских групп // Успехи современного естествознания. 2010. № 9. С. 151–154.
3. Веселкина Т.Е., Крылов А.И. Обоснование содержания комплекса мероприятий повышения двигательной активности студентов на начальных этапах обучения в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 10 (104). С. 35–39.
4. Гогинова С.Е., Румба О.Г. Сочетание нагрузок аэробного и анаэробного характеров на занятиях по физической культуре в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 38–43.
5. Григорьев Н.Р. Системные физиологические и биофизические механизмы оздоровительного дыхания // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. 2007. № 26. С. 12–16.
6. Мудриевская Е.В. Обоснование целесообразности и эффективности использования гимнастических упражнений йоги в физическом воспитании студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 2 (13). С. 130–137.
7. Организационно-методическое обеспечение процесса коррекции низкого уровня физической подготовленности студентов вуза / Е.В. Тарабарина [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 2. С. 254–262.
8. Программное управление совершенствованием физической культуры студентов с применением мобильных средств / Р.С. Наговицын [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2015. № 4. С. 33–35.
9. Сидоров Д.Г., Большев А.С., Игнатъев П.В. Оценка влияния физического развития студентов на показатели испытаний комплекса ГТО // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 4. С. 93–99.
10. Современные стратегии регулирования двигательной активности растущего человека в образовательном пространстве России / Л.Н. Волошина [и др.] // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2018. № 2. С. 114–119.
11. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. 2013. № 3. С. 75–79.

12. Широкова Е.А., Макеева В.С. Комплексное использование средств ментального фитнеса в регулировании физического благополучия студентов вуза // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 7. С. 77–82.

13. Эффективность формирования физической культуры личности студентов / Л.А. Матвеева [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 164–168.

#### References

1. Avramova N.V., Kochurova L.A. Innovacionnye napravleniya sovershenstvovaniya uchebnogo processa po fizicheskoj kul'ture v tekhnicheskom vuze [Innovative directions of improving the educational process in physical culture in a technical university] // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport]. 2016. V. 11. No. 3. P. 53–59.

2. Bondar' S.B., Meshcheryakov A.V. Problemy relaksacii i dvigatel'nogo rezhima u studentov special'nyh medicinskih grupp [Problems of relaxation and motor regime in students of special medical groups] // Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya [Advances in modern natural science]. 2010. No. 9. P. 151–154.

3. Veselkina T.E., Krylov A.I. Obosnovanie soderzhaniya kompleksa meropriyatij povysheniya dvigatel'noj aktivnosti studentov na nachal'nyh etapah obucheniya v vuze [Substantiation of the content of the complex of measures to increase the motor activity of students at the initial stages of training at the university] // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta [Scientific notes of the P.F. Lesgaft]. 2013. No. 10 (104). P. 35–39.

4. Goginava S.E., Rumba O.G. Sochetanie nagruzok aerobnogo i anaerobnogo harakterov na zanyatiyah po fizicheskoj kul'ture v vuze [Combination of loads of aerobic and anaerobic character in physical culture lessons at the university] // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta [Scientific notes of the P.F. Lesgaft]. 2013. No. 7 (101). P. 38–43.

5. Grigor'ev N.R. Sistemnye fiziologicheskie i biofizicheskie mekhanizmy ozdorovitel'nogo dyhaniya [Systemic physiological and biophysical mechanisms of healthy breathing] // Byulleten' fiziologii i patologii dyhaniya [Bulletin of physiology and pathology of respiration]. 2007. No. 26. P. 12–16.

6. Mudrievskaya E.V. Obosnovanie celesoobraznosti i effektivnosti ispol'zovaniya gimnasticheskikh upravlenij jogi v fizicheskom vospitanii studentov [Substantiation of the expediency and effectiveness of the use of gymnastic yoga exercises in physical education of students] // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta [Human health, theory and methods of physical culture and sports]. 2019. No. 2 (13). P. 130–137.

7. Organizacionno-metodicheskoe obespechenie processa korrekcii nizkogo urovnya fizicheskoj podgotovlennosti studentov vuza [Organizational and methodological support of the process of correction of the low level of physical fitness of university students] / E.V. Tarabarina [et al.] // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya [Modern problems of science and education]. 2016. No. 2. P. 254–262.

8. Programmnoe upravlenie sovershenstvovaniem fizicheskoj kul'tury studentov s primeneniem mobil'nyh sredstv [Programmed management of students' physical culture improvement with the use of mobile devices] / R.S. Nagovicyn [et al.] // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury [Theory and practice of physical culture]. 2015. No. 4. P. 33–35.

9. Sidorov D.G., Bol'shev A.S., Ignat'ev P.V. Ocenka vliyaniya fizicheskogo razvitiya studentov na pokazateli ispytaniy kompleksa GTO [Assessment of the impact of physical development of students on the test indicators of the RLD complex] // *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [Bulletin of the Tula State University. Physical culture. Sport]. 2018. Issue 4. P. 93–99.

10. Sovremennye strategii regulirovaniya dvigatel'noj aktivnosti rastushchego cheloveka v obrazovatel'nom prostranstve Rossii [Modern strategies for regulating the motor activity of a growing person in the educational space of Russia] / L.N. Voloshina [et al.] // *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sport]. 2018. No. 2. P. 114–119.

11. Futornyj S.M. Problema deficita dvigatel'noj aktivnosti studencheskoj molodezhi [The problem of the deficit of motor activity of student youth] // *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students]. 2013. No. 3. P. 75–79.

12. Shirokova E.A., Makeeva V.S. Kompleksnoe ispol'zovanie sredstv mental'nogo fitnesa v regulirovanii fizicheskogo blagopoluchiya studentov vuza [Complex use of means of mental fitness in the regulation of physical well-being of university students] // *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [Bulletin of the Tula State University. Physical culture. Sport]. 2020. Issue. 7. P. 77–82.

13. Effektivnost' formirovaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov [Efficiency of students' personality physical culture formation] / L.A. Matveeva [et al.] // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft]. 2015. No. 11 (129). P. 164–168.