

УДК 796.1

Деятельность профкома в университете как фактор повышения двигательной активности студентов

© Н.В. Чиркова, Л.Д. Рыбина

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

Аннотация. Статья посвящена изучению уровня двигательной активности студентов, а также роли профкома в повышении данного показателя. Изменившиеся условия жизни человека привели к резкому уменьшению его двигательной активности. Дефицит движения становится источником негативных изменений в организме молодого человека, а также источником возникновения хронических заболеваний. В первую очередь страдает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Необходимо отметить, что благодаря активной мышечной работе снимается перенапряжение отдельных органов и систем. Однако совсем необязательно ежедневно выделять по 2–3 часа на упражнения. Необходимую норму движения можно выполнить и с помощью выездных мероприятий и прогулок. Главная польза прогулок на свежем воздухе заключается в положительном влиянии на здоровье в целом. Физическая активность в сочетании с прогулкой на природе способствует укреплению иммунитета, причём даже в периоды холодов. Ускоряется обмен веществ, чего нельзя достичь посещением обычного спортивного зала. Пешие прогулки на свежем воздухе позволяют получить достаточно кислорода, что крайне полезно для всей кровеносной системы. Для того чтобы проанализировать и выявить уровень двигательной активности студентов Иркутского национального исследовательского технического университета, было проведено исследование в рамках мероприятий, организованных профкомом ИРНИТУ.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, студенты, мероприятия, профком

Activity of the Trade Union Committee at the University as a Factor in Increasing the Mobility of Students

© Nadezhda V. Chirkova, Lyudmila D. Rybina

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

Abstract. The article is devoted to the study of the level of students' motor activity, as well as the role of the trade union committee in increasing this indicator. The changed living conditions of a person have led to a sharp decrease in his physical activity. Lack of movement becomes a source of negative changes in the body of a young person, as well as a source of chronic diseases. The main diseases are the musculoskeletal system, the cardiovascular system, the respiratory system and the central nervous system. It should be noted that active muscle work reduces the stress on individual organs and systems. However, it is not necessary to devote 2–3 hours per day to exercise. The required standard of movement can be fulfilled with the help of out-of-town activities and walks. The main benefit of outdoor walking is the positive impact on health in general. Physical activity combined with outdoor exercise enhances immunity, even during cold periods. The metabolism is accelerating, which cannot be achieved by visiting a regular gym. Hiking in the fresh air allows you to get enough oxygen, which is extremely useful for the entire circulatory system. In order to analyze and identify the level of motor activity of students of the Irkutsk National Research Technical University, a study was carried out within the framework of events organized by the trade union committee of INRTU.

Keywords: physical activity, physical education, students, events, trade union

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека. Каждый человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает своё здоровье. Улучшение здоровья людей ведёт к повышению уровня жизни и культуры [1, 2].

В значительной степени на ухудшение показателей здоровья оказывает влия-

ние ограничение уровня двигательной активности [3, 4].

Чтобы нация была здоровой, следует создать необходимые организационно-педагогические условия для стимулирования и реализации двигательной активности

молодых людей¹ в процессе их обучения, это является важной задачей государства². Поэтому развитие и становление человека, формирование его здоровья³ в первую очередь зависит от научно-обоснованного и системного подхода к стимулированию и реализации двигательной активности индивида [5].

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходимо выполнять определённую норму двигательной активности. В связи с этим возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту [6].

В процессе обучения в университете заинтересовать и привлечь студентов к активному и здоровому образу жизни может профком. Профсоюзная организация студентов даёт юношам и девушкам возможность реализовать себя, приобрести лидерские качества и навыки общения, умение отстаивать свою точку зрения, повысить двигательную активность и быть в гуще ярких и интересных событий⁴.

Актуальность данного исследования заключается в том, что мероприятия, которые организует и проводит профсоюзный комитет университета, направлены на продвижение активного образа жизни, что свидетельствует о привлечении студентов к физической культуре и спорту [7].

Целью исследования является анализ деятельности профкома Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ) и её влияния на развитие двигательной активности студентов.

Методы и организация исследования

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования:

— наблюдение за организационной деятельностью первичной профсоюзной организации студентов (ППОС) ИРНИТУ;

— проведение анонимного опроса студентов в электронном формате;

— анализ полученных данных.

Эмпирический метод показал, что мероприятия имеют различную направленность – интеллектуальную, творческую, спортивную и др.

Опрос содержал сведения о том, посещают ли студенты мероприятия, проводимые Профкомом ИРНИТУ, как себя проявляют на них, пользуются ли приборами подсчёта сделанных шагов, какое количество шагов проходят в обычный день и в день мероприятий.

В исследовании приняли участие 100 студентов (девушки и юноши) ИРНИТУ разных возрастов и направлений подготовки.

Результаты исследования

Следует отметить, что важным условием воспитания интереса к физической культуре является разнообразие, постоянное изменение и совершенствование форм и методов работы с целью усиления творческой деятельности молодых людей.

