

в будущем станет целью для наших исследований повседневных двигательных режимов студенческой молодежи.

Выводы. Согласно результатам исследования, установлено, что двигательная активность студентов УО «ГрГМУ» в недельном цикле (с понедельника по субботу) в целом соответствует рекомендациям ВОЗ, однако в воскресенье ее уровень существенно ниже, что позволяет предположить преобладание в режиме дня обучающейся молодежи пассивных видов деятельности, которые составляют досуг выходного дня. Это требует профилактической разъяснительной работы со студенческой молодежью со стороны преподавателей физической культуры и смежных дисциплин, что позволит разнообразить досуг выходного дня студентов разными двигательно-активными средствами. Исследованием установлены также наиболее популярные виды специальной двигательной активности у студенческой молодежи УО «ГрГМУ»: это занятия общей физической подготовкой (ОФП) в тренажерном зале. Это может быть использовано при планировании повседневного двигательного режима мотивированных обучающихся как на аудиторных, так и на внеаудиторных занятиях по физической культуре.

Литература:

1. Tudor-Locke, C. How many steps/day are enough? For children and adolescents / C. Tudor-Locke, C.L. Craig, M.W. Beets // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – Act 8, 78 (2011). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78> [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-8-78>. – Дата доступа: 11.03.2024.
2. Снежицкий, П. В. Биосоциальный аспект двигательной культуры в генезисе здоровьесозидающей функции личности / П. В. Снежицкий // Мир спорта – 2021. – № 3. – С. 82 – 88.
3. Солодков, А. С. Физическое и функциональное развитие и состояние здоровья школьников и студентов России / А. С. Солодков // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. – № 3 (97) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-i-funktsionalnoe-razvitiie-i-sostoyanie-zdorovya-shkolnikov-i-studentov-rossii>. – Дата доступа: 28.01.2024.
4. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 299 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Мудрагель К. О.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь
Научный руководитель – Кожедуб М. С.*

Введение. Сегодняшние условия получения высшего образования можно охарактеризовать малоподвижным образом жизни и нехваткой двигательной

активности студентов, что приводит к развитию нарушений функциональных систем организма, влияет на адаптивные возможности и работоспособность [3, с. 5].

Так, в условиях интенсивного обучения и постоянного использования компьютеров и других электронных устройств студенты часто проводят большую часть своего времени в положении сидя, что негативно сказывается на их здоровье. Недостаток двигательной активности может привести к разным проблемам функциональных систем организма, таким как нарушения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы. Кроме того, недостаток физической активности может снизить адаптивные возможности студентов, их способность справляться с физическими и эмоциональными нагрузками, а также повлиять на их работоспособность и эффективность учебной деятельности.

Таким образом, для поддержания здоровья и улучшения адаптивных возможностей студентов, важно уделять внимание физической активности и спортивным занятиям. Регулярные физические упражнения могут способствовать укреплению иммунной системы, улучшению общего состояния здоровья, повышению энергии и настроения, а также укреплению сердечно-сосудистой системы. Кроме того, занятия спортом могут помочь в снижении стресса и улучшении качества сна [1, с. 294].

Аналитический обзор имеющихся в литературе данных свидетельствует, что качественная подготовка будущих специалистов в высших учебных заведениях во многом зависит от состояния здоровья студентов, уровня их физической подготовленности и работоспособности, функциональной тренированности организма. Высокий уровень здоровья служит предпосылкой к высокоэффективному труду, творческой активности, наиболее полному самовыражению личности [2, с. 13-15].

Цель исследования. Изучить влияние двигательной активности на состояние здоровья студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

Материалы и методы. В исследовании применены методы теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы, опрос.

Результаты исследования. В анкетировании принял участие 21 студент 4 курса ГГУ им. Ф. Скорины. Из них 11 обучаются на факультете физической культуры и занимаются спортом, 10 – студенты филологического факультета, не занимающиеся спортом. Все респонденты мужского пола.

В результате опроса выявлено, что студенты факультета физической культуры (ФФК) уделяют значительно больше времени спорту, чем студенты филологического факультета. Так, 11 студентов (52%) ФФК занимаются спортом, в то время как 10 студентов (48%) филфака не имеют к нему никакого отношения.

Из тех студентов ФФК, которые занимаются спортом, 55% тренируются 5 раз в неделю и более, 27% занимаются 3-4 раза в неделю, а 18% тренируются 2 раза в неделю и менее.

Что касается частоты заболеваний за последний год, студенты ФФК

(52%) сообщили, что они болели от 0 до 4 раз, в то время как студенты филфака (48%), не занимающиеся спортом, болели не реже 5 раз, а максимум составил 7 заболеваний за год. Характерно, что среди студентов ФФК чаще болели те 45%, кто занимается спортом 2-4 раза в неделю.

Информативными стали и ответы студентов об общем самочувствии за последний год. Так, молодые люди с явным дефицитом двигательной активности, представители филологического факультета, отметили, что страдают от бессонницы (33%), указали на головные боли и проблемы с ЖКТ (15%).

