

Физическая культура как неотъемлемая часть жизни студентов Иркутского национального исследовательского технического университета до и после карантина

© А.Е. Терентьева, Т.Г. Коновалова

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

Аннотация. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место среди таких видов человеческой деятельности, как учёба и работа. Кроме этого, занятия физическими упражнениями влияют на работоспособность человека. Статья посвящена анализу статистических данных, отражающих уровень занятия физической культурой до пандемии и в её период. В работе также рассматривается значимость физической культуры для студентов в современном мире, её влияние на образ жизни обучающихся. Отмечается, что физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, а также потребность в самовыражении личности через социально-активную полезную деятельность. Потребность в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения студента. Она имеет широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Ключевые слова: физическая культура, опрос, студенты, современный мир, COVID-19, пандемия

Physical culture as an integral part of the students' life of Irkutsk National Research Technical University before and after quarantine

© Anna E. Terentyeva, Tatiana G. Konovalova

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

Abstract. Physical culture is an integral part of human life. It occupies a rather important place among such types of human activities as study and work. In addition, physical exercise affects a person's performance. The article is devoted to the analysis of statistical data reflecting the level of physical education before the pandemic and during its period. The article also examines the importance of physical culture for students in the modern world, its impact on the lifestyle of students. The article notes that physical culture affects the vital aspects of the individual, received in the form of inclinations, which are transmitted genetically and develop in the process of life under the influence of upbringing, activities and the environment. Physical culture satisfies the social needs for communication, play, entertainment, as well as the need for self-expression of an individual through socially active useful activities. The need for physical culture is the main incentive, directing and regulating force of student behavior. The need for physical culture has a wide range: the need for movement and physical activity; in communication, contacts and spending free time with friends; in games, entertainment, rest, emotional release; in self-affirmation, strengthening the position of one's Self; in knowledge; in aesthetic pleasure; in improving the quality of physical culture and sports activities, in comfort, etc.

Keywords: physical education, survey, students, modern world, COVID-19, pandemic

Введение

Одним из главных вопросов, которые сегодня стоят перед здравоохранением и физическим воспитанием, является проблема ухудшения здоровья студентов [1]. Поэтому крайне важна задача укрепления здоровья студенческой молодёжи, достичь которую можно посредством регулярных физических

упражнений. Кроме неудовлетворительного экологического состояния и господства малоподвижного образа жизни, важным фактором сложившейся ситуации является низкий удельный вес физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни среди молодёжи [2]. В современных условиях всестороннее и гармоничное раз-

витие молодого человека становится жизненно необходимым. Физическую культуру можно назвать неотъемлемой составляющей гармоничного развития студента, данная составляющая, в свою очередь, является залогом будущего государства [3].

В настоящее время одной из главных угроз в мире стало распространение вируса COVID-19, который поражает в первую очередь дыхательные пути: нос, рот, лёгкие. Поэтому заниматься физической культурой в общественных местах (например, фитнес-центре) запрещено в связи с тем, что высока вероятность заражения вирусом от других людей [4]. У многих людей возникает вопрос: прекратить занятия спортом на время пандемии или нет? Необходимо отметить, что заниматься физической культурой можно и находясь на карантине [5].

Так, если человек ранее занимался физической культурой, то, чтобы сохранить выносливость и не набрать лишний вес, ему следует продолжить тренироваться в домашних условиях [6]. Ведь нормированное количество физических нагрузок способствует повышению иммунной системы организма человека и, самое главное, слизистой оболочки, которая непосредственно подвергается опасности при распространении вируса [7].

Занятия физической культурой в настоящее время распространены и популярны среди молодёжи, студенты ИРНИТУ не являются исключением. Однако сложная эпидемиологическая ситуация могла повлиять на качество и количество физических тренировок.