Результаты проведённого анкетирования показали, что 74 молодых человека, то есть больше половины опрошенных, посещают мероприятия, которые организует и проводит Профком студентов ИРНИТУ (рис. 1).

В мероприятиях часто присутствует активная игровая деятельность, которая объективно сочетает два очень важных фактора: с одной стороны, студенты включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать, с другой стороны, получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды.

Кроме того, что молодежь испытывает интерес к физической активности, происходит и воспитание личности в целом.

Также было выявлено, что практически все опрошенные студенты (86 человек) имеют приборы подсчёта шагов, а это, в свою очередь, даёт возможность вести статистику физической активности студентов.

¹ Колокольцев М.М., Койпышева Е.А. Физическая культура студентов в техническом вузе: учеб. пособие. Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2016. 320 с.

² Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов. М.: КноРус, 2012. 240 с.

³ Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. М.: КноРус, 2015. 213 с.

⁴ Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2009. 20 с.

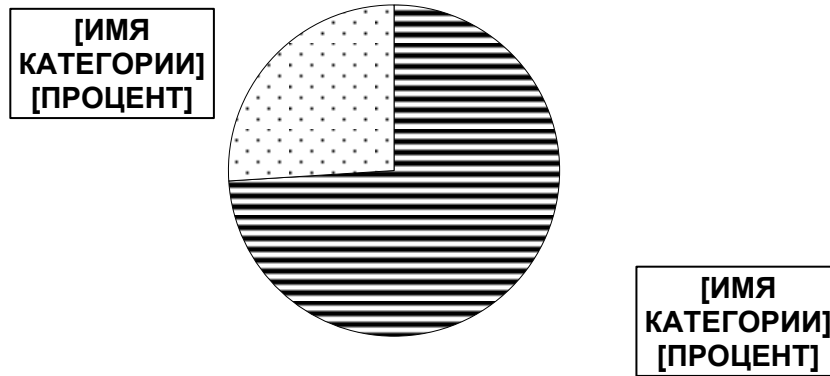


Рис. 1. Посещение и проявление активности студентов на мероприятиях ППОС ИРННТУ

Опрос показал, что молодое поколение в обычный день проходит в среднем от 5000 до 7500 шагов, подобный показатель говорит о сниженной двигательной активности студентов (рис. 2).

Также молодые люди отметили количество пройденных шагов в дни мероприятий, проводимых ППОС ИРННТУ. Результат показал, что физическая активность, измеряемая в шагах, в данные дни гораздо повысилась (рис. 3).

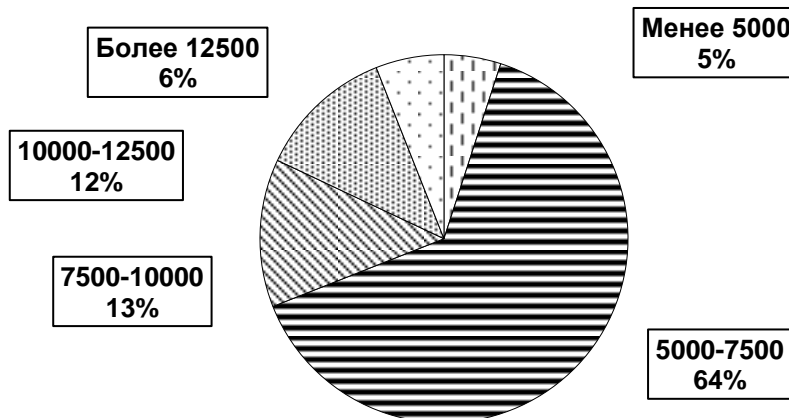


Рис. 2. Двигательная активность студентов (количество шагов в обычный день)

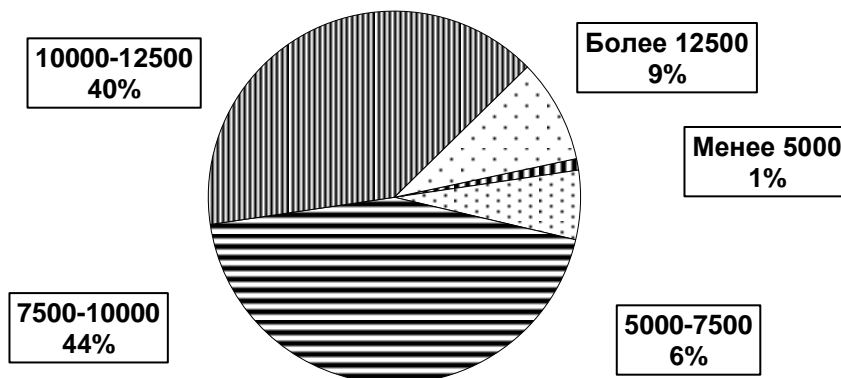


Рис. 3. Двигательная активность студентов (количество шагов в день мероприятий)

Например, количество студентов, которые проходили в обычные дни от 7500 до 10000 шагов, увеличилось в среднем на 31 % благодаря тому, что молодые люди активно проявляли себя на мероприятиях.

