

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК АСПЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.В. Щур, Д.Н. Самуйлов, Н.А. Терешков
МОУ ВО «Белорусско-Российский университет»

В статье проанализированы тенденции к сопряженному варьированию результатов тестов уровня физиологических параметров физической подготовленности студентов и результаты сессий этих же студентов.

Ключевые слова: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ, ПРОБА ГЕНЧИ, ПРОБА ШТАНГЕ, КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ, УРОВЕНЬ УСПЕВАЕМОСТИ

The article analyzes trends in associated variations in the results of tests of the level of physiological parameters of physical fitness of students and the results of sessions of these same students.

Key words: PHYSIOLOGICAL PARAMETERS, GENCHI test, STANGE test, COGNITIVE ABILITIES, PERFORMANCE LEVEL

Урбанизация и оседлый образ жизни привели к снижению двигательной активности молодежи. Развитие IT технологий способствует расширению удаленной работы, что в свою очередь, снижает интенсивность нагрузок. Медицинская диспансеризация населения страны выявила, что в настоящее время становится значимой проблемой ожирение у всех городских жителей, включая молодежь. Ожирения является индикатором ряда других проблем со здоровьем – артериальной гипертензии, диабета, гиподинамии и ряда других серьезных отклонений. При этом установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и когнитивными способностями индивидуумов. Малоподвижный образ жизни приводит к снижению познавательных устремлений человека, сужает круг его интересов.

В Белорусско-Российском университете, на протяжении значительного периода, систематически проводится медицинское, психологическое, антропометрическое и физиологическое обследование студентов и контроль физических тестов и успеваемости. При выполнении госбюджетной тематики изучаются зависимости между показателями успеваемости студентов и комплексом антропологических, физических и физиологических показателей [1-10]. С целью оценки физиологических особенностей студентов проведены пробы Штанге и Генчи, контроль артериального давления и частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после нагрузки. Для оценки физиологических показателей дыхания была выполнена спирометрия, проведены антропометрические измерения (рост, вес, объем грудной клетки на вдохе и выдохе, объем талии, рост сидя, длина ног). Рассчитаны на основе полученных данных индексы

массы тела, индекс Бернгарда, расчеты удельного веса показателей, проведены расчеты парных коэффициентов корреляции по изучаемым показателям, оценена дисперсия признаков и коэффициенты вариации и детерминации показателей. Результаты функциональных проб сравнивались с нормой, прирост и спад выражались в процентах к результатам первого теста. Мониторинг динамики показателей проведен по каждому исследуемому дважды за учебный год – в весеннем и осеннем семестрах. Полученные данные обрабатывались в программе MS Excell.

В процессе исследований нами установлено, что значимым фактором успеваемости для студентов, не занимающихся профессионально спортом и не имеющим спортивных разрядов и достижений, является уровень физической подготовленности. Установлено, что более физически развитые студенты менее подвержены стрессам, более выносливы, у них выше уровень самоконтроля.

Оценивая обученность и обучаемость студентов, нами выявлено, что студенты с более высокими результатами по данным показателям имели нормальный уровень индекса массы тела, высокие приросты по результатам проб Штанге и Генчи, при этом установлены коэффициенты корреляции между описываемыми признаками на уровне 0,77-0,81, что говорит о высокой тенденции признаков к сопряженному варьированию.

Нами проведено изучение успеваемости студентов, в результате исследований установлено, что юноши, имеющие высокие результаты успеваемости, чаще всего имеют и хорошие физические кондиции, а также выполняют нормативы физической подготовки. Проведенные когнитивные тесты продемонстрировали высокую сопряженность варьирования показателей индекса массы тела (0,79), результатов спирометрии и проб Штанге и Генчи (0,73; 0,76; 0,78 соответственно) с результатами теста на интеллект.

Таким образом, нами установлено, что студенты, не занимающиеся профессионально спортом и не имеющие спортивных разрядов и достижений, поддерживающие свой уровень физической подготовленности путем регулярных занятий физической культурой, посещения фитнес-клубов, участия в игровых видах спорта, ведущие здоровый образ жизни, являются более стресс устойчивыми, выносливыми. Указанные студенты имеют более высокие показатели интеллекта, у них выше обученность и обучаемость, а также устойчивые и более высокие, чем у не занимающихся регулярно физической подготовкой, результаты экзаменационных сессий.

