

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Н.В. Соловьева, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10119

Аннотация. В данной статье представлены результаты оценки двигательной активности обучающихся Петрозаводского государственного университета в режиме их повседневной учебной работы и отдыха. Автор сравнивает данные показатели у студентов специальной медицинской группы (элективное направление «оздоровительная физическая культура») и основной медицинской группы (элективное направление «атлетическая гимнастика», «фитнес»).

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, движение, обучающиеся, физическая нагрузка.

Активная физическая деятельность – залог гармоничного развития человека. Труд и физические упражнения благоприятствуют умственному труду. При движениях мозг получает от мышц обилие нервных сигналов, которые поддерживают его нормальное состояние и развивают. Преодоление утомления при физических нагрузках повышает работоспособность при умственном труде. Гипокинезия является одним из условий формирования сердечно-сосудистой патологии у лиц умственного труда. Длительная умственная нагрузка оказывает угнетающее влияние на психическую деятельность: ухудшаются функции внимания (объем, концентрация, переключение), памяти (кратковременной и долговременной), восприятия. Усиленная работа мозга требует большого притока крови к нему, что в свою очередь связано с повышением тонуса сосудов мозга. Это физиологическое повышение тонуса сосудов при неправильной организации труда может перейти в патологическое [1].

В настоящее время остро встает проблема уменьшения двигательной активности современного человека и, в том числе, молодежи и студентов. Возрастают виды работ и профессий, где движения ограничены и мало связаны с приложением физической силы. Двигательная активность человека заложена генетически и связана со свойствами всего живого – биологической адаптацией к условиям жизни.

Двигательная активность является необходимым условием здорового образа жизни. Человек рождается с потребностью двигаться, и она нужна так же, как и потребность в пище, дыхании, воде. Одними из основных характеристик жизни современного человека стали гиподинамия и гипокинезия. Гиподинамия – снижение мышечных усилий. Гипокинезия – снижение двигательной активности. Данные состояния часто сопровождаются атрофией и дегенерацией скелетных мышц, отражаются на активности функционирования ряда сенсорных систем – состоянии зрительного, вестибулярного, двигательного анализаторов. Наблюдаются нарушения в системе кровообращения и дыхательной системы, снижается функция эндокринных желез, надпочечников. Движение является физиологической потребностью [2].

Под общей двигательной активностью человека понимают совокупность его движений в сутки, обусловленной трудовой деятельностью и особенностью использования рабочего времени. Уровень двигательной активности определяет здоровье человека, физическую и умственную работоспособность.

Важное значение двигательная активность имеет в жизни обучающихся в вузе для оздоровления организма, формирования навыка здорового образа жизни и навыка физической культуры в их дальнейшей профессиональной деятельности.

В данном исследовании мы хотим оценить двигательную активность обучающихся ПетрГУ, их режим сна и отдыха. Сравнить показатели студентов специальной медицинской группы (элективное направление «оздоровительная физическая культура») и основной медицинской группы (элективное направление «атлетическая гимнастика», «фитнес») [3].

Мы провели опрос обучающихся ПетрГУ об их преобладающей двигательной активности в режиме дня. Отвечали на вопросы составленной нами анкеты студенты специальной медицинской группы (имеющие отклонение в показателях здоровья) – СМГ и основной медицинской группы (без отклонения в показателях здоровья). В анкетировании приняли участие 48 человек группы СМГ и 32 человека основной группы здоровья, всего 80 человек.

Первый вопрос анкеты затрагивал один важных моментов, определяющих удовлетворительное самочувствие в режиме дня студента. Достаточное по продолжительности количество сна влияет на показатели энергии, бодрости и активности каждого человека. Ответы на вопросы обучающихся СМГ: сон продолжительностью 8-9 часов – 6%, 7-8 ч – 22%, 6-7 ч – 40%, менее 6 часов – 33% опрошенных; дневной сон выбирают 40% опрошенных.

Обучающиеся основной медицинской группы: 8-9 ч – 5%, 7-8 ч – 22%, 6-7 ч – 33%, менее 6 часов – 40%; дневной сон выбирают 33% опрошенных студентов данной группы

Использование лифта в течение дня для группы СМГ: 33 % – никогда, 5,5% - всегда, 61% – по обстоятельствам; у обучающихся основной группы ответы такие: 33% – никогда, 22% – всегда, 45% – по обстоятельствам.

На вопрос об использовании транспорта на расстояние от 0,5 до 2 км обучающиеся специальной медицинской группы ответили, что 5,5% пользуется транспортом всегда, 11% – никогда, 83% пользуются транспортом редко. Обучающиеся основной группы: 5,5% – всегда, 5,5% – никогда; 89% – транспортом пользуются редко.

Отдых в выходные от учёбы дни обучающиеся СМГ предпочитают: активный –

5%, пассивный – 17 %, смешанный – 88%. Студенты основной группы выбирают: в 22% – активный отдых, 5% – пассивный, 73% предпочитают смешанный отдых.