При этом 52% опрошенных – студенты ФФК, которые регулярно занимались спортом, сообщили, что не испытывают каких-либо существенных недомоганий за последний год и отлично себя чувствуют.

В ходе исследования выявлено влияние двигательной активности на здоровье студентов. Так, студенты, занимающиеся спортом 5 раз в неделю и более (28%), либо не болели вообще, либо заболевали не более двух раз за последний год. Это может быть связано с тем, что регулярные физические упражнения способствовали укреплению иммунной системы и улучшению общего состояния здоровья. Студенты, занимающиеся спортом 2-4 раза в неделю (24%), болели 3-4 раза за последний год, что, возможно, связано с недостаточным количеством физической активности для поддержания состояния своего здоровья на должном уровне. Студенты, не занимающиеся спортом (48%), болели достаточно часто – 5-7 раз за последний год (рис. 1), что может быть обусловлено отсутствием физической активности и ослаблением иммунной системы, что ведет к повышению риска заболеваний.

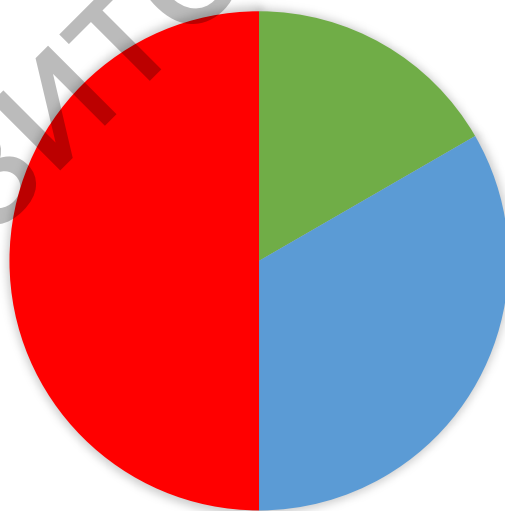


Рисунок 1. – Частота заболеваний студентов за последний год

Исследование также выявило, что студенты филологического факультета (48%) имеют проблемы со сном, ЖКТ и головные боли, в то время как у студентов ФФК (52%) нет жалоб на общее самочувствие за последний год (рис. 2).

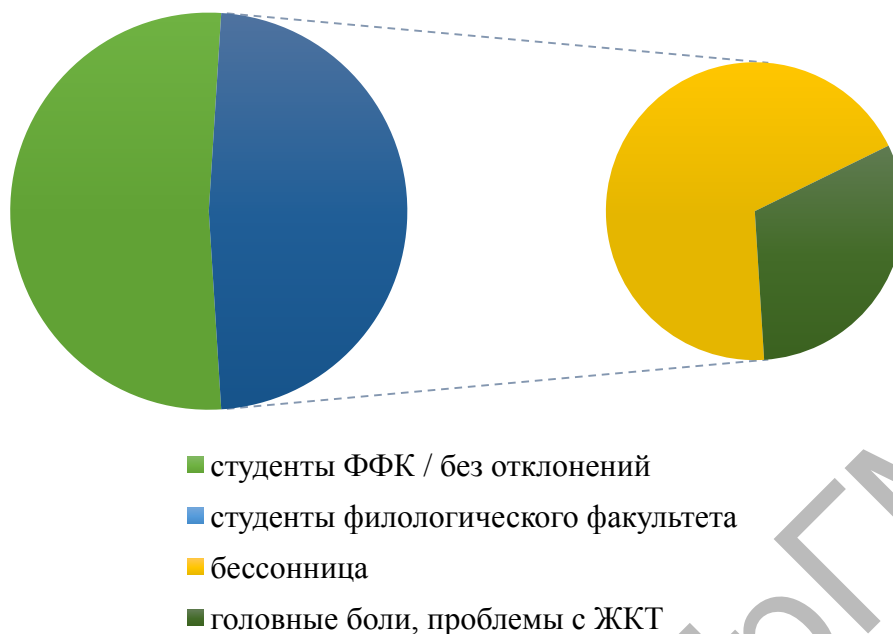


Рисунок 2. – Общее самочувствие студентов за последний год

Выводы. Таким образом, можно заключить, что частые занятия спортом положительно влияют на самочувствие студентов. В целом результаты исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и снижению частоты заболеваний. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека для определения адекватных нагрузок, обеспечивающих оптимальное состояние здоровья занимающихся. Проведение физкультурных занятий, организация спортивных мероприятий и создание условий для активного отдыха могут способствовать улучшению общего физического состояния и уровня энергии студентов, что в свою очередь благоприятно повлияет на их успеваемость и общую жизненную активность.

Литература:

1. Кожедуб, М. С. Аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников и студентов / М. С. Кожедуб // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XXIII Всеросс. науч.-практич. конф. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2021. – С. 293-298.
2. Марчук, С. А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи / С. А. Марчук // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4.
3. Чедов, К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учеб. пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб; 128 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kulturazdorovyj-obraz-zhizni.pdf>. – Дата доступа: 28.02.2024.