

ЛИТЕРАТУРА

1. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-47.
2. Перевозникова, Н.И. Баскетбол – путь к здоровью / Н.И. Перевозникова // Материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России / под ред. С.С. Крючека. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2010. – С. 319-320
3. Перевозникова, Н.И. Баскетбол – многофункциональная игровая фитнес-технология / Н.И. Перевозникова, Н.Г. Лутченко // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы X Всероссийской научно-практической конференции. 21 февраля 2014 г. – СПб. : Изд-во Санкт-Петербург. гуманитар. ун-та профсезюзов, 2014 – С. 119-121.
4. Сайкина, Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях : монография / Е.Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.

REFERENCES

1. Borilkevich, V.E. (2003), "On the identification of the concept of "fitness"", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 2, pp. 45-47.
2. Perevznikova, N.I. (2010), "Basketball – way to health", *Proceedings of the 59th St. Petersburg Inter-University Scientific Conference on Physical Education students of higher educational institutions of Russia*, publishing house "Olympus-SPb", St. Petersburg, pp. 319-320
3. Perevznikova, N.I. and Lutchenco, N.G. (2014), "Basketball – multifunction game fitness technology", *Physical education and health of university student: Materials X All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 119-121.
4. Saykina, EG (2008), *Fitness in the modernization of physical education of children and adolescents in modern sociocultural conditions: Monograph*, publishing house "Education", St. Petersburg, pp. 79-83.

Контактная информация: natali-perevoza@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.04.2014.

УДК 378

**БЮДЖЕТ ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ И СПОРТИВНЫХ
ВУЗОВ**

Наталья Ивановна Медведкова, доктор педагогических наук, профессор,
Пермский национальный исследовательский политехнический университет,
Чайковский государственный институт физической культуры,

Виктор Дмитриевич Медведков, доктор педагогических наук, профессор,
чемпион мира, Европы,

Константин Борисович Илькевич, кандидат педагогических наук, доцент, мастер
спорта России, заведующий кафедрой,

Гжельский государственный художественно-промышленный институт

Аннотация

В статье рассмотрены аспекты использования бюджета времени студентов-спортсменов. Правильный распорядок дня, соблюдение режима, оптимальное чередование труда и отдыха в течение суток способствуют хорошей учебе, обеспечивают высокую работоспособность, предохраняют от переутомления. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, анализ документальных материалов, методы математической статистики. В исследовании принимали участие 80 человек. Выявлены основные виды деятельности студентов. Большая часть времени тратится на бытовые проблемы, не касающиеся учебной деятельности, и сон. На учебные занятия тратится всего 3,8 часа суточного времени, на самостоятельную работу – 1,7 часа. Наблюдается тенденция к снижению этих показателей с каждым курсом. Выявлена высокая взаимосвязь между затратами на учебную деятельность и успеваемо-

стью у студентов 3 курса, коэффициент корреляции равен 0,87.

Ключевые слова: бюджет времени, студенты-спортсмены, взаимосвязь успеваемости, посещаемость учебных занятий.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.04.110.p83-88

TIME BUDGET OF THE STUDENTS-ATHLETES OF ARTS AND SPORTS UNIVERSITIES

*Nataliya Ivanovna Medvedkova, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Perm National Research Polytechnical University,
Tchaikovsky State Institute of Physical Culture,*

*Viktor Dmitrievich Medvedkov, the doctor of pedagogical sciences, professor, champion of the
World and Europe,*

*Konstantin Borisovich Ilkevich, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, master
of sports of Russia, Head of the Department,
Gzhel State Artistically Industrial Institute*

Annotation

The article describes the aspects of the time budget of the student-athletes. The correct schedule and the optimal alternation of work and rest during the day contribute to good learning, provide a high performance, protect against fatigue. In the study, we used the following methods: analysis of literary sources, questionnaires, analysis of documentary materials, methods of mathematical statistics. The study involved 80 people. The basic activities of students have been identified. Most of the time is spent on domestic issues, not related to learning activities, and sleep. Students spend 3.8 hours of daily time on training sessions and 1.7 hours - on independent work. There is a trend to reduction of these indicators with each year. High correlation has been identified between the cost of training activities and progress for the 3rd year students, the correlation coefficient is 0.87.

