

## **НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика**

**Айвазова Елена Сергеевна,**

к.п.н., доцент кафедры физвоспитания

Южно-Российского института управления – филиала

Российской академии народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ,

доцент кафедры физической подготовки

Ростовского филиала Российской таможенной академии,

г. Ростов-на-Дону;

**Селиванов Олег Иванович,**

к.ф.н., доцент кафедры физической подготовки

Ростовского филиала Российской таможенной академии,

г. Ростов-на-Дону

### **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** Работа посвящена исследованию факторов влияния двигательной активности на успешность учебной деятельности у студентов. В статье представлены результаты исследования для сравнения уровня успеваемости студентов, занимающихся физическими упражнениями и студентами, ведущими малоподвижный образ жизни.

**Ключевые слова:** студенты, двигательная активность, учебная деятельность, мотивация, спорт.

На сегодняшний день тема двигательной активности является значимой для современного общества. При оптимальной двигательной активности создается большой ресурс для жизненно важных систем и организма в целом. При физической активности создается определенный тонус, с помощью которого быстрее и лучше происходит метаболизм, а также формируется физическая форма, и улучшаются процессы мышления.

## **НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика**

К сожалению, картина современного мира в этом плане выглядит несколько мрачной. Двигательная активность большей части населения не значительна. Малоподвижный образ жизни складывается из различных аспектов, таких как: транспортные средства, которые сокращают двигательную активность, сидячий образ жизни, связанный с работой в офисах, недостаток времени, который не позволяет обществу заниматься физическим спортом, финансовая нестабильность, и многое другое [3].

Научные факты доказывают, что без необходимой двигательной активности у людей до конца не завершается процесс формирования систем организма, который заложен в нем природой, соответственно, человек не может быть здоровым полностью. Социальная группа, которая подвергается процессам активного развития – это молодёжь.

Студенческий период для молодежи считается самым активным в развитии личности в целом, так как в этот период происходит активный рост организма, перестройка внутренней системы и психических функций. В это время важным критерием становится обучение: осуществляется выбор будущей профессии, начинается жизнь, которая основывается на самостоятельном выборе каждого. Именно студенты подвержены разным формам нагрузки, и умственным, и эмоциональным – это все создает определенные неудобства, способствует быстрой утомляемости и замедлению умственной деятельности. Как следствие – сниженный уровень мотивации к обучению. На сегодняшний день студенты представляют определенную социальную структуру, которая наиболее подвержена различным факторам риска, так как в большей степени находятся в психоэмоциональной неустойчивости, что определяет круг заболеваний, возникающих на этом фоне.

Занятия спортом (как один из видов двигательной активности) оказывает положительное воздействие на психические процессы, а также помогает в фор-

## **НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика**

мировании умственных функций, делает их устойчивыми при выполнении напряженной интеллектуальной работы. У категории молодых людей, которые приспособлены к физическим нагрузкам, параметры умственной работоспособности выше, чем у тех, которые в меньшей степени подготовлены физически [1, 2].

Физическое состояние молодежи и их уровень здоровья в своих трудах исследовали: Ж.Б. Сафонова, В.А. Ананьев, Л.Н. Яцковская, О.Л. Трещева, Е.И. Чазов и многие другие. Теоретические исследования двигательной потребности изучали: Н.А. Фомин, П.К. Анохин, Р.М. Баевский, Л.К. Сидоров, П.Ф. Лесгафт, И.А. Аршавский, и др.

Чтобы понимать, какую пользу оказывает двигательная активность на умственную деятельность студентов ВУЗов, было проведено экспериментальное исследование [5].

Для исследования были задействованы студенты разных ВУЗов дневной формы обучения. Общее количество студентов, которые приняли участие, составило 600 человек. Данные участники были распределены по медицинским показателям: 300 участников – это активные студенты, которые занимались в секциях различного вида и вели активный образ жизни, и 300 студентов, которые не занимались физическими упражнениями и вели малоподвижный образ жизни.

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе проводился анализ экспериментальной части по двигательной активности студентов и их уровнем успеваемости. Второй этап исследования – это проверка уровня успешности учебной деятельности студентов, которые вели малоподвижный образ жизни. Результаты эксперимента показали, что у 80% из 300 студентов, которые занимаются спортом и имеют активную жизненную позицию успешность учебной деятельности выше, чем у студентов, которые не занимаются никакими видами

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика

спорта, предпочитают проводить время за компьютером - 53% из 300 человек (Рисунок 1).

Также помимо занятий различными видами спорта в уровень двигательной активности входит фактор определяющий путь, который проходит студент за сутки в период обучения. Как правило, у студентов спортсменов данный уровень выше (Рисунок 2).

