

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРОФКОМА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ИРГУПС

*Г.В. Головин,
В.В. Исмиянов*

*Иркутский государственный университет путей сообщения,
Иркутск, Россия*

Аннотация. В данной статье представлено влияние мероприятий, связанных с физической активностью, проводимых Первичной профсоюзной организацией студентов (далее – ППОС) Иркутского государственного университета путей сообщения (далее – ИРГУПС) для студенческой молодежи. Проанализирован и выявлен уровень дополнительной, внеучебной, интенсивной нагрузки на организм студентов с помощью методики шагометрии, разработанной Н.М. Ахтемзяновой.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, физическое воздействие, мероприятия, шагометрия, профсоюзная организация.

THE ACTIVITY OF THE PROFKOM AS ONE OF THE FACTORS OF INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF IRGUPS

*Golovin G. V.,
Ismianov V. V.*

Irkutsk State Transport University, Irkutsk, the Russian Federation

Annotation. This article presents the impact of activities related to physical activity carried out by the Primary Trade Union Organization of Students (hereinafter referred to as the PPOS.) Irkutsk State University of Railway Transport (hereinafter – IRGUPS) for students. The level of additional, non-academic, intensive load on the body of students was analyzed and revealed using the method of Pedometry developed by N. M. Akhtemzyanovoi.

Keywords: physical activity, physical culture, physical impact, events, pedometry, trade union organization.

Введение. Одной из важнейших потребностей человека является потребность в движении. Движения растущему человеку нужны ежедневно. Суточная двигательная активность зависит от генетических факторов, внешних воздействий и состояния здоровья человека, стимулирует и одновременно отражает развитие организма, определяет самочувствие человека [6, 7]. Физическая культура и спорт является значимой частью жизни человека. Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья всего организма человека, способствует здоровому росту и развитию молодежи [3, 4].

В наибольшей степени на регресс показателей здоровья оказывает влияние ограничение уровня двигательной активности человека. Развитие и становление молодых людей, формирование их здоровья, прежде всего, зависит от системного подхода к стимулированию и реализации двигательной активности [8].

Для нормального функционирования организма молодых людей и сохранения здоровья необходимо определенное количество двигательной активности [1, 2].

Профсоюзная организация дает студентам возможность проявить себя, получить лидерские качества и навыки коммуникации, умение отстаивать свою точку зрения, что необходимо сегодня высококвалифицированному специалисту на рынке труда.

Значимость данного исследования является в том, что мероприятия, которые организывает и проводит ППОС, заключаются в поддержании активного образа жизни студентов.

Целью исследования является оценка повышения двигательной активности студентов, которые регулярно посещают мероприятия ППОС ИрГУПС.

Методы и организация исследования.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования:

- анализ организационной деятельности спортивно-оздоровительных мероприятий первичной профсоюзной организации студентов ИрГУПС;

- анонимный опрос специально созданной экспериментальной группы студентов в электронной Google форме. Опрос содержал сведения о проявлении двигательной активности на мероприятиях, организованных ППОС студентов;

- эксперимент эффективности влияния деятельности ППОС на двигательную активность студентов. В процессе проведения исследования была создана экспериментальная группы, состоящая из студентов, являющихся участниками ППОС, а также контрольная группа, состоящая из студентов, занимающихся только согласно учебному плану.

Исследования проводились с сентября 2020 года по апрель 2021 учебного года на базе ИрГУПС. Нами были созданы экспериментальная группа (далее – ЭГ), (n=50 чел.) и контрольная группа (далее – КГ), (n=60 чел.). Экспериментальная группа состояла из студентов, посещающих занятия один раз в неделю по предмету «Элективные курсы по общей физической подготовке» и дополнительно участвующих в свободное от учебы время в различных сферах деятельности ППОС. В созданную ЭГ вошли студенты 1-3 курса (девушки и юноши) факультета СЖД, СОТ, ФТС, в возрасте 18-20 лет. Экологический отряд – 38% (19 человек), волонтерское движение – 22% (11 человек), танцевальный клуб – 18% (9 человек), музыкальный клуб – 22% (11 человек). Что касается КГ (девушки и юноши), то данные студенты посещали один раз в неделю согласно расписания только занятия по предмету «Элективные курсы по общей физической подготовке».

