

Я. Е. Кулик

Научный руководитель

О. П. Маркевич

*Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь*

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Повсеместная компьютеризация общества имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Компьютеризация, бесспорно, является огромным «плюсом» современного общества. Повышенное внимание к социальным сетям и компьютерным играм значительно снижает двигательную активность населения. В результате чего возникает дефицит двигательных локомоций, который негативно сказывается на работоспособности систем организма человека. Особо остро данная проблема проявляется в студенческой среде.

В современных исследованиях чаще всего упоминаются следующие методы оценки двигательной активности: метод оценки по затратам времени в сутки или в неделю, по затратам энергии и количеству суточных локомоций (шаг метрия).

В научно-методической литературе представления о нормах двигательной активности студентов существенно различаются. Установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий колеблется от 8 000–10 000 до 14 000–19 000 шагов в сут; в экзаменационный период – 3 000–4 000, а в каникулярный период – 14 000–19 000 шагов в сут. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, так как в этот период они свободны от учебных занятий. Можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50–65%, в период экзаменов – 18–22% биологической потребности.

Для изучения двигательной активности студентов университета был проведен анонимный анкетный опрос. В нем приняли участие студенты первого курса (44 чел., из них 50% составляют юноши и 50% – девушки).

Анализ результатов показал, что 74% студентов не занимаются дополнительными видами физической культуры, из них 51% – девушки и 23% – юноши. Только 27% опрошенных дополнительно занимаются физической культурой.

Пропускают занятия физической культуры только по уважительной причине 62% студентов, регулярно посещает занятия 31% опрошенных, 7% студентов пропускают занятия без уважительной причины. При этом 54% респондентов посещают занятия только для получения зачета. Чтобы отвлечься от аудиторных занятий посещают занятия физической культурой 7% студентов, а 3% опрошенных таким образом «убивают» время. Только 11% опрошенных стремятся повысить уровень физической подготовленности.

Девушки хотят заниматься аэробикой и плаванием. Среди юношей большинство студентов выбрали спортивные игры и плавание. Двигательная активность является достаточной для 68% опрошенных, 32% респондентов считают, что двигаются мало. При этом 16% студентов считают, что двигаются менее 4 ч в день, 59% опрошенных – от 5 до 7, 25% – от 8 до 10 ч в день. При этом 61% опрошенных предпочитает пассивный отдых. Только 39% респондентов предпочитают активный отдых.

На целенаправленные занятия физическими упражнениями юношам желательно затрачивать не менее 6–8 ч в неделю, девушкам – не менее 5–7 ч в неделю.

Повседневная учебная и бытовая деятельность студента не обеспечивает необходимый объем двигательной активности, создавая предпосылки для развития состояний гипокинезии и гиподинамии. Согласно проведенным исследованиям, средний уровень двигательной активности студентов колеблется в пределах 8 000–11 000 шагов в сут.

Анкетный опрос показал, что большинство студентов не занимаются дополнительными видами двигательной активности, а занятия физической культурой посещают только для получения зачета.