

***Шутова Татьяна Николаевна***

канд. пед. наук, доцент

***Витько Сергей Юрьевич***

старший преподаватель

***Мамонова Оксана Вячеславовна***

преподаватель

***Точигин Михаил Юрьевич***

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ В УСЛОВИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА**

*Аннотация:* в статье представлен теоретический материал по влиянию глобального технического прогресса на двигательную активность студентов, на их физическое состояние, а также продемонстрированы результаты социологического исследования среди девушек и юношей по ценностям физической культуры, положительному и отрицательному влиянию технического прогресса на организм человека, двигательной активности и состоянию здоровья, участию студентов в соревнованиях и волонтерской деятельности, количеству ходьбы в течение дня, питьевому режиму, употреблению витаминов.

*Ключевые слова:* технический прогресс, физическая культура, студенты, мониторинг двигательной активности.

### *Введение*

Одним из выдающихся достижений человеческого общества является технический прогресс, его гуманная сущность заключается в коренном усовершенствовании условий труда, развитии компьютеризации, улучшении условий быта, развитии информационных технологий. Антигуманная сторона технического прогресса заключается в увеличении аллергических реакций, недостатке чистого

воздуха и воды, сокращении двигательной активности, увеличении пребывания у компьютера, особенно студентов, и как следствие нарушения зрения, а также снижении уровня физического состояния и физической подготовленности.

Сущность противоречия между техническим прогрессом и гиподинамией заключается в том, что при всем могуществе своего разума человек остается существом биологическим, и, следовательно, чем больше двигательная активность, тем больше расходуется энергии, тем интенсивнее идут окислительные процессы, обмен веществ, выделение тепла. Так физическая культура выступает важнейшим фактором, обеспечивающим уравновешенность процессов во внутренней среде организма. Кровь, лимфа и тканевая жидкость образуют внутреннюю среду, в которой живут и функционируют клетки, ткани и органы. Сдвиги во внутренней среде постоянно возникают под влиянием внутренних и внешних факторов воздействия (М.С. Гиляров, 1989) [3].

Развитие разносторонней физической активности увеличивает поток не только проприоцептивной, но и сенсорной информации, что выступает фундаментальной общебиологической основой взаимодействия органов и систем в целостном организме и, следовательно, самого организма с окружающей средой. Кроме того, наблюдаемая при физических нагрузках гиперфункция двигательных нейронов центральной нервной системы, эндокринных желез, скелетной мускулатуры и других органов закономерно сопровождается активацией синтеза нуклеиновых кислот и белков в клетках этих органов (И.А. Аршавский, 2014; А.Г. Дембо, 2009).

*Цель исследования:* изучить особенности двигательной активности и физической культуры студентов-экономистов в условиях глобального технического прогресса.

*Экспериментальная часть.* Социологическое исследование (2016 г.) по физической культуре в условиях технического прогресса проведено на базе «РЭУ им. Г.В. Плеханова» со студентами 1–3 курсов в количестве 250 человек, из них 180 девушек и 70 юношей. Опрос в виде анкетирования включал в себя 16 вопросов открытого и закрытого характера. Вопросы касались положительного и

отрицательного влияния технического прогресса на организм человека, основных мотивов занятий и ценностей физической культуры у студентов, участия в спортивных соревнованиях и занятий в секциях, представлений о здоровом образе жизни. Урочная программа по физической культуре с 1–3 курс включала атлетическую гимнастику, общую физическую подготовку, плавание, единоборства, пилатес, аэробику, спортивные игры, ГТО.

Анализ анкетирования показал, что положительное влияние технического прогресса позволило расширить коммуницирование через глобальные сети, повысить информативность и доступность к научным разработкам, увеличить возможность для саморазвития, в этом вопросе ответы юношей и девушек практически идентичны. К негативным факторам студенты отнесли загрязнение окружающей среды, проблемы со здоровьем, физическую деградацию, отсутствие «живого» общения, при этом девушки постоянно работают с телефоном по 7 часов в сутки, а юноши 3,5 часа.