Результаты исследования.

В результате проведенного статистического анализа было выявлено, что из 8579 студентов ИрГУПС, только 400 студентов являются активистами Первичной профсоюзной организации студентов.

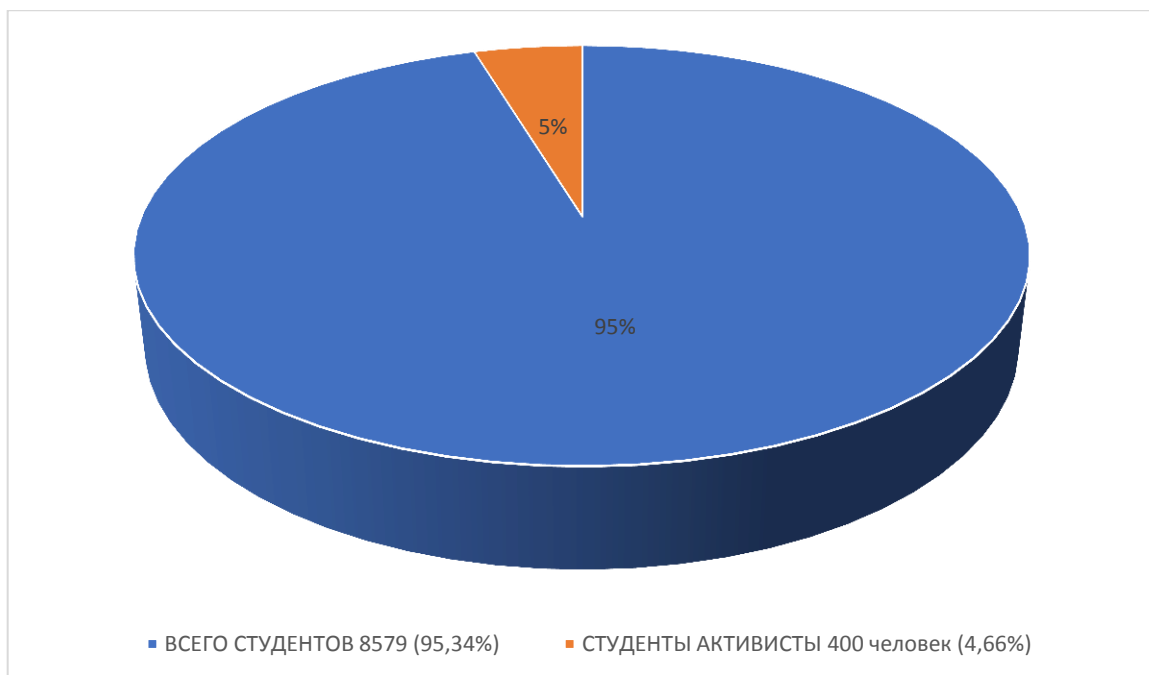


Рис. 1. Количество студентов ППОС из общего количества студентов ИрГУПС

Далее мы предложили активистов ППОС ИрГУПС (n=400) пройти анкету с целью выявления направленности, где физическая активность наибольшая.

Первый вопрос, который был задан активистам – «С какой целью Вы являетесь участником ППОС?». Респонденты ответили: «Для повышения своей двигательной активности» – 48% (192 человека), «Для повышения своей социализации» – 24% (96 человек), «Для повышения лидерских качеств» – 13% (52 человека), «Из-за отсутствия занятости» – 15% (60 человек).

