

УДК 796

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Шайдуллина Г.А., студентка 2 курса ФАЗРиПП
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат
педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *двигательная активность, физическая подготовленность, показатели, двигательная деятельность.*

Работа посвящена оценке двигательной активности студентов с различным уровнем физической подготовленности. Установлено, что в период учебного семестра среднесуточная двигательная деятельность студентов в среднем составляет 10 тыс. движений.

Сложность решения вопроса оптимального двигательного режима студентов связана с тем, что молодые люди, поступающие в вузы, нередко имеют значительные различия в уровне физической подготовки, а следовательно, и неодинаковую биологическую потребность в движении [1; 2; 3]. В связи с этим разработку этого вопроса необходимо начинать с установления реальных объемов двигательной деятельности студентов [4; 5]. С той целью нами было проведено исследование, в задачу которого входило оценить в различные периоды учебного года объем повседневной двигательной деятельности у студентов, отличающихся уровнем физической подготовленности.

Для оценки двигательной активности использовались два показателя: объем двигательной деятельности, определяемый методом шагометрии, и динамический компонент деятельности – сумма времени, затрачиваемая на двигательную активность [6].

Физическая подготовленность оценивалась по результатам сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и тесту PWC170 у трех групп студентов (72 человека). Двигательная активность изучалась на протяжении учебного семестра.

Установлено, что в период учебного семестра среднесуточная двигательная деятельность студентов в среднем составляет 10 тыс. движений. Ежедневно на эту деятельность затрачивается в среднем около 3 часов, что составляет 12,5 процентов суточного бюджета времени.

Двигательная активность зависит от уровня физической подготовленности студентов [7; 8]. Так, у студентов регулярно занимающихся спортом (1 группа), недельный объем двигательной деятельности составил 141,2 тыс. движений и в два раза превышал объем движений у студентов со средним уровнем физической подготовленности (2 группа). Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физического развития (3 группа) выполняли в неделю в среднем 516 тыс. движений.

В различные периоды учебного года двигательная активность студентов неодинакова. Наименьшая активность отмечена в экзаменационную сессию. В этот период учебного года у студентов 2 и 3 группы двигательная активность снизилась на 52%. Среднесуточный объем движений в группе студентов спортивного совершенствования уменьшился на 33%.

Полученные данные позволяют считать, что при нормировании двигательной активности студентов необходимо учитывать уровень их физической подготовленности, состояния здоровья, а также различную активность на занятиях физической культуры и спорта.

Библиографический список:

1. Макаров, А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» /А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 85-87.
2. Макаров, А.Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2015 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 210-213.
3. Макаров, А.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.
4. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные

- проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2014 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.
5. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1. – С. 53-58.
 6. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.
 7. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.
 8. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.

EVALUATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS

Shaydullina G.A.

Key words: *physical activity, physical fitness, indicators, physical activity.*

The work is devoted to the assessment of motor activity of students with different levels of physical fitness. It was established that during the academic semester, the average daily physical activity of students averages 10 thousand movements.