

Дата публикации: 01.12.2021

DOI: 10.51871/2588-0500_2021_05_04_27

УДК 796

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Н.В. Губарева

Алтайский государственный педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, двигательная активность, оздоровительная физическая культура, студенты.

Аннотация. В данной статье проводится анализ популярности и применения физкультурно-оздоровительных технологий при организации двигательной активности студентов. Мониторинг стрессоустойчивости студенческой молодежи позволит рекомендовать подрастающему поколению прекрасную альтернативу как справиться с постоянно повышающейся эмоциональной и интеллектуальной нагрузкой. Сравнение проводилось между обучающимися физкультурного и нефизкультурного направления обучения в ВУЗах города Барнаула. В качестве важного критерия повышения стрессоустойчивости выдвинуто предположение о том, что негативная реакция на стресс у студентов нефизкультурного направления будет неумолимо снижаться при предложении им оптимальной и систематической двигательной активности.

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES AS A MEAN TO IMPROVE STRESS RESISTANCE OF STUDENTS

N.V. Gubareva

Altaj State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Key words: health-improving technologies, motor activity, health-improving physical culture, students.

Annotation. This article analyzes the popularity and application of physical culture and health-improving technologies when organizing students' motor activity. Monitoring the stress resistance of students will make it possible to recommend to the younger generation an excellent alternative on how to cope with ever-increasing emotional and intellectual loads. The comparison was carried out between students of physical culture and other specialties in universities of Barnaul. An important criterion for increasing stress resistance is the assumption

that the negative reaction to stress in this category of students would inexorably decrease in case of offering them optimal and systematic physical activity.

Введение. Одним из актуальных направлений организации внеучебной деятельности студенческой молодежи в настоящее время является использование физкультурно-оздоровительных технологий при обеспечении двигательной активности обучающихся ВУЗов [1-2]. Ведь для реализации личностного потенциала обучающихся необходимо создание комфортной во всех отношениях социальной среды, что позволит будущим специалистам заниматься как саморазвитием, так и творчески самореализоваться. По мнению ряда авторов, в изменяющихся социальных условиях, при переходе из статуса ученик в статус студент, как правило, у обучающихся возникает серьезная проблема с адаптацией. Студентам необходимо привыкнуть к новому окружению, к повышенной эмоциональной и интеллектуальной нагрузке [3-4]. В связи с чем, в ВУЗах Алтая проводятся мероприятия воспитательной и оздоровительной направленности. Их целью является сплочение коллектива обучающихся, знакомство с профессорско-преподавательским составом образовательных учреждений, профилактика зависимостей и формирование активной жизненной позиции в отношении здорового образа жизни, возрождение семейных и этнических ценностей. Однако, данные мероприятия в большей степени носят несистемный характер [5]. А ведь именно системный подход в реализации мероприятий, особенно физкультурно-оздоровительной направленности, позволит студентам развить и сохранить активную жизненную позицию к здоровому образу жизни, повысить свой психологический иммунитет и адаптироваться к интеллектуальной среде с наименьшими потерями. Это касается не только первокурсников, ведь современная система высшего образования постоянно совершенствуется и год от года предъявляет высокие требования к обучающимся [6-7]. По мнению Шадрина А.Н. (2018), формирование, культивирование и реализация способностей у подрастающего поколения – задача многогранная, требующая размышлений и терпеливых усилий. Её решение начинается в семье, на ступени дошкольного образования и продолжается в школе, вузе и окружающей жизненной среде [8]. То есть, при обучении высококвалифицированных специалистов любой сферы профессиональной деятельности, целью будет формирование компетенций и способность их проявить в любой жизненной ситуации [9-12].

