

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СФЕРЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

PEDAGOGICAL PREDICTORS OF INCREASED MOTOR ACTIVITY IN THE FIELD OF LIFESTYLE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

*M. Kabysheva
L. Porubayko*

Summary: The relevance of the problem is determined by insufficient physical activity in the lifestyle of modern students, which negatively affects health and performance. The purpose of the article is to identify pedagogical predictors and conditions for increasing physical activity in the lifestyle of modern medical university students. The state of physical activity of students in educational and leisure activities is considered. Pedagogical predictors of increased physical activity of medical university students, characterized by specific features, were theoretically substantiated and identified. Multi directional conditions for their implementation are presented.

Keywords: lifestyle, physical activity, physical culture, predictors, conditions.

Кабышева Марина Ивановна

*К. п. н., доцент, старший преподаватель, «Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ (Краснодар)
maslova70@inbox.ru*

Порубайко Людмила Николаевна

*К. м. н., доцент, заведующий кафедрой, «Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ (Краснодар)
porubaiko50@mail.ru*

Аннотация: Актуальность проблемы определяется недостаточной двигательной активностью в сфере образа жизни современных студентов, влияющей на здоровье и работоспособность. Цель статьи – выявить педагогические предикторы и условия повышения двигательной активности в сфере образа жизни современных студентов медицинского вуза. Рассматривается состояние двигательной активности студентов в учебной и досуговой деятельности. Теоретически обоснованы и выявлены педагогические предикторы повышения двигательной активности студентов медицинского вуза, характеризующиеся конкретными признаками. Представлены разнонаправленные условия их реализации.

Ключевые слова: образ жизни, двигательная активность, физическая культура, предикторы, условия.

В научной литературе под образом жизни понимают различные формы деятельности человека в различных сферах общественного бытия. В настоящее время все больше внимания отечественных исследователей привлекает образ жизни современных студентов, который характеризуется в основном содержанием учебной и досуговой деятельности [5, с. 61]. Однако еще недостаточно определено само понятие «образа жизни» студентов по причине того, что философский и социологический подходы имеют разные предметные области в едином для них объекте изучения.

В современных психолого–педагогических исследованиях в основном изучаются проблемы здорового образа жизни, который является качественной характеристикой образа жизни человека [1; 5]. Это дает возможность для исследования одной из основных составляющих здорового образа жизни — двигательной активности в учебной деятельности и сфере свободного времени студентов, которая является не только сферой качества и стиля жизни, но и средством его формирования.

Актуальность исследования определяется:

1. недостаточной двигательной активностью в образе жизни студентов, сложившейся в последние годы, низким уровнем мышечных затрат в сочетании с нервно–психическими перегрузками, слабой приверженностью молодых людей к занятиям физической культурой и спортом негативно сказывающимися на состоянии их здоровья; кроме того, это профилактика компьютерной зависимости и «сидячих заболеваний», которые отрицательно влияют на здоровье студентов;
2. условиями труда врачей, которые считаются наиболее сложными и характеризуются значительными умственными и физическими нагрузками, необходимостью улучшения психического здоровья, памяти и внимания, специальной выносливости, стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности, преодолению тревожных состояний.
3. имеющими большое значение признаками наружности в профессии врача, связанной с работой, общением с людьми, и выражающимися в культуре движений и культуре тела, характеризующимися пропорциональным телосложением, правильной осанкой, легкой походкой, которые можно корректировать и формировать на основе

двигательной активности.

Объектом исследования выступает двигательная активность в образе жизни студентов.

Предметом исследования являются педагогические предикторы и условия повышения двигательной активности студентов медицинского университета в учебной и досуговой деятельности.

Цель исследования – выявить педагогические предикторы и условия повышения двигательной активности в сфере образа жизни студентов медицинского университета.

Задачи:

1. изучить состояние двигательной активности в сфере образа жизни студентов России и за рубежом;
2. выявить отношение студентов Кубанского государственного медицинского университета (КубГМУ) к физической культуре и другим занятиям различного рода досуговой деятельности;
3. теоретически обосновать возможности повышения двигательной активности студентов в сфере образа жизни.

Методика и организация исследования

В работе использовались: теоретический анализ и синтез накопленных знаний в области педагогики, психологии, теории и методики физической культуры; обобщение педагогического опыта, сбор эмпирических данных, наблюдение, анкетирование, аналогия.