Keywords: budget time, students-athletes, academic achievement correlation, attendance of training lessons.

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь часто ставит перед человеком ряд вопросов, в ответах на которые эффективно помогают социологические исследования.

Рост общего объёма информации обуславливает увеличение времени студентов на её нахождение. В период учебы время студентов является определяющим фактором. Поэтому исследование бюджета времени студентов-спортсменов позволит более рационально организовать и совмещать учебный процесс и их занятия спортом. В связи с этим социологические исследования бюджета времени спортивной молодёжи, улучшающей свою подготовку к жизни средствами спорта, являются актуальными.

При переходе к рыночным отношениям в большинстве вузов ухудшалась организация учебного процесса. Это связано с коммерциализацией последнего и с вынужденным отвлечением студентов на дополнительные заработки. Эти факторы существенно изменили структуру времени студентов, так как снизилось время их подготовки к лекциям, семинарам, зачётам, экзаменам, на их отдых, что, как известно, отрицательно сказывается на здоровье, работоспособности и успеваемости.

В современном образовании возросла роль и объём самостоятельной работы студентов. Однако не все студенты проявляют сознание и волю для рациональной организации этой деятельности. Для научения студентов рационально расходовать своё время, привития им навыков научной организации их труда очень важны исследования бюджета их времени. Целесообразно использовать для этого наработки в области экономии и бюджета времени молодёжи известных учёных К.Д. Ушинского, В.А. Сухомлинского, А.С. Макаренко, П.Н. Керженцева, В.В. Давыдова, Л.Я. Зориной, В.К. Свеклы, В.В. Небесной, Н.А. Гридиной, Я.А. Айзенберга, А.Я. Арета, В.К. Буряка, В.Б. Бондарев-

ского, А.К. Громцева, И.И. Ильясова, И.А. Котлярова, А.И. Кочетова, П.И. Пидкастого, Е.П. Тонконоги, Я.С. Турбовского. Не учёт бюджета времени ведет, как правило, к неоптимальной организации труда студентов, более значительному утомлению, нарушению равновесия процессов возбуждения и в целом к снижению умственной работоспособности.

Общеизвестна взаимосвязь показателей состояния здоровья и биологических ритмов.

Исследования бюджета времени студентов художественного вуза [2, 3, 4] показали, что наиболее стабильным в бюджете времени является учебное время занятий, составляющее 6-8 часов в день. На самоподготовку студенты тратят 5 часов, в период сессии – 8-9 часов. При этом будущие художники, мастера-керамисты, дизайнеры на самостоятельную работу при создании своих первых шедевров вынуждены тратить значительно больше времени. В целом на учебную работу студенты тратят 9-12 и более часов в день.

Аналогичные затраты времени студентов спортивных вузов (без учёта времени выдающихся спортсменов) меньше.

Свободное время студентов составляет от 1,5 до 3 часов в день. Это время они тратят на физическое и интеллектуальное совершенствование, общественную работу, отдых, овладение ценностями культуры. Особенно для них важны спортивные и физкультурно-оздоровительные занятия, приводящие к более экономному расходу нервной энергии, снижению нервно-психической напряженности.

У большинства студентов – представителей интеллектуального труда двигательная активность снижена [1]. Она в среднем составляет 8÷11 тысяч шагов в сутки, в период сессии 3÷4 тысячи шагов, в каникулы 14÷19 тысяч шагов в сутки. Последние цифры (14÷19 тысяч шагов в сутки) свидетельствуют о существующей биологической норме физической активности, которую можно принять за 100%.

Значит в период учебных занятий их двигательная активность нецелесообразно снижается до 50÷65% , в сессию до 18÷22% от биологической нормы.

