

УДК 378.016:796.035

Спорт в жизни студентов технического вуза во время дистанционной формы обучения

© А.Н. Бондарева, Т.Г. Коновалова

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье предложен подробный анализ проведённого онлайн-опроса среди студентов Иркутского национального исследовательского технического университета в возрасте от семнадцати до двадцати одного года с первого по четвёртый курс очной формы обучения. Опрос проводился по актуальной на сегодняшний день проблеме организации спорта в домашних условиях в связи с переходом вуза на дистанционную форму обучения. Основной целью данного онлайн-опроса является формирование статистики по результатам ответов студентов, самостоятельно организующих свою физическую активность дома в связи с введением режима самоизоляции и карантина. Опрос показывает причины, по которым студенты технического вуза не могут тренироваться в домашних условиях. Задача статьи – проанализировать проведённый онлайн-опрос, дать подробные рекомендации учащимся дистанционной формы обучения по проведению самостоятельной качественной домашней тренировки, начиная от подготовки места для занятий и заканчивая упражнениями на расслабление мышц после нагрузок. В результате опроса были выявлены распространённые причины, которые объясняют, почему студенты не проводят тренировки дома, а также дана информация о том, как следует организовать и провести самостоятельную тренировку.

Ключевые слова: дистанционная форма обучения, домашние тренировки, упражнения, онлайн-опрос

Sports in the Life of Technical University Students during Distance Learning

© Anastasia N. Bondareva, Tatiana G. Konovalova

*Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

Abstract. The article provides a detailed analysis of the online survey conducted among students of Irkutsk National Research Technical University at the age of eighteen to twenty-one years from the first to the fourth year of full-time education. The survey was conducted on the current problem of organizing sports at home in connection with the transition of the university to distance learning. The main purpose of this online survey is to compile statistics based on the results of the responses of students who independently organize their physical activity at home in connection with the introduction of self-isolation and quarantine. The survey shows the reasons why students of a technical university cannot train at home. The purpose of the article is to analyze the conducted online survey, to give detailed recommendations to distance learning students on conducting independent high-quality home training, starting from preparing a place for classes and ending with exercises to relax the muscles after exertion. The survey identifies common reasons that explain why students do not train at home, as well as information on how to organize and conduct self-training.

Keywords: distance learning, home training, exercises, online survey

В связи с переходом университета на дистанционную форму обучения и продлением режима самоизоляции, которое привело к временному закрытию всех фитнес-клубов и спортзалов, произошло резкое понижение физической активности студентов технического университета. Сидячий образ жизни и работа более 4–6 часов за компьютером негативно влияют на здоровье человека, поэтому для поддержания физической активности важно выполнять упражнения и техники расслабления [1]. В противном слу-

чае обучение вызовет стресс и поставит под угрозу психическое здоровье студентов¹. Целью данного исследования является формирование статистики по вопросу организации домашних тренировок студентами ИРНИТУ, а также выяснение наиболее распространённых причин, по которым студенты отказываются или не могут заниматься спортом дома.

¹ Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М.: Альфа-М, 2017. С. 131–132.

В данном исследовании был применён метод проведения онлайн-опроса среди студентов Иркутского национального исследовательского технического университета. В

нём приняли участие студенты 1–3 курсов в возрасте от 18 до 21 года в количестве 150 человек (85 девушек и 65 юношей). Опрос состоял из 4 вопросов.