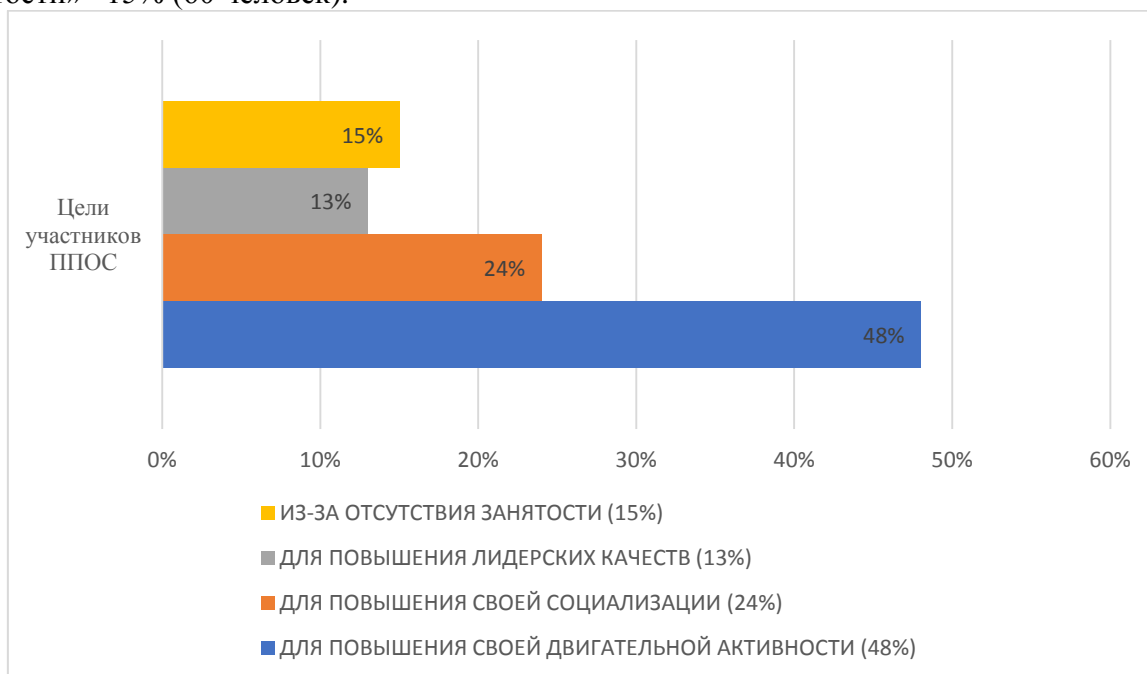
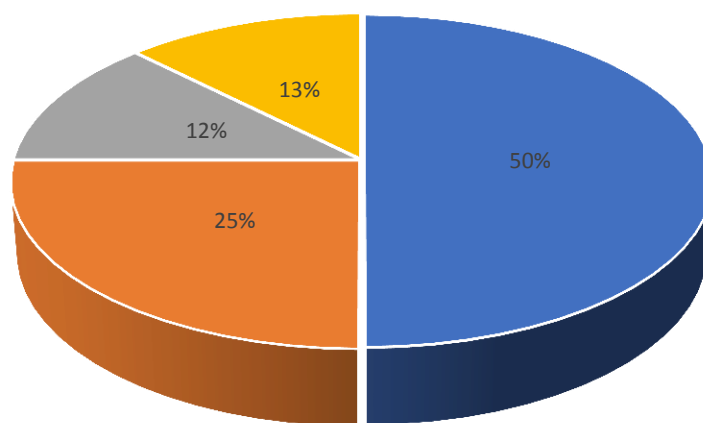


Рис. 2. С какой целью вы являетесь участником ППОС?

Второй заданный вопрос, позволил узнать, какой деятельностью занимаются студенты ППОС ИрГУПС. Было выявлено, что 50% студентов занимаются экологической деятельностью, 25% состоят в волонтерском движении, 12,5% принимают участие в музыкальном клубе «MusicBand», а остальные 12,5% студенты посещают танцевальный клуб.



- ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ОТРЯД (50%) ■ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ (25%)
- "MUSIC BAND" (12,5%) ■ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КЛУБ (12,5%)

Рис.3. Сфера деятельности студентов ППОС ИрГУПС

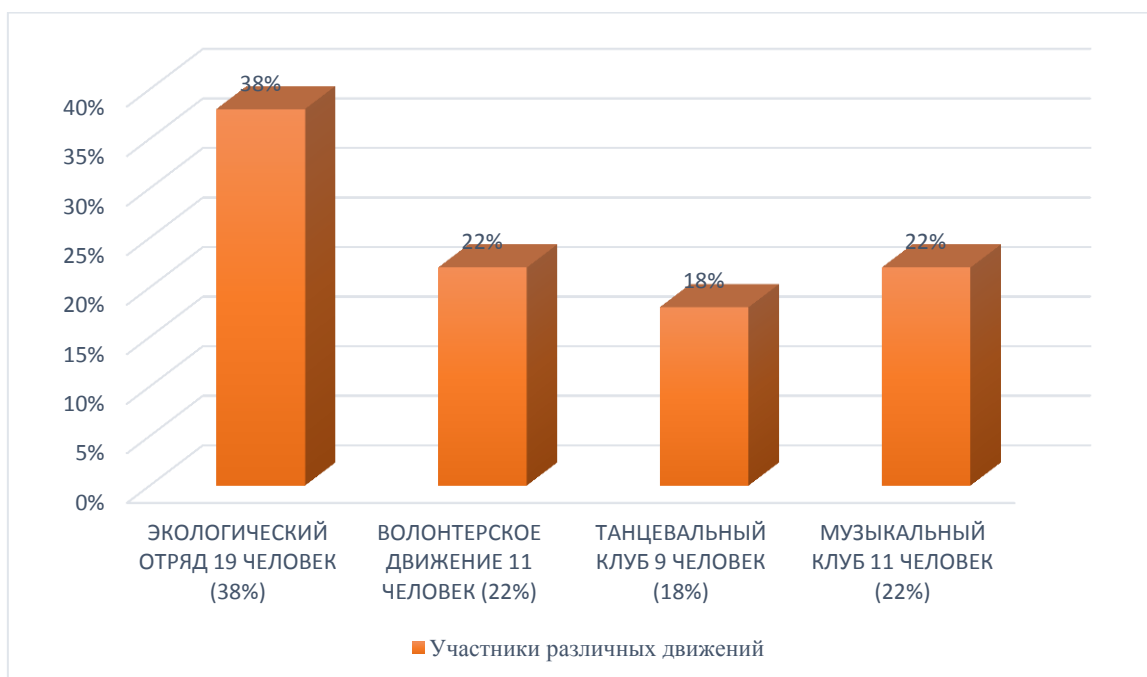


Рис. 4. Экспериментальная группа студентов ППОС ИрГУПС (n=50)

Далее к испытуемым ЭГ и КГ был применён метод Шагометрии разработанный Ахтемзяновой Н.М., в период с 15.09.2020 по 25.04.2021 учебного года. Суть данного метода заключается в измерении шагов, в обычный день и в день различных мероприятий.