В связи с вышесказанным целью нашего исследования явилось выявление оптимального использования физкультурно-оздоровительных технологий при организации двигательной активности студенческой

молодежи. Для реализации поставленной цели нами решались следующие задачи:

1. Выявить наиболее популярные направления физкультурно-оздоровительных технологий среди юношей-студентов физкультурного и не физкультурного направления в обучении;

2. Выявление особенностей переживания стресса у обучающихся физкультурных и нефизкультурных направлений;

3. Определить оптимальный режим двигательной активности для юношей, обучающихся в ВУЗах АлтГПУ и АГУ.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач был использован анализ научно-методической литературы, анкетирование и методы математической статистики. Исследование проводилось в 2021 году. В исследовании приняли участие 75 юношей-студентов. Возраст исследуемых – 20-21 год. 45 обучающихся были студентами первого вуза Алтая – Алтайский государственный педагогический университет (АГПУ, ИФКиС – физкультурное направление обучения) и 30 – обучались в Алтайский государственный университет (АлтГУ – нефизкультурное направление обучения). Все обучающиеся были студентами (юноши) 2 курса. Интерпретация результатов анкетирования проводилась после автоматизированной обработки полученных данных в пакете STATISTICA (факторный анализ).

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования нами получены следующие данные. На первом этапе исследования нами, кроме анализа научно-методической литературы, было проведено социологическое исследование для выявления наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительных технологий среди юношей 2 курса, обучающихся на физкультурном и нефизкультурном отделениях ВУЗов города Барнаула.

Так на вопрос анкеты «Считаете ли вы необходимым заниматься физкультурой для сохранения своего здоровья?» 60% респондентов нефизкультурного направления обучения ответили утвердительно. При анализе ответов студентов, обучающихся на физкультурном направлении, выявлено, что все респонденты считают необходимым заниматься физкультурой для сохранения своего здоровья (рис. 1).

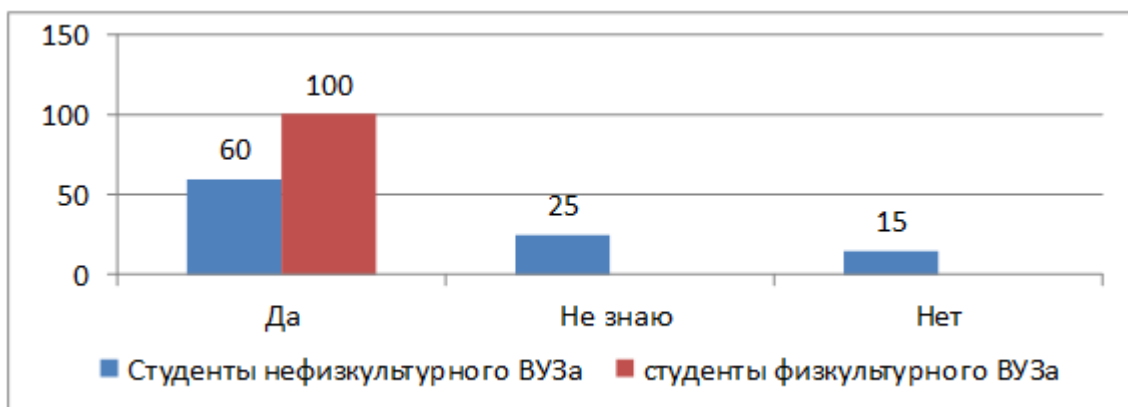


Рис. 1. Анализ анкетирования юношей 2 курса физкультурного и нефизкультурного направления обучения (вопрос: «Считаете ли вы необходимым заниматься физкультурой для сохранения своего здоровья?»), (%)

При дальнейшем анализе заданных вопросов нами выявлено неоднозначное распределение ответов. Так на вопрос «Какие наиболее популярные виды физкультурно-оздоровительных технологий вы считаете оптимальными для студентов в режиме учебных и/или неучебных занятий?» (рис. 2) юноши ответили следующее: наиболее популярное направление у обучающихся нефизкультурного направления – занятия в тренажерном зале (65%), тогда как юноши, обучающиеся на спортивном направлении отдают свое предпочтение занятиям в спортивных секциях по видам спорта (40%).