Двухразовые в неделю учебные занятия по физической культуре обеспечивают 4,0÷7,3 тысяч шагов, т.е. не компенсируют недельный двигательный дефицит студентов. Студенты-спортсмены выполняют 16÷24 тысячи шагов в сутки, т.е. превосходят биологическую норму, равную 14÷19 тысяч шагов в день. Для оптимального двигательного режима студентов юношам необходимо 8-12 часов занятий в неделю, девушкам 6-10. При этом на целенаправленные спортивно-оздоровительные занятия надо тратить не менее 6÷8 часов в неделю юношам и 5-7 часов девушкам. Целесообразно дополнить остальные часы соответственно до 8-12 и 6-10 дома или в общежитии. В целом на оздоровление нужно тратить по 1,3-1,8 часов в день. Повышенная интенсивность спортивно-оздоровительных занятий позволяет сократить это время. Например, двухчасовую ходьбу со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 минут игры в баскетбол.

В связи с вышеизложенным рациональный бюджет времени является одним из важных показателей эффективной жизнедеятельности студентов. Он позволяет экономно распределять умственные и физические возможности в процессе учебы. Рациональный распорядок дня, соблюдение режима, оптимальное чередование труда и отдыха в течение суток способствуют хорошей учебе, обеспечивают высокую работоспособность, предохраняют от переутомления. В вузах к учебной деятельности часто добавляется еще и спортивная, которая занимает много времени. Кроме того, многим студентам приходится устраиваться на работу, которая чаще всего бывает физической.

Проблема рационального использования бюджета времени особенно остро стоит в студенческой среде, поскольку данный контингент обладает значительным свободным временем и неумением оптимально распоряжаться им. При планировании различных ви-

дов работ в первую очередь необходимо учитывать ее важность. При рационально организованном режиме дня вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что способствует укреплению здоровья человека. Студент, соблюдающий определенный ритм жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению физиологических процессов в организме. Поэтому каждому студенту необходимо вести четко организованный и здоровый образ жизни, постоянно заниматься физическими упражнениями. При каждодневном повторении создается цепь условных рефлексов. Благодаря этому организм переключается с одного вида деятельности на другой. Это обеспечивает ее лучшее выполнение.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, опрос в виде анкетирования, анализ документальных материалов, методы математической статистики.

Исследование проводилось с участием 80 студентов 1-4 курсов по 20 человек с каждого курса. Выявление особенностей бюджета времени студента позволяет наметить пути рациональной организации его труда. Бюджет времени студента включает в себя рабочее и нерабочее время. Рабочее время состоит из аудиторных занятий (лекций, практических, семинарских и др. занятий) и самостоятельной работы для выполнения домашних заданий. В нерабочее время включаются затраты на сон, удовлетворение физиологических потребностей и другие нужды, свободное время.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На рис. 1 представлена структура времени, отводимого студентами на различные виды деятельности.

