

УДК 796.11.3

**УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦМЕДГРУППЫ  
МГАВМИБ-МВА ИМЕНИ К.И. СКРЯБИНА****Карсека Лина Сергеевна***ст. препод.**ФГБУ ВО «Московская Государственная Академия  
Ветеринарной Медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»,  
г. Москва***Сурков Александр Михайлович***канд. пед. наук, доцент**ФГБУ ВО «Московская Государственная Академия  
Ветеринарной Медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»,  
г. Москва***Штукин Николай Николаевич***препод.**ФГБУ ВО «Московская Государственная Академия  
Ветеринарной Медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»,  
г. Москва***LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AMONG STUDENTS IN SPECIAL MEDICAL GROUPS****Karseka Lina***Senior Lecturer**Moscow State Academy of Veterinary  
Medicine and Biotechnology,  
Moscow, Russia***Surkov Aleksandr***PHD, Associate Professor**Moscow State Academy of Veterinary  
Medicine and Biotechnology,  
Moscow, Russia***Shtukin Nikolaj***Teacher**Moscow State Academy of Veterinary  
Medicine and Biotechnology,  
Moscow, Russia***АННОТАЦИЯ**

В статье представлены результаты опроса по выявлению уровня двигательной активности у студентов 1-3 курсов специальных медицинских групп (СМГ) непрофильного вуза. Полученные результаты показывают недостаточно должный уровень двигательной активности студентов СМГ, что выявляет необходимость коррекции учебно-воспитательной деятельности на специальном отделении кафедры физического воспитания.

**ABSTRACT**

The article summarizes results of a survey that reflects the levels of movement activity of students in the 1-3 year of studies in the special medical group in a non-sports specialized university. The results demonstrate the insufficient level of movement activity of students in that special medical group and leads to the need to improve the pedagogical and educational work at the special faculty for the physical education.

**Ключевые слова:** двигательная активность; заболеваемость; уровень двигательной активности; средства физической культуры; мотивация к движению; содержание самостоятельных занятий.

**Keywords:** movement activity; level of movement activity; sickness rate; means of physical culture; motivation to move; scope of self-training.

В последнее время среди молодежи наблюдается стремительный рост отклонений в состоянии здоровья. Статистика показывает, что процент числа студентов, записывающихся в спецмедгруппу (СМГ) на основании медицинского документа на 1-ом курсе, постепенно приближается к 30% от всего набора студентов МГАВМиБ. Это говорит о достаточно высоком уровне

заболеваемости среди студентов. Научными исследованиями установлена взаимосвязь между заболеваемостью и уровнем двигательной активности. Заболевания дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, частые простудные заболевания связаны с низким уровнем двигательной активности.

В настоящее время существует огромное количество методик, программ для использования их в двигательной активности для людей всех возрастов, категорий и групп здоровья.

Двигательная активность – это совокупность двигательных актов. Она является необходимым условием для нормального функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности человека.

«В программе обучения в высшем учебном заведении в соответствии с формирующими здоровьесберегающими компетенциями студенту, в том числе и на специальном отделении, необходимо приобретать нужные профессиональные навыки и качества, одновременно решая проблему двигательной активности. Обучающимся важно быть всесторонне развитыми и вовлеченными в физкультурно-оздоровительную деятельность для успеха в будущей профессиональной деятельности» [1, с. 7].

**Цель данной работы** – установить уровень двигательной активности у студентов СМГ и предложить средства и формы для коррекции учебно-воспитательной деятельности с целью повышения уровня двигательной активности.

**Материалы и методы исследования.** Были опрошены студенты трех курсов вуза для определения уровня их двигательной активности. Опрошено 131 студент из общего числа студентов СМГ, а также освобожденные от занятий физкультурой студенты. Всего - 165 человек. В анкете были предложено отметить виды, формы и средства двигательной активности, такие как утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), самостоятельные занятия, физкультурная пауза, ходьба и прогулки, физический труд, занятия в спортивных секциях или групповых занятиях по фитнесу с указанием времени, затраченном на каждый вид активной деятельности. По результатам опроса проводился подсчет продолжительности использованных форм и средств двигательной активности в неделю.

#### **Результаты.**

Результаты проведенного анкетирования показали, что лишь 9% студентов можно отнести к числу студентов с максимальным уровнем двигательной активности (более 14 часов в неделю), 17 % студентов имеют оптимальный уровень двигательной активности (10-14 часов в неделю), 41 % имеет минимальный уровень двигательной активности (5-9 часов в неделю) и 33 % студентов имеют критический уровень двигательной активности (до 4 часов в неделю). Установленный высокий процент студентов с критическим и минимальным уровнем двигательной активности остро ставит вопрос о неотложном применении современных средств и форм стимулирования студентов для решения проблемы сохранения здоровья.

Наиболее известными причинами низкого уровня двигательной активности студентов являются: отсутствие времени (40%); наличие

противопоказаний по состоянию здоровья (20%) и общее отсутствие мотивации (30%) к подвижному образу жизни. На все из них можно положительно повлиять, если скорректировать содержание учебных программ физического воспитания, что приведет к снижению процента студентов с критическим и минимальным уровнем двигательной активности.