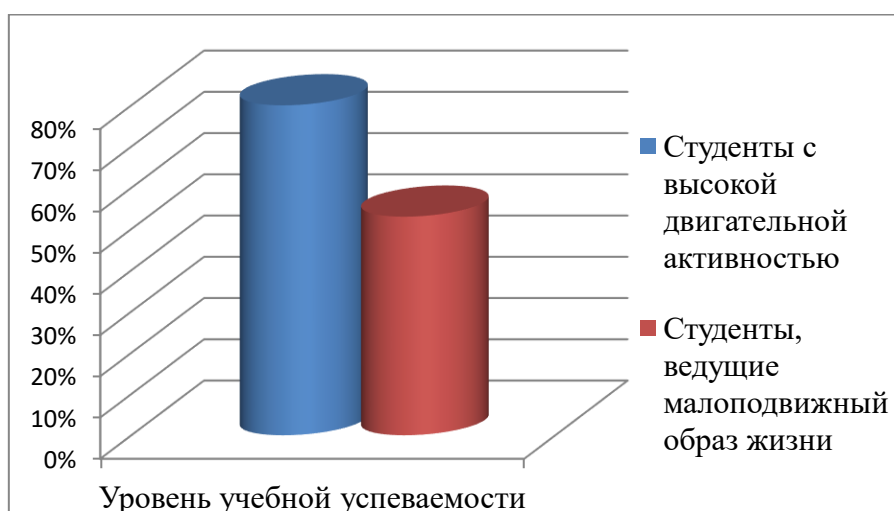


Рисунок 1. Успешность учебной деятельности

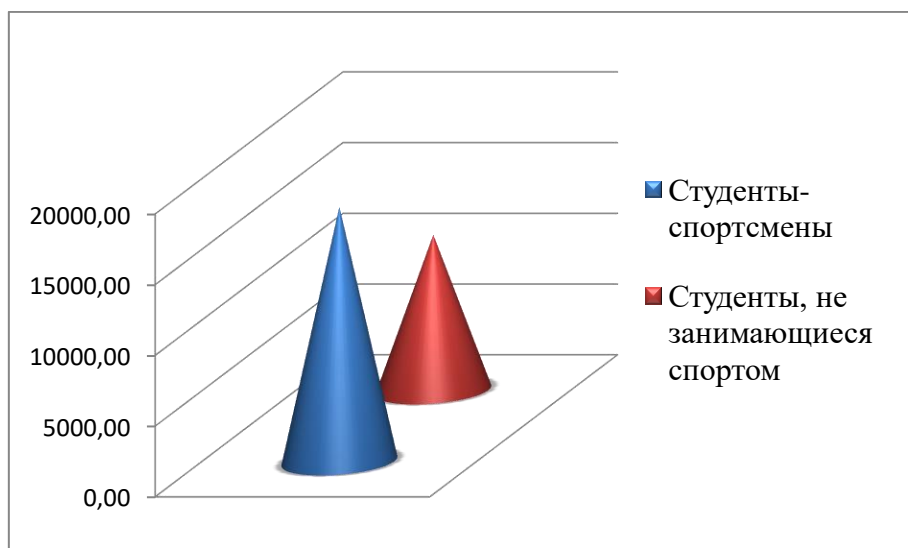


Рисунок 2. Среднесуточный объем активности

В ходе проведенного эксперимента у студентов, не занимающихся активной деятельностью, были выявлены факторы нарушения работы мышечного тонуса и

## **НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика**

плохой работы внутренних органов, сниженный иммунитет, замедленные процессы работы памяти. Это приводит к снижению работоспособности и интеллектуальной деятельности в целом.

Данная экспериментальная группа студентов показала низкий уровень успешности учебной деятельности. Анализ данных показателей позволил сделать следующие выводы: в сложившемся обществе двигательную активность рассматривают в виде различных физических нагрузок, которая существует, как жизненная потребность студента.

Для того, чтобы стимулировать и повышать двигательную активность студентов в процессе обучения, необходимо внедрять в образовательную среду секции по различным спортивным направлениям, которыми интересуются студенты, проводить соревнования между факультетами и ВУЗами, внедрять туризм не только в учебных учреждениях, но и за их пределами.

В физкультурно-спортивной деятельности должны быть задействованы студенты любого пола, поэтому альтернативой могут стать танцевальные направления, которые актуальны для женской категории студентов [4].

Мотивацией к участию в активной физкультурно-спортивной деятельности послужит организация волонтерских движений, направленных на пропаганду здорового образа жизни, а также участие студентов старших курсов в качестве наставников для студентов первых курсов. Чтобы мотивировать студентов необходимо отталкиваться от их физкультурно-спортивных предпочтений, состояния здоровья, занятости и от организации учебного процесса. Комплексный подход в вопросе двигательной активности студентов поможет успешному формированию их учебной деятельности.

## **НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика**

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Aivazova E., Seliwanov O. *PHYSICAL CULTURE IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL EDUCATION// The scientific heritage. Budapest. - Hungary. - No 41. - (2019). - P. 4*
2. Быченков С.В. *Физическая культура. Учебное пособие для СПО. – Москва: Профтехобразование. 2018. – 121 с.*
3. Козлов Д.В. *Двигательная активность и здоровье студентов. [Электронный ресурс]: - <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 03.01.2020).*
4. Козлов Д.В. *Организационно-педагогические условия повышения двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе. – Иркутск, 2018. – 156 с.*
5. Павлычева М.А. *Исследование структуры и содержания двигательной активности студентов // научное сообщество студентов XXI столетия. гуманитарные науки: сб. ст. по мат. VIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibac.info//archive/humanities/8.pdf> (дата обращения: 31.12.2019).*