

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА

Дрогомерецкий Владимир Вячеславович, Лазарева Марина
Александровна, Третьяков Андрей Александрович
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, г. Белгород, Россия

Аннотация. В статье проводится исследование величины и характера двигательной активности студентов основной медицинской группы вуза. Рассматриваются зависимость уровня двигательной активности и уровня здоровья молодежи. Доказывается влияние двигательной активности на уровни успеваемости и заболеваемости студентов.

Abstract. In this paper we study the extent and nature of students' physical activity basic medical group of the University. Discusses the dependence of the level of physical activity and health for young people. We prove the influence of physical activity on the levels of achievement and morbidity students.

Одной из неперенных составляющих здорового образа жизни является высокая двигательная активность и можно с уверенностью говорить о том, что в профессиональной подготовке будущих специалистов значительную роль играет физическая культура как комплексное средство физического, интеллектуального, нравственного, эстетического развития.

В настоящее время проблема дефицита двигательной активности (ДА) населения является одной из наиболее актуальных во всём мире. Её появление обусловлено невиданными успехами во многих областях науки и сферах производства материальных благ. Многие, к чему стремились люди в прошлом, стало реальностью нашей жизни. Успехи научно-технического прогресса сделали комфортными труд и быт современных людей, дали возможность быстрого перемещения на большие расстояния и защиту от природных стихийных явлений. Вместе с тем, вновь появившиеся «блага цивилизации» стали причиной того, что у большинства наших современников не удовлетворяется естественная генетически заложенная потребность в движении. ДА необходима для нормальной деятельности практически всех органов и систем организма, поскольку изначально филогенетически все они возникли именно для обслуживания двигательной деятельности как залога выживаемости вида [2].

В системе вузовского образования двигательная активность студентов обеспечивается двумя плановыми занятиями по физической

культуре в неделю. В то же время потребность молодого организма в движениях соответствует 14–19 тысячам шагов в сутки, или 1,3–1,8 ч в день. При этом типовые вузовские программы по физической культуре, какие бы эффективные средства в них ни закладывались, не могут решить задачу укрепления здоровья студентов, обеспечения их организма высоким уровнем работоспособности, который позволил бы успешно овладевать будущей профессией. Объем нагрузки, декларируемой их содержанием, явно недостаточен. С этой целью многие специалисты рекомендуют увеличить объем двигательной активности обучаемых до 8–10 ч в неделю за счет дополнительных внеурочных факультативных занятий или домашних заданий. Вместе с тем эта мера не вполне эффективна и может быть реализована только путем соблюдения ряда условий, которые в настоящее время вряд ли могут быть выполнены. Это и уровень образованности студентов, позволяющий самостоятельно выполнять физические упражнения, и наличие спортивной базы по месту постоянного проживания, и индивидуальные особенности физического развития и функционального состояния, и способность каждого человека к самостоятельному дозированию нагрузок, и, наконец, высокий уровень мотивации к самостоятельной физической тренировке.

Вынужденное уменьшение объема произвольных движений – гипокинезия – приводит к тому, что в организме снижается микронасосная деятельность мышц, уменьшается работа всех звеньев кровообращения, возникает комплекс различных расстройств в обмене веществ, системе дыхания, ускоряется процесс старения. В результате воздействия гипокинезии сокращается объем мышечной массы, снижается тонус мышц, уменьшается масса и плотность костной ткани, снижается эластичность сухожилий и суставных связок, ухудшается координация. Резкое уменьшение количества сигналов, поступающих от мышц в центральную нервную систему, негативно сказывается на деятельности центральной нервной системы и приводит к снижению умственной работоспособности. Изменения в эндокринной системе способствуют быстрой утомляемости, при выполнении как физической, так и умственной работы, проявлению эмоциональной неустойчивости. При этом, по словам сербского профессора Д. Живковича с соавт. [4], повседневные морфофункциональные изменения, вызванные дефицитом ДА, заметны не очень, однако отрицательное кумулятивное воздействие гиподинамии и гипокинезии приводит к негативным изменениям в организме.

Тревога о здоровье подрастающего поколения инициирует поиск эффективных решений проблемы дефицита ДА во всём мире. Особенно активную позицию занимают учёные из США, Германии, Польши, Казахстана, Сербии, России, Белоруссии. Нами проведен анализ недельной двигательной активности студентов БелГУ (табл.1).