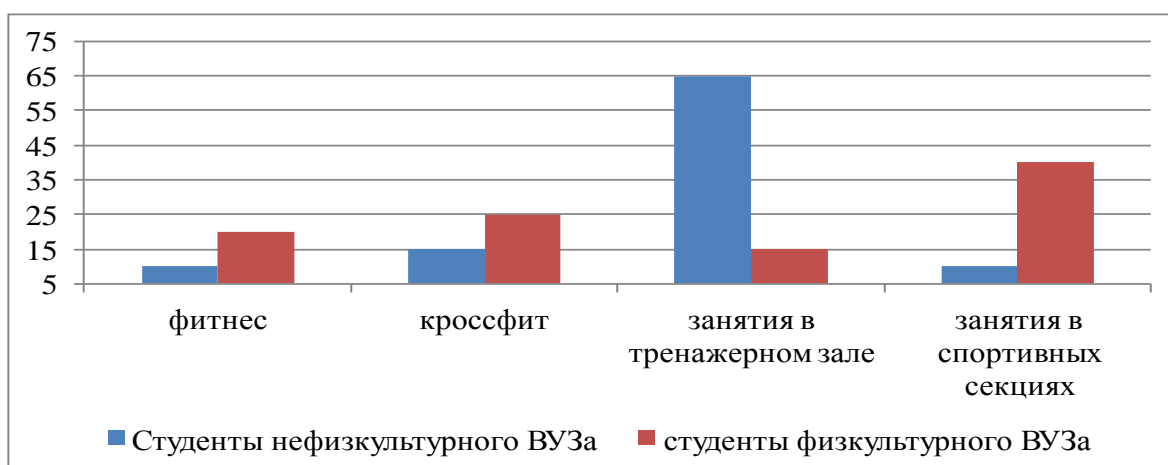


Рис. 2. Анализ наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительных технологий среди юношей 2 курса физкультурного и нефизкультурного направления обучения (вопрос: «Какие наиболее популярные виды физкультурно-оздоровительных технологий вы считаете оптимальными для студентов в режиме учебных и/или неучебных занятий?»), (%)

Для решения второй задачи нашего исследования, то есть выявления особенностей переживания стресса у обучающихся физкультурных и нефизкультурных направлений мы провели анкетирование. Целью данного опроса было выявить особенности влияния стрессовых ситуаций на

состояние юношей-студентов. Анкета состояла из 9 вопросов [9], оценка ответов описана в баллах, и интерпретация результатов разработчиком анкеты предложена исчерпывающая, что способствовало легкой обработке полученных результатов анкетирования.

Распределение результатов анкетирования было неоднозначным. Так среди обучающихся нефизкультурного направления большинство респондентов на вопрос «Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице» ответили утвердительно, что составило 80% от общего числа анкетированных, тогда как лишь 15% юношей, обучающихся на физкультурном направлении, согласились с данным утверждением. Также интерес исследователей вызвали ответы на утверждение «Меня беспокоит будущее». 85% опрошенных из нефизкультурного направления обучения ответили положительно на данное утверждение. Лишь 15% «физкультурников» обеспокоены своей реализацией после окончания ВУЗа.

Иная тенденция прослеживается в ответах респондентов на утверждение анкеты «Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось». Так большинство респондентов 60% именно физкультурного направления в возрасте от 20 лет до 21 года характеризуют свою студенческую жизнь, как очень насыщенную на разноплановые события. Но в целом, за счет того, что именно у «физкультурников» интеллектуальная нагрузка в процессе обучения в ВУЗе сменяется физической и при этом данная нагрузка носит системный и разноплановый характер, обучающиеся физкультурного направления, в целом, имеют высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях. Об этом свидетельствуют данные анализа всей анкеты по диагностике состояния стресса, автором которой является А.О. Прохоров [9].