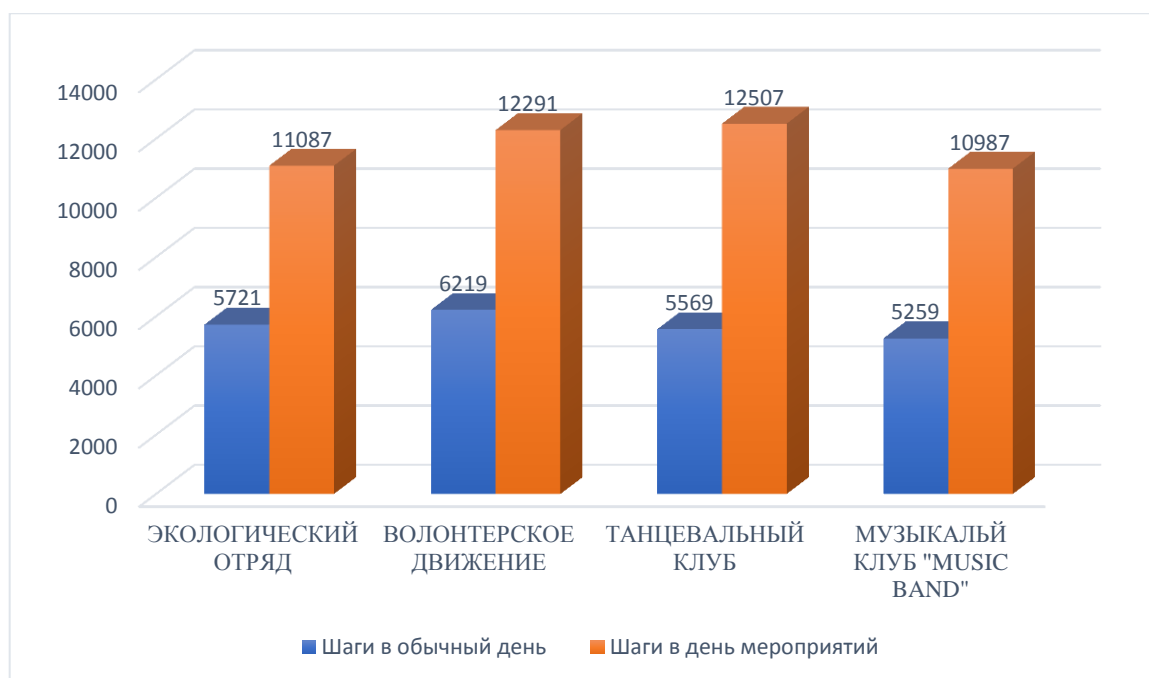


Рис. 5. Шаги в участников экспериментальной группы в дни, когда проходили мероприятия

Так же нашей дополнительной задачей являлось сравнить количество шагов студентов КГ (n=60), которые не принимают участие в мероприятиях ППОС, со студентами ЭГ (n=50), которые посещают в свободное от учебы время дополнительные мероприятия.