ПЕРЕЧЕНЬ ССЫЛОК

1. Самуйлов, Д. Н. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов основного отделения, поступивших в ГУВПО "Белорусско-Российский университет" в 2006 г / Д. Н. Самуйлов — Текст: непосредственный // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : Сборник научных статей. Том Выпуск 2. – Минск : Белорусский государственный университет, 2012. – С. 223-228. – EDN ZIDFHV.

2. Самуйлов, Д. Н. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов первого курса ГУ ВПО "Белорусско-Российский университет" / Д. Н. Самуйлов — Текст: непосредственный // Энергетика, информатика, инновации - 2017 (экономика и менеджмент, научные исследования в области физической культуры, спорта, общественных наук и лингвистики) : Сборник трудов VII-ой Международной научно-технической конференции. В 3 томах, Смоленск, 23–24 ноября 2017 года /

филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске. Том 3. – Смоленск: Универсум, 2017. – С. 238-242. – EDN YPBMIX.

3. Самуйлов, Д. Н. Анализ ударных технических действий призеров республиканских соревнований по каратэ-до / Д. Н. Самуйлов — Текст: непосредственный // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Навукова-метадычны часопіс. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалагія, методыка) 2 (52) 2018. – С. 50–55.

4. Писаренко, В. Ф. Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза : [монография] / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов, А. А. Минченко. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2017. – 201 с. : ил.

5. Эффективность занятий физической культурой студентов с учетом уровня подготовленности / А. В. Щур, О. В. Гуменюк, Д. Н. Самуйлов, Е. А. Малышева — Текст: непосредственный // Материалы научной конференции с международным участием «Неделя науки СПбПУ». Высшая школа техносферной безопасности. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – С. 8–10.

6. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-российского университета / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, Е. А. Малышева, А. В. Щур — Текст: непосредственный // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2019. – № 5(116). – С. 61-65. – EDN ZXYPEA.

7. Состояние здоровья студентов как один из показателей социально-экономического развития общества / Д. Н. Самуйлов, Н. А. Перец, В. Ф. Писаренко, А. В. Щур — Текст: непосредственный // Новые материалы, оборудование и технологии в промышленности : Материалы международной научно-технической конференции молодых ученых, Могилев, 26–27 октября 2017 года / Министерство образования Республики Беларусь; Министерство образования и науки Российской Федерации; Государственное учреждение высшего профессионального образования "Белорусско-Российский университет". – Могилев: Государственное учреждение высшего профессионального образования "Белорусско-Российский университет", 2017. – С. 271. – EDN ZQFUWL.

8. Качество физической подготовленности обучающихся / Д. Н. Самуйлов, В. С. Попроцкий, Ю. В. Узянова, А. В. Щур — Текст: непосредственный // Новые материалы, оборудование и технологии в промышленности : Материалы международной научно-технической конференции молодых ученых, Могилев, 26–27 октября 2017 года / Министерство образования Республики Беларусь; Министерство образования и науки Российской Федерации; Государственное учреждение высшего профессионального образования "Белорусско-Российский университет". – Могилев: Государственное учреждение высшего профессионального образования "Белорусско-Российский университет", 2017. – С. 273. – EDN ZQFVHP.

9. Изменение уровня физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета / Д. Н. Самуйлов, С. В. Ладошкин, А. А. Александронец, А. В. Щур — Текст: непосредственный // Проблемы трансформации естественных ландшафтов в результате антропогенной деятельности и пути их решения : Сборник научных трудов по материалам Международной научной экологической конференции, посвященной Году науки и технологий, Краснодар, 29–31 марта 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 390-392. – EDN QIJCYD.

10. Самуйлов, Д. Н. Состояние здоровья студентов Белорусско-Российского университета в современных условиях / Д. Н. Самуйлов, А. В. Щур — Текст:

непосредственный // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии : Материалы Международной научно-технической конференции, Могилев, 22–23 апреля 2021 года / Редколлегия: М.Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования "Белорусско-Российский университет", 2021. – С. 503-504. – EDN NBRMOX.