Для изучения состояния двигательной активности в сфере образа жизни студентов КубГМУ нами была разработана анкета, в которой было представлено 20 вопросов, сгруппированных по следующим направлениям:

- отношение студентов к занятиям различного рода досуговой деятельности;
- причины, мешающие занятиям двигательной активностью в свободное от учебы время;
- понимание значения двигательной активности для личного совершенствования, здоровья и профессионального благополучия;
- причины, влияющие на формирование потребности в двигательной активности.

В анкетировании приняли участие 76 студентов третьего курса лечебного и стоматологического факультетов КубГМУ в возрасте от 20 до 25 лет, из них 64,3% – девушек и 35,7% – юношей. Исследование проводилось в сентябре – октябре 2023г. на кафедре физической культуры и спорта КубГМУ. Опрос проводился в Google-форме, студентам предлагалось выбрать один или несколько вариантов ответов.

Результаты исследования и их обсуждение

В образе жизни студентов Российских вузов двигательная активность является одним из аспектов оценки состояния здоровья, которое в значительной степени влияет на социальное благополучие общества. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) оптимальный объем недельной двигательной активности для лиц студенческого возраста составляет от 10 до 14 часов и для его повышения создается ряд условий: тренажерные залы и фитнес-клубы различных направлений физической подготовки функционируют в каждом районе; студенческая молодежь имеет возможность выбора, как городских площадок для занятий спортом, так и специализированных спортивных секций; существуют специальные предложения для студентов: многие фитнес-клубы, устанавливая льготную цену, которая обычно составляет 50–70% от обычной стоимости; существуют акции, согласно которым, при успешной сдаче сессии предоставляется дополнительная скидка или бонус в размере дополнительного времени занятий [5].

Хорошие возможности для повышения двигательной активности студентов созданы не только в нашей стране, но и во многих высших учебных заведениях за рубежом. Некоторые университеты предлагают спортивные стипендии студентам, которые имеют спортивный разряд в определенном виде спорта по принципу гендерного равенства мужчин и женщин. Участие в спортивных соревнованиях за университет – один из способов помощи студентам оплатить расходы на получение степени бакалавра. Ежегодно Национальная студенческая спортивная ассоциация (NCAA) присуждает спортивные стипендии на сумму около 1 миллиарда долларов. Спортивную стипендию получают более 126000 студентов-спортсменов. Сумма вознаграждения варьируется от нескольких тысяч долларов до 30000 долларов за учебный год [6, с. 54].

В некоторых зарубежных странах организация физического воспитания носит структурированный характер, а возможность получения материального дохода за двигательную деятельность имеет важное значение для студентов.

Подобная система в России встречается в высших учебных заведениях Вооруженных сил. За высокий балл по физической подготовленности курсанты получают надбавки к денежному довольствию.

Вести здоровый образ жизни студентам зарубежных стран помогает внедрение визуальных подсказок, мотивированных указателей или рекламных баннеров вокруг университетского кампуса. Подсказки служат для включения двигательной активности в повседневную жизнь студентов, создания климата, в котором поощряется выбор в пользу занятий физической культурой и спортом.

Размещение подсказок в таких местах, как блоки лифтов и остановки троллейбусов Нью-Йоркского университета, помогают студентам узнать о работе спортивных сооружений на территории кампуса. Например, спортивный центр Коулз и спортивный комплекс Palladium Athletic Facility ежегодно посещают 1 миллион студентов, преподавателей и сотрудников. Более 1200 студентов, играют в спортивных командах клубных видов спорта. Спортивное сообщество Нью-Йоркского университета насчитывает более 8000 членов в более чем 235 видах активного отдыха. Признавая важность фитнес-центров, Нью-Йоркский университет продолжает совершенствовать существующие на территории кампуса тренажерные залы, чтобы удовлетворить растущие потребности сообщества университета [4].

Разрабатываются и внедряются различные инновационные подходы к организации занятий досуговой деятельностью студентов в пользу двигательной активности: доступность, разнообразие спортивного инвентаря и оборудования, гибкое расписание занятий, использование привлекательных эстетических атрибутов, таких как кондиционеры, шкафчики, шагомеры, пульсометры и др.

Инструменты для поддержки двигательной активности могут быть личными предметами, которые отражают индивидуальные предпочтения студентов, позволяют осуществлять самоконтроль, персональную обратную связь, повышать осведомленность и доступ к возможностям двигательной активности вне спортзала.