Методы и организация исследования

В рамках исследования было проведено онлайн-тестирование среди учащихся четвёртого курса Института экономики, управления и права ИРНИТУ. В онлайн-

тестировании приняли участие 90 студентов в возрасте от 21 до 25 лет. Для данного исследования мы подготовили семь вопросов, чтобы выявить, каким образом пандемия COVID-19 повлияла на занятия физической культурой у студентов ИРНИТУ.

Онлайновые опросы подразумевают, что респондент отвечает на вопросы анкеты в режиме онлайн (к примеру, по ссылке), а протокол с ответами на вопросы автоматически вносится в базу данных. Примером такого типа опросов становятся CAWI-опросы, осуществляющиеся в два этапа. На первом этапе происходит рекрутинг респондентов, подходящих под критерии конкретного опроса [8]. При этом респондентам, которые подошли под все критерии опроса и выразили согласие на участие в опросе, выдаётся адрес специального сайта в интернете, а также индивидуальный логин и пароль для входа в систему онлайн-опросов. На втором этапе респондент в удобное для себя время (в рамках периода проведения опроса) и в удобном месте заходит на этот сайт и самостоятельно заполняет анкету [9]. При этом данные моментально попадают на сервер для контроля и предварительной обработки информации. Таким образом, методика позволяет отслеживать качество заполнения анкет онлайн, автоматически подсчитывать квоты, количество текущих, прерванных интервью, замеряет длительность интервью и т. д. [10].

Результаты исследования

В результате исследования установлено, что студенты ИРНИТУ стали заниматься физической культурой гораздо реже, чем раньше. Как видно из таблицы, сокращению студентов, занимающихся физической культурой, способствовало закрытие фитнес-клубов.



Рис. 1. Сравнительная диаграмма

Результаты онлайн-тестирования

1. Занимались ли Вы спортом до карантина? Варианты ответов: да; нет; иногда.	60 % студентов ответили на вопрос положительно, 25 % ответили «иногда», 15% – отрицательно.
2. Занимались ли Вы спортом во время карантина? Варианты ответов: да; нет.	75 % студентов ответили отрицательно, 25 % – положительно.
3. Как Вы занимались спортом во время карантина? Варианты ответов: дома, индивидуальные занятия, никак.	дома – 24,1 %; индивидуальные занятия – 0,9 % (один человек); никак – 75 %.
4. Повлиял ли карантин на Ваши занятия спортом? Варианты ответов: да; нет.	60 % студентов ответили положительно, 40 % – отрицательно.
5. Как Вы думаете, риск заболевания COVID-19 у людей, занимающихся спортом, ниже? Варианты ответов: да; нет.	90 % ответили положительно, 10 % – отрицательно.
6. По Вашему мнению, в период карантина люди стали меньше заниматься спортом? Варианты ответов: да; нет.	85 % ответили «да», 15 % выбрали ответ «нет».
7. Во время карантина закрылись все фитнес-клубы и т. п., это повлияло на Ваши занятия спортом? Варианты ответов: да; нет.	70 % ответили «да», 30 % – «нет».

В данной таблице представлены вопросы, на основании которых мы проводили онлайн-тестирование среди учащихся четвёртого курса Института экономики, управления и права ИРНИТУ.

При анализе сравнительной диаграммы (рис. 1) выяснилось, что в период пандемии

на домашней самоизоляции индивидуальные занятия проводили всего 25 % студентов, а 75 % студентов не занимались спортом, они считают, что на их занятия физической культурой во время пандемии повлияло прекращение работы спортивных комплексов.