В ходе проведенного анализа по определению использования видов и форм средств двигательной активности студентов СМГ было выявлено, что 1% студентов занимается в спортивных секциях (настольный теннис, волейбол), 13% ходит на фитнес и групповые занятия и в тренажерный зал, 35% студентов использует формы самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, физкульт-пауза, занятия ОФП) и 41% имеют и используют такой вид двигательной активности как ходьба, активная прогулка и 10% занимаются время от времени сезонными видами двигательной активности (коньки, ходьба на лыжах, велопогулки, плавание).

Указанные результаты по определению двигательной активности приводят к пересмотру задач, содержания и методики преподавания физической культуры и спорта студентам. Для повышения двигательной активности нами предложено следующее: включить в теоретический раздел программы более расширенный материал, касающийся положительного воздействия определенных физических упражнений на состояние здоровья и психофизическую сферу личности с практическими примерами о здоровом образе жизни, а также методику составления самых простых индивидуальных комплексов упражнений, показанных для студентов, имеющих 4-ую группу здоровья, или планов-конспектов самостоятельных занятий, а также комплексов УГГ и физкультурных пауз [3]. В практический же раздел программы включить использование средств физической культуры, которые вызвали бы интерес у студентов заниматься физкультурной деятельностью, например, спортивные игры для обучения элементам игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, настольный теннис. Это позволит в летнее время выходить из закрытых помещений на свежий воздух для активного времяпрепровождения на спортивных площадках. Полезным может быть комплекс упражнений с эластичными лентами. Жонглирование теннисными мячами повысит интерес к занятиям дома, на приусадебных участках, на природе. Освоение небольших комплексов по стрейчингу, пилатесу, упражнениям на тренажерах привили бы студентам практические навыки, вызвали заинтересованность у студентов к посещению фитнес клубов и к приобретению более существенных результатов. Ознакомление с тренажерами и методиками занятий на них позволит студентам использовать тренажеры, установленные во дворах дома (на спортивных площадках). Включение в программу занятий по обучению скандинавской ходьбе помогут овладеть техникой ходьбы и обрести опыт развития общей

выносливости и оздоровительного эффекта. «Все это поможет приобщить студентов к самостоятельным занятиям средствами физической культуры, к сознательному применению их в целях активного отдыха, тренировки повышения работоспособности и укреплению здоровья» [4, с. 520].

Предложенные изменения в методике позволят повлиять на причины низкой двигательной активности: повысить мотивацию к занятиям, решить вопрос отсутствия времени, когда студент, владеющий комплексами физических упражнений, может изыскать время заниматься в домашних условиях.

#### **Заключение**

Исходя из выше сказанного, можно сделать выводы.

1. Большинство студентов спецмедгруппы академии имеют низкий уровень двигательной активности (критический и минимальный).

2. Предложено включить в программу задачи по повышению мотивации и развитию организованности у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

3. Необходимо внести в программу в зависимости от интересов и возможностей студентов разделы по обучению самым разнообразным средствам физической культуры и спорта (спортивные игры, скандинавская ходьба, программы фитнеса, атлетической гимнастики) с целью приобретения двигательного опыта для

последующего формирования специальной самостоятельной организации двигательной активности.

#### **Список литературы**

1. Антипов О.В. Отношение студентов к двигательной активности в непрофильном вузе // Сборник статей III Международной научно-практической конференции «Россия и мировое общество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения», 19-20 августа 2020 г., Пенза, – С. 6-9
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001 – 448 с.
3. Карсека Л.С., Сурков А.М., Суханова Е.Ю., Занятия по физической культуре для студентов специальной медицинской группы 2-го курса (учебно-методическое пособие) / авт.-сост. Л.С. Карсека, А.М. Сурков, Е.Ю. Суханова – М.: Типография «Капитал Принт», 2018. - 113 с.
4. Штукин Н.Н., Карсека Л.С., Антипов О.В. Скандинавская ходьба как раздел дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов специальной медицинской группы // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», Чувашская ГСХА, 2020. - С. 517-521

### **ВАЖНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ РЕФЕРИРОВАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-НАПРАВЛЕННЫХ ТЕКСТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Корончик Виктория Геннадиевна**

*старший преподаватель*

*Севастопольский государственный университет*

*г. Севастополь*

**Руденко Наталья Сергеевна**

*кандидат филологических наук, доцент*

*Севастопольский государственный университет*

*г. Севастополь*

**Бутева Валерия Евгеньевна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Севастопольский государственный университет*

*г. Севастополь*

**Мурзина Марина Львовна**

*старший преподаватель*

*Севастопольский государственный университет*

*г. Севастополь*

### **IMPORTANCE OF TEACHING REFERENCING OF PROFESSIONALLY DIRECTED TEXTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

**Koronchik Viktoriya**

*senior teacher*

*of Sevastopol State University*

**Rudenko Nataliya**

*Candidate of Philology, assistant professor*

*of Sevastopol State University*

**Buteva Valeriya**

*Candidate of Pedagogy, assistant professor*