Ведение активного образа жизни путем внедрения двигательной активности в повседневную жизнь студентов является эффективным способом улучшения их физического развития, подготовленности и здоровья. Выявлено, что от 40 до 45% студентов колледжей занимаются фитнесом более трех раз в неделю. Студенты со средним баллом 3,5 и выше в три раза чаще занимаются спортом, чем студенты с более низкими оценками.

Однако, несмотря на созданные благоприятные условия 8,3% студентов Нью-Йоркского университета имеют избыточный вес, из них 6,0% страдают ожирением. Заболеваемость ожирением за десять лет в целом среди населения студенческого возраста увеличилась на 10% [6].

Анализ возможностей повышения двигательной активности студентов России показал, что уровень физического воспитания в высшей школе не способствует эффективному снижению дефицита двигательной активности студентов, т.к. большинство вузов имеют недостаточную спортивную базу, которая обеспечивает лишь 40% необходимых нормативных показателей, а также другие неблагоприятные условия для занятий, что снижает возможности проведения спортивной секционной работы [2, с. 85].

Показательна ситуация в высших учебных заведениях Дагестана, где установлено, что лишь 30,9% студентов предпочитают заниматься физической культурой в свободное время; 69,1% занимаются другими видами пассивной досуговой деятельности. Выявлено, что утренней гигиенической гимнастикой занимаются 11,2% студентов из числа проживающих в общежитиях университета. У большинства студентов (82%) двигательная активность ниже рекомендованных норм, причем уровень гипокинезии за период обучения в вузе возрастает и составляет на 3 курсе – 65%, на 4 курсе – 75%, на 5 курсе – 85%. Студенты, занимающиеся двигательной активностью в свободное время, чаще пропагандируют здоровый образ жизни среди друзей и членов своей семьи [3, с. 4].

Проведенное нами исследование показало, что наиболее распространенными видами занятий в режиме свободного времени в сфере образа жизни студентов являются пассивный отдых и развлечения: просмотр телепередач, интернет-ресурсов, посещение массовых зрелищ (65,2%). Занятия двигательной активностью и другие виды активного отдыха (загородные прогулки, поездки, туризм и др.) занимают незначительное место в свободном времени современных студентов (34,8%). Среди причин, мешающих занятиям двигательной активностью, студенты в основном ссылаются на недостаток времени и силы воли (36,3%), отсутствие спортивных сооружений возле дома (31,7%), отсутствие интереса и потребности (26,1%), занятия другими более увлекательными делами (24,8%).

Выявление значения двигательной активности для личного совершенствования, здоровья и профессионального благополучия показало, что 75,6% студентов понимают, что занятия двигательной активностью способствуют укреплению здоровья, 42,3% – коррекции телосложения, 36,1% – быстрому восстановлению умственного утомления, 64,8% – профилактике заболеваний. Однако понимание значения само по себе не обеспечивает активности в занятиях.

Значительно ниже понимание студентами, что занятия двигательной активностью способствуют свободному общению (14,9%), формированию культуры движений (5,4%), этике и нравственности (3,8%). Причинами, влияющими на формирование потребности в двигательной активности, по мнению студентов являются: материально-технические условия и экономические факторы (69,5%), опыт занятий спортом (23,9%), опыт занятий в школе и вузе (17,7%), семейное физическое воспитание (10,4%).

В ходе исследования было выявлено понимание студентами важного условия проведения занятий – исключение экологически загрязненных мест и трасс, проходящих вдоль автомобильных дорог и промышленных предприятий. Приоритетом являются условия воздушной среды парков, морского воздуха, садов, ле-

сов, содержащей особые вещества (фитонциды), способствующие уничтожению микробов и обогащению крови кислородом. Студенты выражают уверенность в том, что такая организация занятий будет не только повышать двигательную активность, но и расширять социальные контакты в студенческой среде.

В ходе исследования выявлены две группы факторов, определяющих вероятную возможность повышения двигательной активности студентов, которые можно условно разделить на:

- объективные: социально-экономические условия; материально-техническая спортивная база и оборудование, климат в семье, вузе, учебной группе, национальные традиции;
- субъективные: состояние здоровья, личностные качества и способности студента.