Ранжирование мотивов занятий и ценностей физической культуры студентов представлено в таблице 1. Так самосовершенствование, саморазвитие, средства физической культуры для поддержания спортивной формы оценивается юношами и девушками очень высоко – 1–2 ранг. Физические качества и физическая подготовленность юношами определены на первом месте, а девушками на 3 месте.

Таблица 1

Ранг ценностей и мотивов урочных и внеурочных занятий  
физической культурой и спортом

| Мотивы, ценности  | Девушки<br>(место, балл) | Юноши<br>(место, балл) |
|---|--------------------------|------------------------|
| 1. Физические качества, физическая подготовленность                         | 3 / 3,024                | 1 / 2,37               |
| 2. Общение, социализация в обществе   | 6 / 5,86                 | 6 / 5,0                |
| 3. Коррекция телосложения, снижение массы тела                              | 2 / 2,977                | 3 / 3,88               |
| 4. Саморазвитие, самосовершенствование, средства ФК для спортивной формы    | 1 / 2,976                | 2 / 3,069              |
| 5. Стремление к рекордам, победам, победа над собой                         | 7 / 6,30                 | 5 / 4,67               |
| 6. Новые знания об оздоровлении и питании, упражнениях для «проблемных» зон | 4 / 3,70                 | 7 / 5,60               |

|   |          |         |
|---|----------|---------|
| 7. Двигательные умения и навыки, способность плавать, выполнять силовые упражнения и другие | 5 / 4,30 | 4 / 4,4 |
|---|----------|---------|

На уровне 2–3 ранга (табл. 1) поставлена коррекция телосложения и снижение массы тела. Новые знания о питании и упражнениях ценятся девушками на три ранга выше, по сравнению с юношами. Следует отметить, что категория «стремление к рекордам и победам» имеет не ведущее значение, и у юношей лишь на 5 месте, а у девушек только на 7 месте, что свидетельствует о несовершенной системе привлечения к спортивной деятельности, необходимости расширения ее видов, в том числе по общей физической подготовленности, нормативам ГТО, силовым видам спорта, фитнес-аэробике, базовым видам спорта, кроссу и другим.

При этом только 20% девушек *регулярно занимаются в спортивных секциях* и 62,2% юношей; в спортивных соревнованиях приняло участие 25% юношей и 6% девушек, при этом 13% студентов приняли участие в соревнованиях в качестве волонтеров. В рейтинге спортивных секций, как среди девушек, так и среди юношей первую позицию занимает атлетическая гимнастика 40–45% соответственно, при этом в рамках совершенствования физического воспитания следует повысить число занимающихся в спортивных секциях.

Свое *состояние здоровья* девушки определили на уровне 7 баллов, юноши – 7,2 баллов и *основное отклонение в состоянии здоровья, это нарушения зрения (70–90%)*. Под *здоровым образом жизни* студенты понимают правильное питание (32% девушки, 26,7% юноши), физические упражнения (11,7% девушки, 22,5% юноши), спорт 17% юноши и 12% девушки, отказ от вредных привычек 16,5% – юноши, хорошее самочувствие и внешний вид 15,6% – девушки, режим дня 9,8% – юноши и двигательная активность 9,8% – девушки.

При этом *регулярно употребляют витамины* лишь 10,6% девушек и 17,7% юношей, периодически 36–28,8% соответственно. *Питьевой режим* также не сбалансирован, а именно 2–2,5 литра в день выпивают 21,2% девушек, однако юноши употребляют достаточное количество воды в день, так 2–

2,5 литра и выше пьют 68,8% юношей. Для совершенствования культуры питания, рациона питания нами разработан курс лекций в данном направлении (6 часов) и организован проект «Студенческая наука» (2 раза в неделю в урочной форме занятий по физической культуре), направленный на изучение и коррекцию не только рациона питания, но и питьевой культуры, биоритмов и других, авторы проекта Д.С. Александров, Д.А. Фарзалиев, Д.В. Кущева [1; 4; 7; 8].

