

МИКРОЦИКЛ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

А.Н. Базанов, старший преподаватель

Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф.

М.А. Бонч-Бруевича

(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-1-1-105-107

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена стремлением повысить качество управленческого воздействия на процесс физического развития студентов. С целью определения общего состояния занимающихся по ряду параметров в процессе выполнения микроцикла двигательной активности было проведено анкетирование. В исследовании приняли участие студенты восьми учебных групп. Всего 159 студентов основной и подготовительной медицинских групп. Студенты планировали микроцикл двигательной активности на предстоящую неделю с учетом всех форм и видов двигательной активности. После выполнения микроцикла, студенты ответили на вопросы анкеты. Обработанные результаты анкетирования позволили сделать определенные выводы. Планирование двигательной активности студентов на основе микроциклов, систематизация двигательной активности с применением спортивно-ориентированных технологий способствует повышению интереса занимающихся к процессу своего физического совершенствования, повышает качество самого процесса.

Ключевые слова: двигательная активность, недельный микроцикл, переносимость нагрузки, самочувствие, работоспособность, эмоциональный фон.

Актуальность исследования обусловлена стремлением повысить качество управленческого воздействия на процесс физического развития занимающихся.

Цель исследования. Определить общее состояние занимающихся по ряду параметров в процессе выполнения микроцикла двигательной активности.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе СПбГУТ им. проф. М.А. Бонч-Бруевича во время весенней сессии 2020-2021 учебного года в дистанционном формате.

Студентам было предложено составить микроцикл ДА на предстоящую неделю. По согласованию, студенты приступили к работе. После выполнения микроцикла ДА, студенты отправляли отчеты-анкеты о реально проделанной работе.

Испытуемые. В исследовании приняли участие студенты восьми учебных групп. Всего 159 студентов основной и подготовительной медицинских групп. 134 юноши и 25 девушек.

Методы исследования. Применен метод анкетирования, а также универсальные, общенаучные методы исследования в рамках сравнительного, логического и статистического анализа, посредством структурного и динамического анализа. Применены эмпирические, теоретические и качественные методы исследования.

Результаты исследования.

В результате анкетирования по выполнению микроцикла двигательной активности получены следующие данные:

Таблица.

№	Суть вопроса анкеты	+ (%)	- (%)	Примечание
1	Переносимость нагрузки (Мкр)	85	15	«нормально» перенесли нагрузку – 64,5%, «легко» – 20,5%, «тяжело» – 15% опрошенных
2	Самочувствие в течение недели (Мкр)	96,7	3,3	«отлично» – 27%, «хорошо» – 61%, «удовлетворительно» – 8,7%, «плохо» – 3,3%
3	Качество сна (Мкр)	92	8	13,5% опрошенных жалуются на недостаточность сна
4	Аппетит (Мкр)	95	5	У 5% опрошенных с ухудшением – ухудшение не носит системный характер
5	Работоспособность, усвоение учебного материала (Мкр)	86,3	13,7	«Лучше» – 42,3%, «Норма» – 44%, «Хуже» – 13,7%
6	Болевые ощущения (Мкр)	95,1	4,9	«Легкое утомление» – 93%, «Без болевых» – 2,1%, «Серьезное утомление» – 3,3%, «Полностью разбит» – 1,6%
7	Дополнительный сон (необходимость, продолжительность) (Мкр)	62,7	37,3	62,7% опрошенных нуждаются в дневном отдыхе (сне), из них от 30 мин. до 1 часа – 86,4%, от 1 часа до 1 часа 30 мин – 13,6%
8	Дополнительный день отдыха	20,3	79,7	79,7% опрошенных считают что дополнительный день отдыха «не нужен»
9	Оценка проделанной работы	96,5	3,5	96,5% – дали положительную оценку
10	Эмоциональный фон	97	3	Преобладание положительных эмоций (97%)

Обсуждение результатов исследования.

Большинство студентов спланированную нагрузку перенесли «нормально» – 85%, сложности возникали в основном с систематичностью выполнения физических упражнений, с необычным ритмом двигательной активности. При общем достаточно небольшом недельном объеме нагрузки, 15% студентов сочли выполненную работу «тяжелой». Особые трудности возникли с выполнением занятий физическими упражнениями три раза в день в определенное время. Наиболее часто называемые трудности: нехватка времени, недостатки планирования, сильная усталость, лень.

Следует отметить, что самочувствие студентов во время выполнения работы у 96,7% с тенденцией в сторону улучшения. Также у подавляющего большинства улучшилось качество сна и аппетит. Наблюдается общее повышение работоспособности и у более чем половины опрошенных возросло качество усвоения учебного материала.

Вследствие возросшей общей напряженности и динамичности в течение дня у большого количества студентов проявля-

ется необходимость в дневном отдыхе, сне от 30 мин. до 1,5 часа.

В целом проделанная работа студентами оценивается положительно. Особенно интересны эмоциональные оценки, среди которых: «непростая, интересная работа», «было тяжело, но я справился!», «проделанная работа на высшем уровне», «было интересно испытать себя», «дисциплинирует» и т.д. [1-4].

Была проведена попытка «дать попробовать» студентам оценить свое состояние не в «статике» – состояние, а в «динамике» – в процессе. В данном случае в процессе выполнения микроцикла (в течение недели). Один из ответов на вопрос об оценке проделанной работы: «Микроцикл составлен грамотно, физическая и умственная нагрузка сбалансированы» – особенно понравился.

Выводы: Планирование двигательной активности студентов на основе микроциклов, систематизация двигательной активности с применением спортивно-ориентированных технологий способствует повышению интереса занимающихся к процессу своего физического совершенствования, повышает качество процесса.

Библиографический список

1. Базанов А.Н. Двигательная активность студентов в течение недели // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – №16 (3). – С. 68-72. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-3-68-72
2. Базанов А.Н. Недельный микроцикл двигательной активности студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №9-2 (60). – С. 17-21. DOI: 10.24412/2500-1000-2021-9-2-17-21
3. Базанов А.Н. Режим двигательной активности, тренировочный ритм // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №3-2 (54). – С. 67-70. DOI: 10.24412/2500-1000-2021-3-2-67-70
4. Базанов А.Н. Профилактика девиаций у студентов, спортивно-психологическая коррекция // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №9-2 (48). – С. 10-15. DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11017

MICROCYCLE OF STUDENTS MOTOR ACTIVITY

A.N. Bazanov, Senior Lecturer
The Bonch-Bruевич Saint-Petersburg State University of Telecommunications
(Russia, St. Petersburg)

***Abstract.** The relevance of the research is due to the desire to improve the quality of managerial influence on the process of physical development of students. In order to determine the general condition of those engaged in a number of parameters in the process of performing a microcycle of motor activity, a questionnaire was conducted. The study involved students from eight study groups. There are 159 students of basic and preparatory medical groups in total. Students planned a microcycle of motor activity for the coming week, taking into account all forms and types of motor activity. After completing the microcycle, the students answered the questionnaire questions. The processed results of the survey allowed us to draw certain conclusions. Planning of students' motor activity on the basis of microcycles, systematization of motor activity with the use of sports-oriented technologies helps to increase the interest of students in the process of their physical improvement, improves the quality of the process itself.*

***Keywords:** motor activity, weekly microcycle, load tolerance, well-being, performance, emotional background.*