Таблица 1 - Недельная двигательная активность студентов ОМГ
НИУ «БелГУ»

Недельная двигательная активность девушек (n=100)									
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение	M	m
M	7659	8189	6041	8465	8399	8855	7953	7937	347
m	768	1829	1059	1270	1791	1486	1680	1027	
Недельная двигательная активность юношей (n=100)									
M	10465	14084	12912	13677	10273	11155	9291	11694	702
m	559	1475	1340	1198	1154	1755	615	727	

Из данных, представленных в таблице видно, что двигательная активность студентов не превышает 10000 локомоций в день, даже в дни проведения занятий по физической культуре.

Проведённое в Белгородских вузах исследование показало, что 70% студентов ходят на занятия по физической культуре исключительно, чтобы получить зачёт (экзамен); 20% – чтобы отвлечься от аудиторных занятий; 7% – чтобы убить время; 3% – чтобы повысить уровень физической подготовленности. Мотивы занятий физической культурой, по мнению Н.И. Пономарёва, В.М. Рейзина [3], – главное условие их эффективности.

Можно заключить, что, во-первых, большинство студентов не осознаёт значения физической культуры для своего здоровья и будущего успеха в профессии и жизни, во-вторых, большинству из них (и тем, кто ходит на занятия регулярно, и тем, кто их пропускает) недостаточно интересно то, чем они на этих занятиях занимаются.

Таблица 2

Уровень соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко
студентов ОМГ НИУ «БелГУ»

Показатели		Девушки	Юноши
		x ± m	x ± m
Индекс массы тела Кетле (усл.ед.)		16,83 ± 0,51	19,96 ± 0,28
	баллы	-1,25 ± 0,10	-0,70 ± 0,18
Жизненный индекс (усл.ед.)		51,56 ± 2,76	58,17 ± 1,60
	баллы	1,00 ± 0,35	1,10 ± 0,29
Силовой индекс (усл.ед.)		47,36 ± 1,16	68,69 ± 1,08
	баллы	0,00 ± 0,16	1,10 ± 0,20
Время восстановления ЧСС после 20-ти приседаний за 30 с (сек)		60,00 ± 3,14	60,00 ± 2,56
	баллы	5,00 ± 0,45	5,00 ± 1,17
Индекс Робинсона (усл.ед.)		85,97 ± 2,27	92,75 ± 2,67
	баллы	-1,25 ± 0,18	-0,33 ± 0,47
Общая оценка уровня здоровья		3,50 ± 0,25	6,20 ± 0,41
		ниже среднего	ниже среднего

Результаты исследований проведённых в НИУ «БелГУ», указывают на то, что двигательная активность является неперенным условием

здоровья и успешной учебной деятельности студентов. При этом в процессе обучения двигательная активность студентов постепенно снижается, что, в свою очередь, ведёт к снижению уровней их здоровья и успеваемости. Величина двигательной активности зависит, во-первых, от наличия (или отсутствия) в жизни студента дополнительных занятий физической культурой, во-вторых, от того, к какой группе здоровья он отнесён для занятий физической культурой. Одной из причин низкой двигательной активности студентов является то, что занятия физической культурой не представляют для них интереса, в результате чего около трети студентов регулярно их пропускают. Можно утверждать, что есть студенты, которые еще не потеряли интереса к двигательной активности, но желали бы заниматься теми физическими упражнениями, которые им нравятся.

Литература:

1. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – Вып. 6. – С. 28-33.

2. Позднышева, Е.А. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на развитие силовых способностей студенток нефизкультурных вузов / Е.А. Позднышева, Ж.А., Ломтева, Л.С. Фадеева // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сб. науч. тр. – Чебоксары, 2009. – С. 180-183.

3. Пономарёв, Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н.И. Пономарёв, В.М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 2-4.

4. Роль и место физического воспитания и спорта в системе реабилитации инвалидов / Д. Живкович, М. Живкович, В.К. Климова, М.В. Климова // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы I Междунар. науч. конгресса, 21-24 октября 2009 г. / Белгородский гос. ун-т. – Белгород, 2009. – С. 187-189.