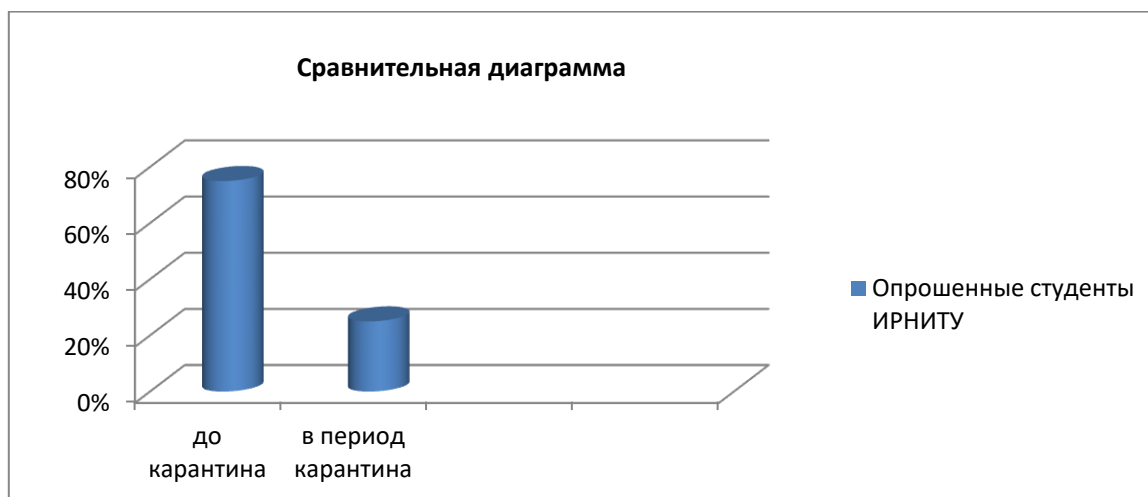


Рис. 2. Соотношение показателей занятий физической культурой в период карантина и до карантина

На основании данной диаграммы (рис. 2) можно сделать вывод, что число студентов, занимающихся спортом в период карантина, сократилось в 4 раза.

Заключение

В результате исследования выяснилось, что для студентов ИРНИТУ физическая

культура является неотъемлемой частью жизни, однако карантин неблагоприятно повлиял на число людей, которые занимаются физической культурой. Стоит отметить, что физические нагрузки необходимы как в обычных условиях, так и в условиях изоляции.

Библиографический список

1. Алиметова А.С. Влияние занятий спортом на здоровье студента // Молодой учёный. 2019. № 15 (253). С. 76–77. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/253/58075/> (26.10.2020).
2. Бадалов О.Ю., Козловский И.З. Концепция деятельности учреждения, благоприятствующего подросткам молодёжи // Проблемы территориального здравоохранения: сб. трудов. М., 2005. С. 105–110.
3. Вишнякова М.В., Гулько Е.Ю. К вопросу о классификации онлайн-исследований // Молодой учёный. 2014. № 19 (78). С. 451–454. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/78/13611/> (27.10.2020).
4. Давиденко Д.Н., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Образ жизни и здоровье студентов // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. 2004. № 17. С. 265–267.
5. Зыкун Ж.А., Конон А.И. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // Молодой учёный. 2018. № 46 (232). С. 412–415. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860/> (04.10.2020).
6. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: АО «Аспект Пресс», 1995. 144 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.mgppu.ru/OpacUnic-ode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:18337/Source:default> (27.10.2020).
7. Мельников В.С. Физическая культура. Оренбург: ОГУ, 2002. 114 с. [Электронный ресурс]. URL: https://www.studmed.ru/melnikov-vs-fizicheskaya-kultura_0c50d253ead.html (27.10.2020).
8. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности // Вестник Удмуртского университета. 2003. № 10. С. 161.
9. Поляков П.В., Машичев А.С. Правила и варианты занятий спортом в условиях карантина // Молодой учёный. 2020. № 21 (311). С. 241–243. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/311/70467/> (04.10.2020).
10. Ульянова Н.А., Новичихина Е.В., Колокольцев М.М., Романова Е.В. Влияние дистанционной формы обучения на функциональную и физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=30210> (26.10.2020).

Сведения об авторах / Information about the Authors

Терентьева Анна Евгеньевна,
студентка группы ЮРГБ-17-1,
Институт экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Рос-
сийская Федерация,
e-mail: anna.terenteva.99@bk.ru

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

Anna E. Terentyeva,
Student,
Institute of Economics, Management and Law,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian
Federation,
e-mail: anna.terenteva.99@bk.ru

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