

2. Клестов, В. В. Актуальные аспекты двигательной активности / В. В. Клестов, А. Б. Сиротин // Вестник ПГППУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2019. – № 2. – С. 86-91.

3. Кожевникова, Н. Актуальные проблемы формирования здоровья студентов. – Германия: LAP Lambert Academic Publishing, 2013. – 144с.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура студента : учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. ; под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000 – 385 с.

5. Жадько, Д. Д. Самостоятельное воспитание физических качеств: учебно-метод. пособие / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич. – Гродно: ГрГМУ, 2017. – 104 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Кунц Д.А., Лавринович Л.А., Орлова Н.В.

Брестский государственный технический университет

MOTOR ACTIVITY AS THE BASIS FOR A STUDENT'S
HEALTHY LIFESTYLE

Kunts D.A, Lavrinovich L.A., Orlova N.V.

Brest State Technical University

Аннотация. Данная статья посвящена современным представлениям о двигательной активности студентов. В настоящее время одной из основных задач процесса физического воспитания в вузе является формирование потребности к двигательной активности студентов как основной составляющей здорового образа жизни. Проведенное исследование позволяет утверждать, что двигательная активность является важнейшей потребностью, которая определяет способность студента к его физическому воспитанию и обеспечивает гармоничное развитие физических и личностных качеств.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, физическая культура, студенты, исследование, образ жизни

Abstract. This article is devoted to modern ideas about the student's motor activity. At present, one of the main tasks of the process of physical education at the university is the formation of the need for physical activity in students, as the main component of a healthy lifestyle. The study allows us to assert that it is motor activity that is the most important need that determines the ability of a student to his physical education and ensures the harmonious development of physical and mental qualities.

Keywords: student's motor activity, health, physical culture, students, study, lifestyle

Введение. Физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на организм и здоровье человека. На сегодняшний день актуально

развитие креативности, интеллекта и здоровья личности, следовательно значимость физической культуры и спорта повышается. Двигательная активность студентов является одним из основных факторов, влияющих на уровень метаболических процессов и состояние костной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Отсутствие достаточной двигательной активности приводит к серьёзным проблемам со здоровьем, снижению успеваемости и ухудшению качества жизни [2, с. 162].

Для обеспечения достаточной двигательной активности студентов необходимо комплексное воздействие: качественное проведение занятий физической культуры с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей учащихся, а также важно разнообразие средств физической культуры и использование игровых методик [1, с. 113].

Цель исследования. Изучить особенности двигательной активности студентов.

Материалы и методы. В исследовании использованы педагогическое наблюдение, опрос, анкетирование, педагогический эксперимент, метод математической обработки результатов исследования.

Основная часть. Проблемами у студентов являются:

- недостаток времени из-за занятости в учебное время и после него;
- пренебрежение двигательной активностью в пользу других занятий (домашнее задание, творчество, чтение и т. д.);
- отсутствие мотивации: недостаточная заинтересованность студентов в занятиях физической деятельностью;
- ограниченные возможности: недостаточное количество спортивного инвентаря и свободных мест в спортивных залах препятствуют активному участию студентов в спортивной жизни университета [4, с. 303].

Для выявления более точной информации по данной теме, среди студентов Брестского государственного технического университета был проведен опрос о значении двигательной активности в их жизни.

На вопрос «Считаете ли вы физическую нагрузку важным аспектом своей жизни?» студенты ответили, что 54,5% обучающихся отдают первое место в своей жизни различным видам физических нагрузок, однако в противовес им 36,4% студентов не считают, что физическая нагрузка должным образом влияет на качество жизни, лишь 9,1% затрудняются ответить на данный вопрос.

На второй вопрос «Влияет ли физическая активность на вашу повседневную жизнь?» результаты ответов, следующие: 72,7% студентов считают, что физическая активность положительно влияет на их темп жизни, студенты становятся более активными и вовлеченными в учебу и творчество. В это же время 18,2% студентов не считают, что физическая активность влияет на качество жизни. И всего лишь 9,1% затрудняются ответить на вопрос.

На третий вопрос «Чем бы вы занимались после учебных занятий, если бы имели больше свободного времени?» ответили: 70,7% учащихся предпочли бы творчество, время на сон выделило 10,0% студентов, на физическую активность – 8,9%, а на работу потратили бы свое время 10,4% студентов.

Четвертый вопрос «Важен ли для вас здоровый образ жизни?»: 63,6% студентов отдают предпочтение здоровому образу жизни, 18,2% затрудняются ответить на поставленный вопрос, а 9,1% ответили отрицательно.

Пятый вопрос «Является ли ваша двигательная активность для вас достаточной?»: утвердительно на заданный вопрос ответили 57,5% студентов, а 37,6% опрошенных ответили, что им недостаточно имеющейся двигательной активности. Затруднились ответить на этот вопрос 4,9% студентов.

Шестой вопрос «Какой вид отдыха вы предпочитаете?»: активный вид отдыха предпочли бы 9,3% обучающихся, в то время как пассивным видам отдыха отдали предпочтение 34,9%, затруднились ответить 55,8% респондентов.

На седьмой вопрос «С учебы домой вы преимущественно ходите пешком или добираетесь на транспорте?» студенты ответили следующим образом: пешком – 32,6%, на транспорте – 53,4%, используют оба способа – 14,0%.

Для выявления дополнительной информации, среди учебных групп Брестского государственного технического университета был проведен отдельный опрос об уровне их физической активности во время учебных занятий и каникул. Суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56%, а во время сессии и учебных каникул 44%. Уровень физической нагрузки во время каникул отражает естественную потребность студентов в двигательной активности. Таким образом, дефицит движения у большинства студентов в течение учебного года составляет 80%.

Заключение. Для поддержания, укрепления и восстановления здоровья необходимо сочетать умственную активность с физической нагрузкой. Двигательная активность направлена на укрепление здоровья всего организма и предотвращение развития различных заболеваний [3, с. 159].

Оптимальная двигательная активность – важное требование для здорового образа жизни. При регулярной двигательной деятельности улучшается работа всех систем организма человека, что способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности.

Для привлечения студентов к занятиям физической культурой необходимо включать двигательную активность в их ежедневное расписание и рационально распределять учебное время. Также, необходимо повышать мотивацию к занятиям, используя игровые методы, поощрения, соревнования и обеспечить доступ к спортивным сооружениям и инвентарю для всех обучающихся.

Список литературы:

1. Бочкарева, С. И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни / С. И. Бочкарева, Т. В. Буянова, Н. Е. Копылова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сбор. трудов науч.-практич. конф. – М. : Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153) – С. 300–304 : Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, 2017. – С. 113–116.
2. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – М. : Советский спорт, 2016. – 172 с.
3. Высоцкая, Т. П. Активный досуг как механизм оздоровления студенческой молодежи / Т. П. Высоцкая, С. П. Голубничий, А. Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. Вступление. Путь в науку. 2017. № 4 (20) – С. 158–164.