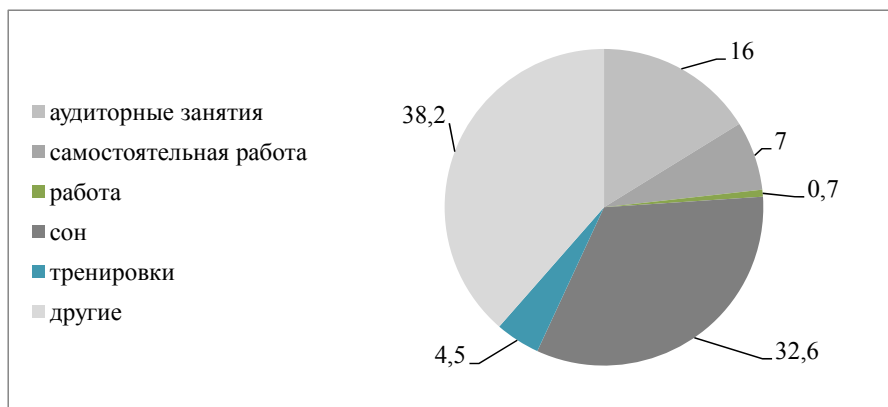


Рис.1. Структура использования суточного времени студентами

Как видно из рис.1, большая часть времени тратится на бытовые проблемы, не касающиеся учебной деятельности (38,2%), и сон (32,6%). На учебные занятия тратится всего 16% суточного времени (3,8 часа), на самостоятельную работу – 7% (1,7 часа). Похожие данные получены Кондратьевой Н.С. и Прокопенко Л.А. (2011) в одном из технических вузов, студенты которого в бюджете времени больше всего времени тратят также на сон (31%). При этом технари тратят на учебу больше времени в сравнении со студентами наших вузов.

Анализ показателей по курсам выявил следующее. Больше всего времени тратят на учебные занятия студенты первого курса – 5,2 часа, на втором месте – студенты 3 курса – 3,75 часа, затем студенты 4 курса – 3,67 часа, всех меньше – 3,1 часа – студенты 2 курса. Это свидетельствует о том, что на 1 курсе студенты адаптируются к учебе в вузе и стараются не пропускать занятия, на 4 курсе большинство работают и поэтому стараются посещать более интересные занятия и те, знание которых пригодится в будущей профес-

сиональной деятельности.

Затраты на самостоятельную работу уменьшаются от курса к курсу: от 2-х на первом курсе до 1,2 часа на четвертом. По-видимому, это связано с тем, что на более старших курсах студенты часть времени тратят на личные дела и зарабатывание денег.

С каждым курсом увеличивается время, затраченное на работу по своей специальности: на 3 курсе на одного студента приходится 1 час, на 4-м – 3 часа. В отличие от этого не по специальности студенты начинают работать со 2 курса и тратят на работу по 5 часов в день, на 4-м – 6 часов.

Сравнительный анализ успеваемости студентов по курсам показал следующее. Самая низкая успеваемость у студентов 2 курса – в среднем 3,6 балла; у первокурсников несколько лучше и равна 3,8; на 3-м – 4,1 и на 4-м – 4,3. Данная динамика связана с тем, что на более старших курсах вводится больше специальных дисциплин (в то время как на первых курсах в основном общеобразовательные дисциплины), направленных на будущую профессиональную деятельность. Поэтому студентам легче сдавать экзамены.

Анализ использования времени на тренировочные занятия показал, что оно от курса к курсу снижается. Если на первом курсе студенты тратят на тренировки в среднем 3,4 часа, на втором – 3,2, на третьем – 2,8 и на четвертом – 2,5 часа.

Изучение взаимосвязи между посещаемостью учебных занятий и успеваемостью студентов показало, что наиболее выраженный характер она носит на третьем курсе и описывается линейным уравнением, т.е. с улучшением посещаемости учебных занятий успеваемость повышается. Аналогичная зависимость наблюдается между успеваемостью и выделением времени на самостоятельную работу. Таким образом, чем больше учебных занятий посещают студенты и чем больше времени выделяют на самостоятельную работу, тем лучше они учатся.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что данной проблемой занимается небольшое количество исследователей.
2. При изучении бюджета времени студентов 1-4 курсов выявилось следующее: максимальное количество времени приходится на бытовые нужды, не касающиеся учебной деятельности; на втором месте – сон и на третьем – учебные занятия. Причем наблюдается тенденция к снижению показателей с каждым курсом.
3. При определении динамики распределения времени по курсам выявлено, что наибольшие временные затраты на учебную деятельность, самостоятельную работу и тренировки у студентов первого курса.
4. Выявлена взаимосвязь между затратами на учебную деятельность и успеваемостью у студентов 3 курса, коэффициент корреляции равен 0,87.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зависимость коэффициента интеллекта от уровня двигательной активности первокурсников / Н.И. Медведкова, К.Б. Илькевич, М.Ю. Нохрин, В.Д. Медведков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 102-105.
2. Илькевич, Б.В. Цели профессионально-мотивирующего художественно-промышленного образования / Б.В. Илькевич, К.Б. Илькевич // Высшее образование сегодня. – 2014. – № 1. – С. 8-18.
3. Илькевич, Б.В. Профессионально-мотивирующее художественно-промышленное образование : монография / Б.В. Илькевич, К.Б. Илькевич. – Гжель : Изд-во Гжельского гос. художеств.-пром. ин-та, 2013. – 307 с.
4. Илькевич, К.Б. Роль бадминтона в сохранении зрения при получении профессионального образования студентами художественных вузов / К.Б. Илькевич, В.Д. Медведков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2 (108). – С. 71-75.