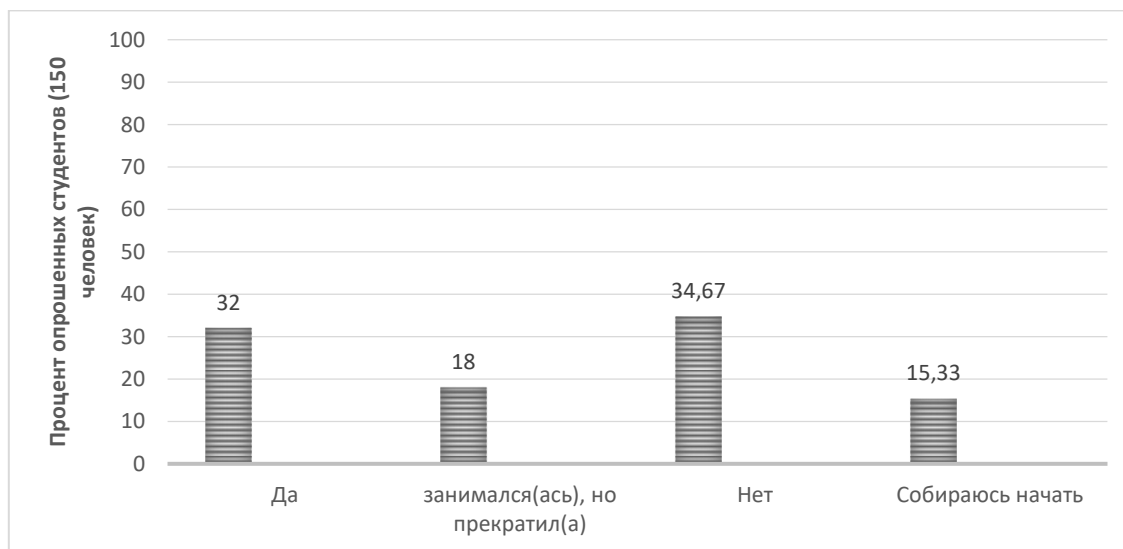


Рис. 1. Проводите ли вы тренировки дома?

На рис. 1 показано, что 34,67 % опрошенных (52 человека) не занимаются домашними тренировками, 18 % (27 человек) занимались раньше, но прекра-

тили, 32 % (48 человек) организуют домашние тренировки, 15,33 % (23 человека) только собираются начать.

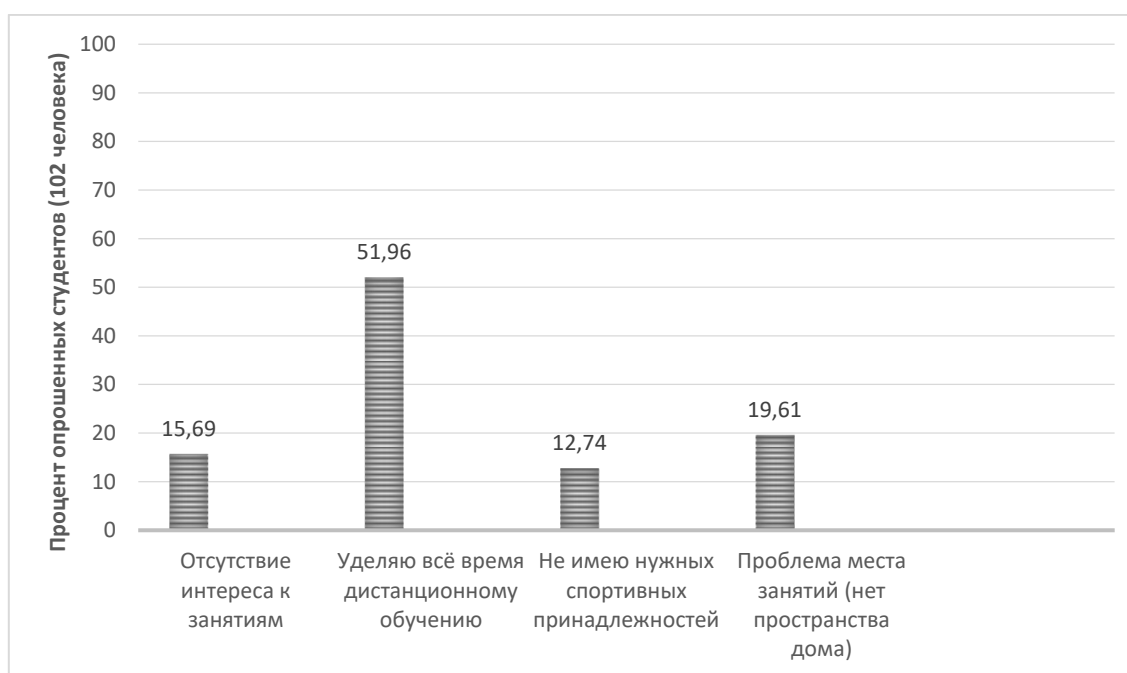


Рис. 2. Почему вы не занимаетесь спортом дома?

Из 102 опрошенных студентов ИР-НИТУ, которые не занимаются спортом дома, преобладает вариант ответа об отсутствии свободного времени на тренировки из-за загруженности по предметам дистанционного обучения. За него проголосовало

53 человека. На втором месте в данном рейтинге стоит проблема местопроведения занятий, нехватка места дома (20 человек). Третье место занимает вариант ответа об отсутствии интереса к физическим занятиям. Его выбрали 16 студентов. На послед-

нем месте в опросе стоит отсутствие необходимых спортивных принадлежностей, за которое проголосовало 13 человек.

Из полученных в результате опроса данных (рис. 1) видно, что 48 студентов продолжают домашние тренировки, а

27 занимались раньше, но прекратили. Именно этой аудитории предлагались следующие вопросы: «Как часто вы уделяли время домашним тренировкам?», «В какое время суток вы проводили занятия?».

