

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА И УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Пешко Ю. И.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. Двигательная активность – это залог здоровья. Под двигательной активностью подразумеваются все движения, производимые человеком в процессе его жизнедеятельности. Это эффективное средство для улучшения и укрепления собственного здоровья и развития как личности. А также оно отлично способствует профилактике и лечению заболеваний. Непременные составляющие двигательной активности – утренняя гимнастика, регулярное посещение занятий физической культуры и занятий в разных спортивных секциях.

Цель исследования. Определить уровень физической активности, а также оценить относительные изменения уровня физической активности у студентов БГМУ и учеников общеобразовательной школы.

Материалы и методы. В одновременном опросе участвовали 63 студента 1 курса разных факультетов Белорусского государственного медицинского университета, средний возраст которых $17,7 \pm 0,2$ года, и также учащиеся общеобразовательной школы – 53 человека, средний возраст $16,2 \pm 0,3$ года. Предметом исследования стал уровень физической активности у школьников 3-й ступени образования и студентов. Анкета включала вопросы о регулярной двигательной активности и занятости подростков и студентов в свободное от учебы время. Опрос был проведен на основе стандартного опросника Google Forms.

Результаты исследования. В ходе данного исследования установлено, что большая часть школьников и студентов положительно относятся к занятиям спортом и к физическим нагрузкам (таблица).

Каждый второй студент занимается спортом 1-2 раза в неделю, а учащиеся общеобразовательной школы – 2-3 раза в неделю (таблица). Из-за большой нагрузки в учебное время студенты и ученики мало двигаются, в среднем за день школьники проходят 5000-6000 шагов, а студенты – 4000-5000 шагов. По данным из таблицы мы можем заметить, что на первом месте учащиеся общеобразовательной школы выделили для себя сон, так как он – неотъемлемая часть физического и умственного здоровья человека. Эти факты можно объяснить тем, что учащиеся высших учебных заведений имеют большее количество занятости в разных сферах жизни.

Таблица – Результаты опросника

Исследуемые показатели	Студенты БГМУ	Учащиеся общеобразовательной школы
Количество молодежи	63	53
Возраст	17,7±0,2 года	16,2±0,3 года
Количество раз в неделю, когда молодежь занимается спортом	1-2 раза	2-3 раза
Среднее количество шагов, пройденное за сутки	4000-5000	5000-6000
Количество человек, которые занимаются спортом	44	45
Количество человек, которые посещают секции	36	42
Количество человек, которые испытывали дискомфорт после пропущенной тренировки	26	25
Среднее время, проведенное за гаджетом	5 и более ч	5 и более ч
Количество часов сна	6-7 ч	8-9 ч

На базе Белорусского государственного медицинского университета и общеобразовательной школы из года в год организуются спортивные кружки: волейбол, футбол, баскетбол. На базе учреждений образования имеются также необходимые тренажеры для физического развития студентов и школьников. По данным из таблицы мы видим, что около 81% студентов в принципе занимаются спортом, а 67% из них помимо учебных занятий посещают разные секции. Наиболее популярные из них волейбол и танцы.

Практически все опрошенные отмечают положительное отношение к занятиям физической культурой как в Белорусском государственном медицинском университете, так и в школе, считая это одним из самых необходимых и полезных предметов. И это доказывает тот факт, что достаточно большое число молодежи испытывают сильный дискомфорт после пропущенной тренировки.

Исходя из всех данных, можно сказать, что молодежь в какой-то мере физически активна, однако большую часть своего свободного времени молодые люди проводят за учебой, из чего можно сделать вывод, что двигательная активность у них выражена не в достаточной степени. Проведенный опросник позволяет также утверждать, что молодежь много своего свободного времени проводит в гаджетах, в среднем 5 и более часов, что не есть хорошо для молодого организма. В результате у них снижается двигательная активность, нарушаются нервно-рефлекторные связи, которые основаны природой и закреплены в процессе тяжелого физического труда. А это в свою очередь приводит к ряду серьезных изменений в организме студентов и школьников, нарушению обмена веществ и развитию разных заболеваний.

Выводы. Таким образом, для повышения уровня двигательной активности необходимо применять общеобразовательные программы, которые соответствуют интересам и потребностям молодого поколения. В данном опроснике мы видим, что физическое развитие молодежи – неотъемлемая часть определенных критериев, которые отражают совокупность влияния эндогенных и экзогенных факторов на общее состояние здоровья студентов и школьников.

По результатам опросника мы убедились, что у учащихся средняя активность. И из этого можно сделать вывод, что такая двигательная активность может оказать негативное влияние на состояние здоровья студентов и школьников. С недостаточно большим уровнем физической активности у молодого поколения большая вероятность появления разных заболеваний. И чтобы уменьшить риск развития заболеваний, необходимо выполнять аэробные физические упражнения или гимнастику несколько раз в неделю не менее 10-15 минут. Такие физические упражнения вызывают положительные эмоции и бодрость, которые создают отличное настроение и легкость в теле. Поэтому становится понятным, почему человек, узнавший «вкус» спорта и физических упражнений, стремится к регулярным посещениям данных занятий.

И в заключение хочется сказать, что двигательная активность позволяет поддерживать отличную физическую форму, улучшает самочувствие, обеспечивает зарядом энергии на целый день.

Литература:

1. Доклад на ШМО начальных классов по теме: «Влияние физических упражнений на здоровье школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://multiurok.ru/index.php/files/doklad-na-shmo-nachalnykh-klassov-po-teme-vliianie.html> . – Дата доступа: 22.03.24.

2. Физическая культура в здоровом образе школьника [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-kul-tura-v-zdorovom-obrazie-shkolni.html> / – Дата доступа: 01.03.24.

3. Двигательная активность [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ppt-online.org/1154043> . – Дата доступа: 30.03.2024.

ОПРОС ЕДИНОБОРЦЕВ О ПОТРЕБЛЕНИИ МАКРОНУТРИЕНТОВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ПРИ ВЫСОКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Селедкова Ю. А.¹, Кобелькова И. В.²

¹*Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, Москва, Россия*

²*Российский университет спорта, Москва, Россия*

Научный руководитель – ²Мирошников А. Б., д-р биол. наук

Введение. Здоровое питание и поддержание нормальной массы тела (МТ) важны для снижения риска возникновения разных заболеваний не только среди населения в целом, но и среди спортсменов, особенно в видах спорта с разными весовыми категориями. В возрасте 18 лет еще продолжают процессы роста и развития, то есть спортсмены-юниоры обладают особыми повышенными потребностями в пищевых веществах и энергии по сравнению со взрослыми. Накануне соревнований спортсмены-единоборцы проходят официальную процедуру взвешивания и в зависимости от полученных