Анализ результатов исследований и собственный многолетний педагогический опыт позволили определить педагогические предикторы повышения двигательной активности студентов медицинского вуза, которые включают четыре структурные составляющие и характеризуются рядом признаков:

1. интеллектуально–когнитивный компонент: знания в области физической культуры и других смежных наук; самостоятельное добывание новых знаний на основе имеющегося двигательного опыта; способность использования наличного интеллектуального потенциала в деятельности;
2. мотивационно–ценностный компонент: самомотивированность физической культуры на уровне осознания здоровья и благополучия; потребность в овладении ценностями здорового образа жизни; направленность на эмпатию и толерантность в жизнедеятельности;
3. коммуникативно–рефлексивный компонент: адаптивность к психогенным факторам среды; владение способами саморегуляции психических состояний, профилактики профессиональных деструкций и выгорания;
4. операционно–деятельностный компонент: нормальное физическое развитие, отвечающее требованиям культуры тела и культуры движений; вариативность жизненно важных двигательных навыков, их эффективное использование; самостоятельная физкультурная деятельность; спортивное совершенствование.

Пути реализации представленных педагогических предикторов повышения двигательной активности требуют создания следующих разнонаправленных педагогических условий:

- экологической предметно–двигательной среды на основе разработки и проведения выходных, праздничных дней, прогулок, лесных, пляжных, водных экологических спортивных мероприятий и конкурсов (с учетом удовлетворения интересов

и потребностей студентов), возможно ориентированных на национальные традиции;

- социальных сетей, интерактивных социальных групп, которые дадут возможность: расширить контакты студентов, устранить некоторые барьеры в общении и взаимодействии, быть на связи с другими студентами, что может значительно повысить вовлеченность в коллективную двигательную активность;
- безопасной здоровье–сберегающей среды необходимой для устранения препятствий в организации двигательной активности на открытом воздухе. Студенты с большей вероятностью будут вести активный образ жизни, если будут чувствовать себя в безопасности и комфортно в своем окружении. Обучение мерам личной безопасности, осведомленность о местах занятий будут расширять возможности двигательной активности студентов.

Выводы

В результате исследования установлено:

- двигательная активность современных студентов недостаточная, занимает незначительное место в режиме свободного времени уступая место другим видам досуговой деятельности;
- понимание студентами важного значения двигательной активности для здоровья и социально–профессионального благополучия не обеспечивает активности в занятиях физической культурой и спортом.

Впервые в педагогической теории и практике выявлены педагогические предикторы повышения двигательной активности студентов медицинского вуза, характеризующиеся рядом конкретных признаков, которые могут быть реализованы в учебной и досуговой деятельности студентов представленными разнонаправленными условиями.

Теоретическая значимость исследования позволяет дополнить научные представления о состоянии двигательной активности в сфере образа жизни современных студентов. Полученные в результате исследования данные могут быть использованы при составлении экологических и физкультурно–рекреативных программ или отдельных спец–курсов по дисциплинам физической культуры и спорта в вузах, что позволит преподавателям более избирательно подходить к использованию средств двигательной активности в учебном процессе.

Дальнейшими научными изысканиями по данной проблеме будет разработка концепции выявления педагогических предикторов повышения двигательной активности в системе непрерывного образования врачей с учетом медицинской специализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алибаш А.В., Ашхамахов К.И. Формирование здорового образа жизни современной молодежи // Наука в современных условиях: от идеи до внедрения. Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. – С. 2875-2880. – EDN TXYCLU.
2. Баранов В.В., Кабышева М.И. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности студентов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Воронеж: ВГАУ, 2012. С. 84–90. EDN: RDZQVH.
3. Бахмудов Б.М., Магомедов Г.М. Физическая культура и спорт в воспитании гуманной личности молодежи // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. – С. 3-5. – EDN UYHGWL.
4. Головинова И.Ю., Николаева В.С. Анализ системы физического воспитания в школах и высших учебных заведениях США // Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2020. № 4 (29). С. 54.
5. Киселева Е.В., Хапин А.В., Якимов А.М. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов как компонент здорового образа жизни // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2019. – С. 61-63.
6. Кремнева В.Н., Соловьева Н.В. Различия в системах физического воспитания в высших учебных заведениях США и России // Педагогические науки. 2019. № 6-2. С. 71-74.

© Кабышева Марина Ивановна (maslova70@inbox.ru), Порубайко Людмила Николаевна (porubaiko50@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»