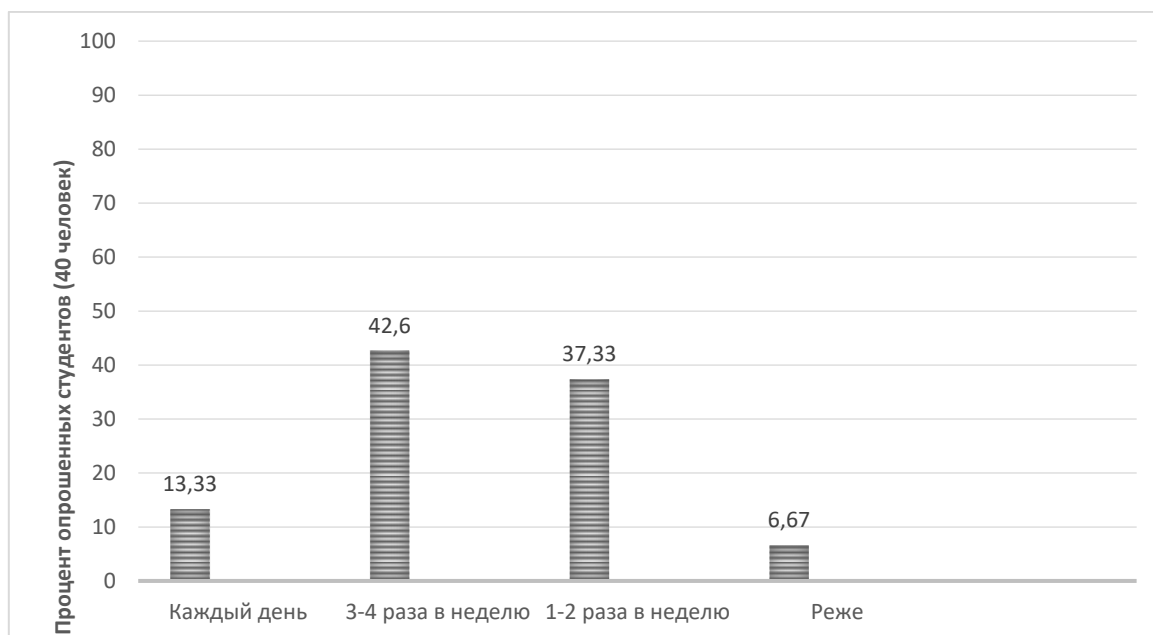


Рис. 3. Как часто вы уделяли время домашним тренировкам?

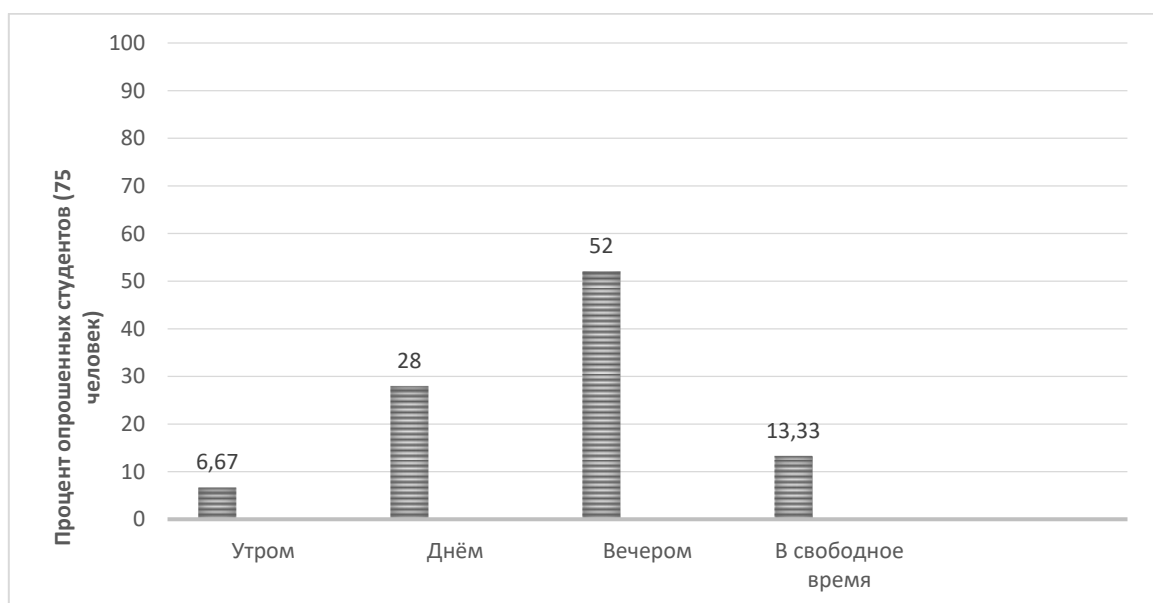


Рис. 4. В какое время суток вы проводили занятия?