Таблица 2

## Цели урочных занятий физической культурой (%)

| Цели занятий ФК  | Девушки | Юноши |
|------------------|---------|-------|
| Здоровье         | 49,6    | 25    |
| Физическая форма | 17,2    | 20    |
| Коррекция фигуры | 21,8    | –     |
| Саморазвитие     | –       | 13,3  |

В качестве рекомендаций следует отметить, что на сегодняшний день студентам-экономистам необходимы как активные формы физической культуры, такие как фитнес, атлетическая гимнастика, плавание, аквафитнес, степ-аэробика (И.Н. Антонова, 2015), в совершенствовании спортивной формы, но и двигательная активность низкой интенсивности, такие как пилатес, стретчинг, йога [2], так как 30% студентов отнесены к специальной медицинской группе. Применяется даже бильярд, к его преимуществам стоит отнести гимнастику для глаз, снятие напряжения с глаз, переключение внимания, данные занятия весьма актуальны в силу значительного числа студентов с нарушениями зрения [5; 6].

Помимо этого, преподавателям физической культуры следует усилить обучение специальным упражнениям для укрепления мышц и спины и упражнениям для выполнения в домашних условиях. Студентам необходимо ликвидировать недостаток двигательной активности современного человека, который составляет 350 ккал в сутки [8].

*Выводы.* Роль физической культуры в условиях технического прогресса значительно увеличивается, при этом физическая культура должна решать задачи

повышения уровня двигательной активности, носить эмоциональной привлекательный характер и личностно-центрированную направленность физических упражнений их индивидуализацию.

### ***Список литературы***

1. Александров Д.С. Применение принципов рационального режима питания в повседневной жизнедеятельности студента (на примере РЭУ им. Г.В. Плеханова) / Д.С. Александров, Д.Г. Степыко [и др.] // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи»: Материалы VII межвуз. науч.-практ. конф. – Вып. 7. – Саратов: Академия управления, 2015. – С. 1–6.

2. Антонова И.Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, 2015. – №8 (81). – Часть 1. – М.: Литера. – С. 8–15.

3. Гиляров М.С. Биологический энциклопедический словарь / М.С. Гиляров, А.А. Баев, Г.Г. Винберг, Г.А. Заварзин [и др.]. – 2-е изд., исправл. – М.: Сов. энциклопедия, 1989. – 864 с.

4. Кущева Д.В. Взаимосвязь хронотипа и режима дня студента как неотъемлемая часть здорового образа жизни / Д.В. Кущева, Д.Г. Степыко [и др.] // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Материалы VII межвуз. науч.-практ. конф. – Вып. 7. – Саратов: Академия управления, 2015. – С. 39–42.

5. Михальченко Е.Г. Бильярд как средство профилактики нарушений зрения в рамках физического воспитания студентов / Е.Г. Михальченко, П.А. Кондратьев «Приоритетные направления развития науки и образования: Матер. VIII Междунар. науч.-практ. конф. / Редкол.: О.Н. Широков. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – №1 (8). – С. 155–158.

6. Титовский А.В. Бильярд в физическом воспитании студентов-экономистов / А.В. Титовский, О.В. Мамонова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – №4. – С. 59–65.

7. Фарзалиев Д.А. Организация пищевого поведения до и после тренировки на каждый соматотип / Д.А. Фарзалиев, Д.Г. Степыко [и др.] // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Материалы VII межвуз. науч.-практ. конф. – Вып. 7. – Саратов: Академия управления, 2015. – С. 59–63.

8. Шутова Т.Н. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Везеницын, Н.А. Сидоренко // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Материалы IV международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – Т. I – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – С. 595–600.