Количество баллов, которое набрали обучающиеся нефизкультурного направления, по результату анкетирования находилось в пределах от 6 до 9 баллов, что соответствует среднему и слабому уровню переживания стресса. То есть юноши не всегда правильно и адекватно ведут себя в стрессовой ситуации. Иногда не умеют сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают их эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»). Также данное количество баллов от 8 до 9 свидетельствует о высокой степени истощения и переутомления. Возможно, что с таким уровнем стресса обучающиеся юноши не

физкультурного направления не всегда владеют собой в стрессовой ситуации. Таким людям необходимо развивать навыки саморегуляции в стрессе. И прекрасным способом для данного ухода от стресса, по нашему мнению, является систематические занятия физической культурой и спортом. Ведь не секрет, что в городе Барнауле ведется масштабная работа по физкультурно-спортивной и оздоровительной работе по месту жительства [11]. Однако вопрос ротации в средствах массовой информации о физкультурно-оздоровительных технологиях и их доступность для студенческой молодежи зачастую не охватывают весь контингент обучающихся в ВУЗах. И это может быть еще одним из перспективных направлений наших исследований.

Ведь успешному развитию физической культуры и спорта по месту жительства и обучения способствует организация рекреативной физической культуры, функционирования групп здоровья, общей физической подготовки, атлетической гимнастики, оздоровительной гимнастики и других физкультурно-оздоровительных технологий позволит улучшить качество жизни студенческой молодежи и естественным образом повысит их стрессоустойчивость [3, 4, 10, 11].

Например, организацией внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи, в Алтайском педагогическом университете уже долгие годы успешно занимается учебно-научно-исследовательская лаборатория «Оздоровительные виды физической культуры» (ОВФК) под руководством Супрунова С.И. По моему мнению, это один из факторов того, что обучающиеся физкультурного направления АГПУ, участвующие в нашем исследовании, имеют возможность выбрать оптимальный для себя вид двигательной активности, заниматься им регулярно и соответственно имеют высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях по результатам анкетирования.

Заключение. Таким образом, анализ двигательной активности студенческой молодежи позволяет рекомендовать для оптимизации этого процесса систематические занятия различными видами физкультурно-оздоровительных технологий на регулярной основе. Именно систематические занятия физической культурой позволят подрастающему поколению улучшить качественную характеристику своей жизни и повысить свою стрессоустойчивость.

Список литературы

1. Абзалов Р.А. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры /

Р.А. Абзалов, Р.Х. Яруллин //Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 14.

2. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин // Санкт-Петербург. Сер. Мастера психологии. – 2011. – 701 с.

3. Губарева Н.В. Некоторые методические аспекты двигательной подготовленности студенток, занимающихся в специальной медицинской группе / Н.В. Губарева, Е.В. Новичихина, Н.А. Ульянова, И.А. Золотухина // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 15.

4. Евсеев С.П. Креативный подход к проведению занятий по физической культуре и спорту в творческом вузе для студентов с отклонениями в состоянии здоровья / С.П. Евсеев, А.В. Пономарева //Адаптивная физическая культура. – 2021. – Т. 86. – № 2. – С. 14-16.

5. Алеева Ю.В. Теоретические и практические вопросы использования нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре / Ю.В. Алеева // В сборнике: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов. – 2017. – С. 129-135.

6. Грабиненко Е.В. Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно–спортивной деятельности / Е.В. Грабиненко // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2019. – № 3(40). – С. 18-22

7. Павлова Н.В. Предикторы психосоматических расстройств при занятиях спортом / Н.В. Павлова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9(151). – С. 281-283.

8. Шадрин А.Н. Реалии и резервы развития творческой молодежи в системе отечественного образования / А.Н. Шадрин, М.М. Иванова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 3(70). – С. 212-214.

9. Куприянов Р.В. Психодиагностика стресса: практикум / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина//М-во образ, и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. – Казань: КНИТУ. – 2012. – 212 с.

10. Овчаров В.А. Фундаментальные основы системного подхода в образовании и его преимущества перед компетентностным подходом / В.А. Овчаров, С.В. Овчарова, Н.С. Костин // В сборнике: Актуальные проблемы науки и образования на современном этапе. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Воронеж. – 2015. – С. 208-223.