Занимаются дополнительно в спортивных секциях, клубах в свободное от учебы время обучающиеся СМГ – 11%, 88% – редко; обучающиеся основной группы занимаются регулярно – 33%, редко – 67%.

Расстояние, которое проходят в течение дня обучающиеся СМГ: от 1 до 2 км – 22%, от 3 до 4 км – 50%, от 5 до 6 км – 28%; студенты основной группы: 1-2 км – 11 %, от 3 до 4 км – 50 %, от 5-6 км – 39%.

На вопрос «сколько проводите времени на свежем воздухе» студенты СМГ: 1 час и менее – 33%, 2 часа – 50%, 3 часа и более – 11%; ответы основной группы: 1 час – 17%, 2 часа – 56%, 3 часа и более – 27%

Подводя итоги данного опроса нужно отметить, что почти все обучающиеся придают существенное значение двигательной активности в своей повседневной жизни. Но регулярно соблюдают режим сна и отдыха, активно двигаются в дополнение к учебной физической нагрузке далеко не все студенты.

Сравнивая ответы на вопросы обучающихся специальной медицинской группы и основной медицинской группы по продолжительности сна в сутки, ответы почти одинаковые и большой разницы в процентном соотношении нет; только немного больше студентов СМГ выбирают дневной сон (40% и 33%). Надо отметить, что достаточно большой процент (33% СМГ и 40% – основная группа) – у варианта ответа «сон менее 6 часов». Данное количества сна в постоянном режиме не достаточно для восстановления организма учащихся. Потраченные в течение дня энергетические, психологические ресурсы не восстанавливаются полноценно за данное время сна, что ведёт к утомлению нервной системы, снижению активности, бодрости, желанию заниматься спортом и физической активностью в течение учебного дня и в дни отдыха.

Оценивая двигательную активность среди двух группы обучающихся, отметим существенную разницу в выборе дополнительных форм организации отдыха: сту-

денты основной группы занимаются регулярно дополнительными видами физической активности в спортивных клубах, секциях, танцевальных студиях (33%), СМГ – (11%). Активный отдых так же предпочитают студенты основной группы (22%) и (5%) СМГ.

Ответы на вопрос об использовании транспорта у двух групп почти совпадают, а вот расстояние, которое обучающиеся проходят в течение дня по километражу, больший процент у студентов основной группы – 39% и 28% – СМГ. Надо отметить, что расстояние от 5 до 6 км в течение дня рекомендуется специалистами, как минимальное в течение дня, для обеспечения жизненно необходимой нормы суточной двигательной активности. Данное расстояние нужно стараться проходить всем обучающимся независимо от уровня подготовки и ограничений в состоянии здоровья. В нашем случае очень мало студентов преодолевают такое расстояние в течение дня, что является недостаточным.

На вопросы об использовании лифта ответы почти одинаковые у студентов

обеих групп и отрадно, что 33% в ответах указали, что никогда не пользуются лифтом.

Данный опрос обучающихся показал, что существенной разницы в режиме дня и в двигательной активности студентов разных медицинских групп не существует. У студентов всех групп не хватает организованных физкультурных и спортивных дополнительных занятий в режиме учебной деятельности и на отдыхе, чаще отдых мало активный, пассивный, выявлена существенная недостаточность сна и небольшой объём движения в течение дня. Наблюдается проблема недостаточной двигательной активности у большинства опрошенных обучающихся ПетрГУ и важно проводить работу в данном направлении, мотивировать студентов на систематические занятия спортом, физической культурой и просто больше двигаться в повседневной жизни. Движение развивают человека, повышают устойчивость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды, улучшают работоспособность, способствуют продлению активной жизни.

Библиографический список

1. Соловьева Н. В. Прикладная физическая культура для профессий с филологическим направлением // В сборнике: Материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Петрозаводский государственный университет. 2015. С. 154-163.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание // Под общей редакцией А.А. Горелова, А.В. Лотоненко. – М.: «Еврошкола», 2011. – 306 с.

3. Переход на элективную физическую культуру по направлению «Фитнес», опыт ПетрГУ // Соловьева Н.В., Евтропова Д.С. // В сборнике: Инновационные технологии в науке и образовании. Сборник статей VI Международной научно-практической конференции: в 2 частях. 2017. С. 140-142.

**ASSESSMENT OF MOTOR ACTIVITY AT THE DAY OF STUDYING PETROZAVOD
STATE UNIVERSITY**

N.V. Solovieva, *Senior Lecturer*
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** This article presents the results of an assessment of the motor activity of students of Petrozavodsk State University in the mode of their daily academic work and rest. The author compares these indicators for students of a special medical group (elective direction "improving physical education") and the main medical group (elective direction "athletic gymnastics", "fitness").*

***Keywords:** physical culture, physical activity, movement, students, physical activity.*