Количество людей, для которых являлось нормой проходить от 10000 до 12500 шагов (что можно назвать показателем активного образа жизни), также увеличилось в среднем на 28 %.

Продемонстрированные статистические данные позволяют говорить о том, что деятельность профкома по организации спортивных мероприятий помогает повышать двигательную активность студентов.

Для того чтобы быть сильным, чтобы сохранить своё здоровье, чувствовать себя свежим и бодрым, необходимо быть физически активным, заниматься физической культурой и спортом.

Физическая культура – это движение. Это та двигательная активность, которая делает дыхание глубже, укрепляет мышцы, увеличивает подвижность суставов, улучшает настроение, снимает такие отрицательные эмоции, как злоба и агрессивность. Таким образом, повышение двигательной активности приводит к ощущению радости бытия, гармонии и счастью [8, 9].

Из вышеизложенного исследования можно сделать вывод о том, что участие в общественной деятельности повышает двигательную активность молодого человека. Чем чаще студент проявляет свою активную

жизненную позицию в области физической культуры, тем быстрее он привыкает к данной физической активности, что обеспечивает высокую вероятность того, что он будет придерживаться подобной позиции в течение всей жизни.

Ежегодно ППОС ИРНТУ организует такие мероприятия, как дни здоровья, посвящение первокурсников, школа UP, образовательная площадка PROF-движение, уличный баскетбол, хоккей и многие другие.

Большая часть из них проводится на открытом воздухе. Мероприятия представляют собой прохождение разнообразных этапов – от саморазвития и командообразования до интеллектуального и творческого задания.

Когда человек двигается на свежем воздухе, организм получает значительно больше кислорода по сравнению с нахождением в закрытом помещении, следовательно, подобное времяпрепровождение позитивно сказывается на здоровье человека.

Двигательная активность повышает выносливость организма, устойчивость к заболеваниям, а также является профилактикой гиподинамии [10].

Таким образом, можно утверждать, что проводимые профкомом мероприятия способствуют повышению двигательной активности студентов, являются эффективным средством сохранения, укрепления здоровья и гармонического развития личности.

Библиографический список

1. Роль физической культуры в жизни общества // Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fizkulturasport.ru/fizvospitanie/teoriya/276-rol.html?showall=1> (16.10.2020).
2. Койпышева Е.А., Рыбина Л.Д., Лебединский В.Ю. Мониторинговые технологии в оценке физической подготовленности студентов технического вуза // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 11–13.
3. Бачурина Ю.В., Тихая А.Г. Двигательная активность как один из способов сохранения здоровья студенческой молодежи // Педагогические и социологические аспекты образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 24 апреля 2018 г.). Чебоксары: ИД «Среда», 2018. С. 247–249.
4. Шпорин Э.Г., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю., Власов Е.А. Мониторинг физического здоровья студентов технического вуза // Вестник ИргТУ. 2012. № 6 (65). С. 274–282.
5. Кафтанова Н.В., Потапченко И.П. Двигательная активность и её роль для здоровья человека // XXI Царскосельские чтения: материалы Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, 25–26 апреля 2017 г.). Санкт-Петербург: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2017. Т. 1. С. 387–391.
6. Румба О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: монография. Белгород: ЛитКараВан, 2011. 460 с.
7. Койпышев Е.А., Рыбина Л.Д., Лебединский В.Ю. Анализ физической подготовленности студенток технического вуза, обучающихся на разных курсах // Вестник ИргТУ. 2015. № 1 (96). С. 254–259.
8. Гончарук С.В. Активный образ жизни и здоровье студента. Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. 109 с. [Электронный ресурс]. URL: https://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/130177/ (16.10.2020).

9. Хлебников В.А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты: сб. научных трудов по материалам Междунар. науч.-практ. конф. (г. Белгород, 30 ноября 2019 г.). Белгород: ООО «Агентство перспектив-

ных научных исследований», 2019. Ч. 2. С. 135–139.

10. Горелов А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография. Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. 101 с.

Сведения об авторах / Information about the Authors

Чиркова Надежда Владимировна,
студентка группы ЭПОБ-18-1,
Институт экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Россий-
ская Федерация,
e-mail: nchrkv@mail.ru

Nadezhda V. Chirkova,
Student,
Institute of Economics, Management and Law,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federa-
tion,
e-mail: nchrkv@mail.ru

Рыбина Людмила Дмитриевна,
старший преподаватель кафедры физической
культуры,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Россий-
ская Федерация,
e-mail: rybina.liuda2016@yandex.ru

Lyudmila D. Rybina,
Senior Lecturer of Physical Culture Department,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federa-
tion,
e-mail: rybina.liuda2016@yandex.ru