11. Баянкин О.В. Развитие спортивно-оздоровительной работы с различными группами населения в условиях физкультурной деятельности /

О.В. Баянкин, С.И. Супрунов // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 3(88). – С. 267-271.

12. Супрунов С.И. Оптимизация учебного процесса физического воспитания студентов средствами оздоровительной аэробики / С.И. Супрунов, Н.В. Попова, Я.С. Храмкова, Т.А. Мысина // В сборнике: Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора Ю.Т. Ревякина. – Томск. – 2021. – С. 101-103.

References

1. Abzalov R.A. Physical education as a social institution for preparing a person for life by means of physical culture / R.A. Abzalov, R.Kh. Yarullin // Theory and Practice of Physical Culture. – 2003. – № 7. – P. 14.

2. Il'in E.P. Psychology of individual differences / E.P. Il'in // St. Petersburg. Series: Masters of Psychology. – 2011. – 701 p.

3. Gubareva N.V. Some methodical aspects of motor fitness of female students engaged in a special medical group / N.V. Gubareva, E.V. Novichikhina, N.A. Ul'yanova, I.A. Zolotukhina // Modern Problems of Science and Education. – 2021. – № 2. – P. 15.

4. Evseev S.P. A creative approach to conducting physical culture and sports classes in a creative studies university for students with disabilities / S.P. Evseev, A.V. Ponomareva // Adaptive Physical Culture. – 2021. – Vol. 86. – № 2. – P. 14-16.

5. Aleeva Yu.V. Theoretical and practical issues of using non-traditional physical exercises in physical culture classes / Yu.V. Aleeva // From the collection: System of Values of the Youth in the Context of Modernization of Modern Society. Collection of scientific papers. – 2017. – P. 129-135.

6. Grabinenko E.V. Research of the level of health of students of the Altaj State Pedagogical University depending on the type of physical culture and sports activity / E.V. Grabinenko // Bulletin of the Altaj State Pedagogical University. – 2019. – № 3(40). – P. 18-22

7. Pavlova N.V. Predictors of psychosomatic disorders in sports / N.V. Pavlova // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2017. – № 9(151). – P. 281-283.

8. Shadrin A.N. Realities and reserves of the development of youth creativity in the system of national education / A.N. Shadrin, M.M. Ivanova // World of Science, Culture, Education. – 2018. – № 3(70). – P. 212-214.

9. Kupriyanov R.V. Psychodiagnostics of stress: practical course / R.V. Kupriyanov, Yu.M. Kuz'mina // Ministry of Education and Science of the

Russian Federation. Kazan' State Technological University. – Kazan': KSRTU. – 2012. – 212 p.

10. Ovcharov V.A. Fundamental foundations of the systemic approach in education and its advantages over the competence-based approach / V.A. Ovcharov, S.V. Ovcharova, N.S. Kostin // From the collection: Relevant Problems of Science and Education at the Present Stage. Collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Voronezh. – 2015. – P. 208-223.

11. Bayankin O.V. Development of sports and health-improving work with various groups of the population in conditions of physical culture activity / O.V. Bayankin, S.I. Suprunov // World of Science, Culture, Education. – 2021. – № 3(88). – P. 267-271.

12. Suprunov S.I. Optimizing the educational process of physical education of students by means of health-improving aerobics / S.I. Suprunov, N.V. Popova, Ya.S. Khramkova, T.A. Mysina // From the collection: Relevant Issues of Physical Culture and Sports. Material of the XXIII All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, dedicated to the memory of Professor Yu.T. Revyakin. – Tomsk. – 2021. – P. 101-103.

Сведения об авторах: Наталья Владимировна Губарева – доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный педагогический университет», Барнаул, e-mail: n.gubareva@mail.ru.

Information about the authors: Natal'ya Vladimirovna Gubareva – Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Altaj State Pedagogical University”, Barnaul, e-mail: n.gubareva@mail.ru.