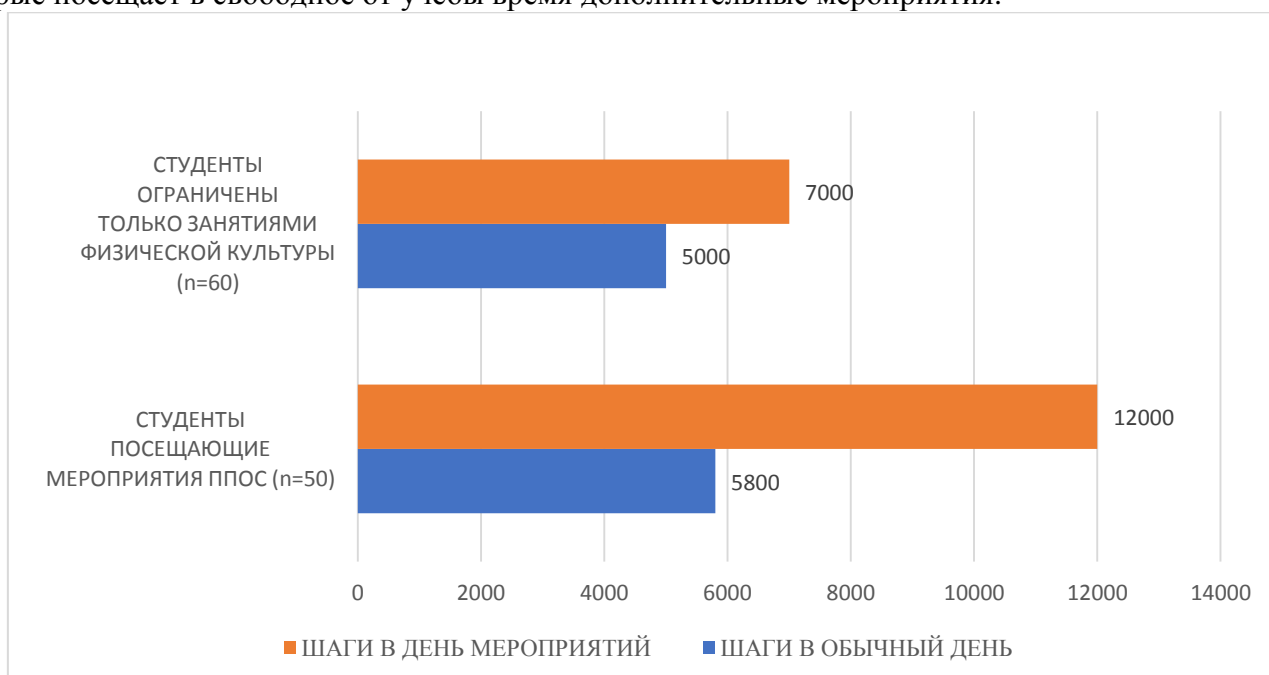


Рис. 6. Сравнительный анализ экспериментальной группы (n=50) и контрольной группы (n=60)

Выводы. На основании проведенного исследования, следует что студенты, которые участвуют в мероприятиях ППОС наиболее физически активны, по сравнению с остальными студентами. Ежегодно Первичная профсоюзная организация студентов ИрГУПС проводит множество различных мероприятий, где участвуют активисты, тем самым повышая свою двигательную активность.

В заключение хотелось бы отметить, что необходимо проводить больше мероприятий, связанных с физической активностью студентов и охватывать наибольшее количество учащихся ИрГУПС.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ахтемзянова Н.М., Логинов С.И., Пешков А.А., Снигирев А.С. / Шагометрия как метод исследования физической активности и энергозатрат человека / Теория и практика физической культуры ISSN: 0040-3601
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2017. – 480 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.
4. Воронина Г.А., Малых Т.В., Авдеева М.С. Двигательная активность и здоровье детей младшего школьного возраста – [электронный ресурс] – Режим доступа. – <http://u4isna5.ru/stati/52-zdorovie-shkolnikov/279-dviganelnaja-aktivnost>
5. Гончарук С.В. Активный образ жизни и здоровье студента: учебное пособие для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура и спорт» // А.В. Гончарук, И.Н. Никулин // ПОЛИТЕРРА // с. 96–99. –Библиогр: с. 100–108.
6. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М.А. Ерёмушкин. – М.: Спорт, 2016. – 184 с.
7. Мякотных, Владимир Двигательная активность и возрастная инволюция функциональных систем / Владимир Мякотных. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2015. – 136 с.
8. Мякшина Т. Чем опасен недостаток двигательной активности – [электронный ресурс] – Режим доступа. –<http://vitaportal.ru/fitnes-i-sport/chem-opasen-nedostatok-dvigatelnoj-aktivnosti-0.html>

Информация об авторах

Головин Григорий Вячеславович
Студент группы СЖД 2-20-2,
Факультет Строительство железных дорог,
Иркутский государственный университет путей сообщения,
664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского 15, Российская Федерация
e-mail: grishenka.golovin.2001@mail.ru
Исмиянов Владимир Владимирович
Кандидат педагогических наук, доцент
Иркутский государственный университет путей сообщения,
664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского 15, Российская Федерация
e-mail: ismiyanov@yandex.ru

Authors

Golovin Grigory Vyacheslavovich
Student of the СЖД 2-20-2 group,
Faculty of Railway Construction,
Irkutsk State University of Railway
Engineering, 15 Chernyshevskogo str., Irkutsk, 664074, Russian Federation
e-mail: grishenka.golovin.2001@mail.ru
Ismiyanov Vladimir Vladimirovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Irkutsk State University of Railway
Engineering, 15 Chernyshevskogo str., Irkutsk, 664074, Russian Federation
e-mail: ismiyanov@yandex.ru