Большее количество опрошенных студентов занимается 3–4 раза в неделю (32 человека), тех, кто проводит тренировки 1–2 раза в неделю (28 человек), немного меньше. Также 52 человека из 75 опрошенных предпочитает тренировки вечером. По данным литературных источников, данное время (с 17 до 19 часов вечера)

наиболее благоприятно для повышения физической активности человека². Оптимальное количество занятий в неделю – три [2–4].

² Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие. Феникс, 2019. С. 52–53.

Таким образом, студентам, которым не нравится заниматься спортом, необходимо делать короткие активные перерывы в течение рабочего дня, чаще ходить, а также не забывать о медитации, то есть о расслаблении и отдыхе от умственной деятельности.

Студентам, которые собираются проводить домашние тренировки во время карантина, следует правильно подходить к составлению плана спортивного занятия. Изначально нужно сделать разминку (7–10 минут) для разогрева мышц и разработки суставов. Далее следует начать с базовых упражнений, которые включены в учебную дисциплину по общей физической подготовке в университете. Продолжать занятие рекомендуется в течение 30–40 минут, упражнения выполнять в среднем темпе. Закончить тренировку следует десятиминутной заминкой, в неё входят упражнения на рас-

слабление мышц, суставов и сухожилий после физических нагрузок [5–7].

На основании проведенного исследования было выявлено следующее: большая часть опрошенных студентов не поддерживает во время самоизоляции и дистанционного обучения физическую активность, преобладающая причина – отсутствие свободного времени из-за загруженности в учёбе. Тренирующиеся студенты предпочитают в среднем три занятия в неделю, в основном проводят их в вечернее время суток. Всем студентам вне зависимости от возраста и пола необходимо понимать, что отсутствие хотя бы минимальной физической активности будет негативно сказываться на их здоровье и эмоциональном состоянии. Для поддержания иммунитета, бодрости и правильного функционирования всех систем организма нужно вести здоровый образ жизни, соблюдать правильное питание и заниматься спортом [8–10].

Библиографический список

1. Иванова Т.Н., Жукова И.В. Тенденции и перспективы дистанционного образования // Карельский научный журнал. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 121–124.
2. Мельников В.С. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КноРус, 2013. С. 23–24. [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/354/19354/2566> (13.11.2020).
3. Дармофал Э.А., Олейник Н.А., Зайцев В.П. Использование в физическом воспитании электронно-вычислительных и мультимедийных технологий // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2008. № 2. С. 110–117. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12787430> (13.11.2020).
4. Шапсигов М.М., Попова Л.С., Бгашх Н.Н. Особенности использования информационных технологий в области физической культуры и спорта // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. 2016. № 4 (86). С. 96–112. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-informatsionnyh-tehnologiy-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (13.11.2020).
5. Смагин Н.И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина // Проблемы и перспективы развития образования: материалы XII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, май 2020 г.). Краснодар: Новация, 2020. С. 31–35. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/369/15801/> (13.11.2020).
6. Медведева Э.П. Как не сойти с ума на карантине // Блог «Молодой учёный». 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/information/kak-ne-sojti-s-uma-na-karantine/> (13.11.2020).
7. Дёмкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? // Высшее образование в России. 2016. № 5. С. 51–55. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-kak-ne-upustit-glavnogo> (13.11.2020).
8. Букин В.П., Егоров А.Н. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. 2011. № 2. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studencheskoy-molodezhi-v-kontekste-fizkulturnoozdorovitelnoy-deyatelnosti> (13.11.2020).
9. Смурыгина Л.В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры // Молодой учёный. 2015. № 8 (88). С. 444–445. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/88/17051/> (13.11.2020).
10. Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю. Формирование отношения к здоровому образу жизни как ценности // Современные проблемы науки и образования. 2009. № 5. С. 39–42. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=1228> (13.11.2020).

Сведения об авторах / Information about the Authors

Бондарева Анастасия Николаевна,
студентка группы ТПб-18-2,
Институт высоких технологий,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Россий-
ская Федерация,
e-mail: Nastyabond015@mail.ru

Anastasia N. Bondareva,
Student,
Institute of High Technologies,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federa-
tion,
e-mail: Nastyabond015@mail.ru

Коновалова Татьяна Геннадьевна,
старший преподаватель кафедры физической
культуры,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Россий-
ская Федерация,
e-mail: serafi1972@mail.ru

Tatiana G. Konovalova,
Senior Lecturer of Physical Education Department,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federa-
tion,
e-mail: serafi1972@mail.ru