REFERENCES

1. Medvedkova, N.I., Medvedkov, V.D., Ilkevich, K.B. and Nokhrin, M.Yu. (2013), Dependence of the IQ on the level of motor activity of freshmen", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 98, No. 4, pp.102 -105.
2. Ilkevich, B.V. and Ilkevich, K.B. (2014), "Goals of professional motivating art-industrial education", *Higher education today*, No. 1, pp 8-18.
3. Ilkevich, B.V. and Ilkevich, K.B. (2013), *Vocational and motivational art-industrial education: monograph*, publishing house "Gzhel State Artistically Industrial Institute", Gzhel.
4. Ilkevich, K.B. and Medvedkov, V.D. (2014), "Badminton role in preserving vision in students during their learning in art universities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 108, No. 2, pp. 71-75.

Контактная информация: medvedkovani@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 14.04.2014.

УДК 796.015+159.91

**ДИНАМИКА ПОЗНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПРИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ЦИКЛИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ «ДО ОТКАЗА» В
СТАБИЛОГРАФИЧЕСКОМ ТЕСТЕ**

*Андрей Борисович Медников, кандидат педагогических наук, доцент,
начальник кафедры,
Краснодарский университет МВД России (КрУ МВД России)*

Аннотация

Целью работы явился сравнительный анализ изменения показателей статокинезиолограммы в стабیلіграфіческом тесте «Допусковий контроль» у студентів-спортсменів и курсантов образовательных учреждений МВД России в группах по 20 человек после велоэргометрической нагрузки по сравнению с состоянием покоя. Установлено, что у студентов-спортсменов качество функции равновесия последовательно ухудшалось в пробах «открытые глаза», «закрытые глаза» и «мишень». У курсантов представители юриспруденции и оперативно-розыскной работы лучше контролируют позную устойчивость при закрытых глазах по сравнению с пробами «открытые глаза» и прицеливания. Курсанты, обучающиеся по специальности «Правоохранительная деятельность» (специализация «Деятельность специальных подразделений органов внутренних дел») при прицеливании лучше сохраняют позную устойчивость, чем в пробах с открытыми и закрытыми глазами, что обусловлено спецификой подготовки – тренировкой в умении прицеливаться из любого положения как с обратной связью, так и без нее. Поэтому делать заключение об уровне переносимости циклической нагрузки «до отказа» той или иной группой допустимо только при учете характера двигательной деятельности. Однако данные могут использоваться и для оценки профессиональной пригодности к этой деятельности.

Ключевые слова: позная устойчивость, покой, физическая нагрузка, стабیلіграфіческий тест, студенты-спортсмены, курсанты полиции.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.04.110.p88-93

**POSTURAL STABILITY DYNAMICS AMONG THE YOUNG AGE PEOPLE UNDER
THE PHYSICAL CYCLIC LOAD "BEFORE REFUSAL" IN STABILOGRAPHIC
TEST**

*Andrei Borisovich Mednikov, the candidate of the pedagogical sciences, senior lecturer,
Chief of department,
Krasnodar University of the Russian Interior Ministry of Russian Federation*

Annotation

The purpose of study was the comparative analysis of change of the indicators in statokineziogram in the stabilographic test "Admission control " at students-athletes and cadets of the educational