

2. Оптимальная двигательная активность – ключевой фактор здоровья. Для студентов нормой считается 12–14 часов физической активности в неделю, что способствует развитию организма, повышению работоспособности и сохранению здоровья.

Список литературы

1. Вагнер, Р. Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р. Е. Вагнер, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41-45.

2. Formation of readiness of future physical culture teachers for professional activity / K. Prontenko, I. Bloshchynskiy, G. Griban [et al.] // Universal Journal of Educational Research. – 2019. – Vol. 7, No. 9. – P. 1860-1868. – doi: 10.13189/ujer.2019.070903.

3. Булич, Е. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Е. Г. Булич, Ю. В. Муравов. – Киев : Олимпийская литература, 2022. – 424 с.

4. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies / G. Griban, M. Kruk, Y. Kostyuk [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, No. 2. – P. 565-569. – doi: 10.7752/jpes.2018.02082.

5. Cucui, I. A. Study on Sports Activities in the Free Time of Gymnasium Cycle Students / I. A. Cucui // Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. – 2018. – Vol. 10, No. 4. – P. 82-91.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Боровик Е.О., Суботковская В.Ю.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Седова Н.Ф.

Актуальность. В последние годы наблюдается устойчивая тенденция снижения уровня двигательной активности среди молодёжи. Это связано не только с ростом учебной нагрузки, но и с активным использованием гаджетов, развитием дистанционных форм обучения и общим увеличением времени, проводимого сидя. Студенты всё чаще выбирают малоподвижный стиль жизни, что со временем приводит к ухудшению физического состояния, снижению устойчивости к стрессу, нарушениям осанки и уменьшению общей работоспособности.

Кроме того, период обучения в университете является важным этапом формирования привычек. Именно в эти годы человек закрепляет поведенческие модели, которые будут сопровождать его во взрослой жизни. Если студент ведёт пассивный образ жизни, то велика вероятность, что такая модель сохранится и после окончания университета. Это повышает риск развития хронических заболеваний, связанных с гиподинамией: нарушений сердечно-сосудистой системы, ожирения, остеохондроза, постоянной усталости.

С другой стороны, умеренная физическая активность помогает компенсировать негативные последствия стрессовых и интеллектуальных нагрузок. Даже простые виды активности – например, прогулки, растяжка, короткие тренировки – способны улучшить настроение, стимулировать мозговую активность, поддерживать нормальное функционирование организма. Поэтому изучение роли физической активности в укреплении здоровья студентов является актуальным и важным направлением, особенно в условиях современного образа жизни [1, с. 104].

Цель. Изучить влияние регулярной двигательной активности на здоровье, самочувствие и работоспособность студентов, а также определить основные проблемы и барьеры, мешающие молодёжи заниматься спортом.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ научно-методических и образовательных источников, педагогическое наблюдение, а также анкетирование. Исследование проводилось на базе Гродненского государственного университета имени Я. Купалы среди студентов 2 курса факультета математики и информатики.

В анкетировании приняли участие 46 студентов в возрасте 18-20 лет. Анкета включала вопросы о частоте и формах двигательной активности (как в рамках обязательных занятий по физической культуре, так и в свободное время), уровне самочувствия, наличии утомляемости и субъективной оценке уровня стресса [2, с. 33-38].

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса показали, что 47,8% студентов занимаются физической активностью не реже одного раза в неделю помимо обязательных учебных занятий по физической культуре. При этом 29,4% респондентов указали, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями 2–3 раза в неделю.

Дополнительно было установлено, что 34,7% студентов совмещают учебные занятия по физкультуре с прогулками пешком, занятиями фитнесом, бегом или посещением спортивных секций.

Большинство опрошенных студентов проводят значительную часть времени за компьютером и смартфоном как в учебное, так и в свободное время. Среднее суммарное время использования цифровых устройств составило 6,7 часа в сутки, что свидетельствует о преобладании мало-подвижного образа жизни.

Проведённое исследование подтвердило, что студенты, регулярно занимающиеся физической активностью в свободное время, демонстрируют более высокие показатели работоспособности, устойчивости к стрессам и общего самочувствия. Они реже жалуются на сонливость, головные боли и дискомфорт в области спины и шеи. Уровень тревожности среди физически активных студентов оказался ниже: 41,3% из них оценили свой уровень стресса как низкий, тогда как среди студентов с низкой двигательной активностью данный показатель составил лишь 16,9%.

Даже умеренные, но регулярные нагрузки положительно отражаются на состоянии здоровья. Студенты, выполняющие утреннюю зарядку продолжительностью 10-15 минут или совершающие пешие прогулки не менее 30 минут в день, составили 35,9% от общего числа респондентов. Они отметили улучшение сна, повышение концентрации внимания и снижение чувства утомляемости.

Наиболее популярными формами двигательной активности стали аэробные нагрузки, такие как бег, плавание и езда на велосипеде, которые выбрали 22,6% опрошенных.

В то же время недостаток двигательной активности приводит к ряду негативных последствий. 52,8% студентов отметили периодические боли в спине, 37,6% – повышенную утомляемость и снижение работоспособности. У данной группы наблюдаются нарушения осанки, снижение гибкости, мышечное напряжение в области шеи и поясницы, а также повышенная раздражительность и сонливость.

Основными барьерами для занятий физической активностью студенты назвали нехватку времени (58,2%), отсутствие сформированной привычки (43,9%), низкий уровень мотивации (38,7%) и предпочтение пассивного отдыха после учёбы. При этом 26,8% респондентов указали, что не знают, с чего начать занятия физической активностью, или считают, что для этого необходимы специальные условия.

Список литературы

1. Мотивы и препятствия физической активности студентов университетов / Ф. Р. Зотова, Г. Ф. Хамидуллина, Е. В. Бубякина [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № S. – С. 103-114. – doi: 10.36028/2308-8826-2023-11-S-103-114.

2. Зотова, Ф. Р. Студенческий спорт в регионе: состояние, проблемы и перспективы / Ф. Р. Зотова, И. Ф. Файзуллин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 6, № 1(6). – С. 32-38.