

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕВУШЕК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ 1-2 КУРСОВ БГМУ**

*Белорусский государственный медицинский университет,  
Минск, Беларусь*

Здоровье обучающихся в вузе девушек напрямую зависит от рационального двигательного режима дня. В последние годы в связи с бурным развитием компьютерной техники наблюдается резкое снижение двигательной активности (ДА) молодежи.

Известно, что для сохранения здоровья, поддержания высокой физической работоспособности и нормального течения окислительно-обменных процессов человек должен расходовать на двигательную активность примерно 1200-2000 ккал в сутки сверх основного обмена, который обычно составляет 1600-1800 ккал [1]. Ориентировочная норма среднесуточного числа двигательных локомоций, обеспечивающая нормальный уровень жизнедеятельности организма, для девушек составляют примерно 15 - 20 тысяч шагов ДА.

Уровень ДА, общее количество мышечных движений регулярно выполняемых человеком, связан с особенностями труда, быта и отдыха. Отклонения ДА от нормы оказывают неблагоприятное действие, т.к. резко выраженные крайности сопровождаются реакцией стресса. Адекватная ДА являются биологическим стимулятором, усиливающим защитно-приспособительные реакции организма. Гиподинамия (недостаточное мышечное напряжение) отрицательно влияет на состояние здоровья, особенно на сердечно-сосудистую систему и приводит к физической детренированности. Длительное уменьшение объема мышечной деятельности является фактором риска, в результате которого возникают изменения со стороны энергетического обмена и транспортных систем, которые выполняют скелетные мышцы и мышцы сердца, что провоцирует различные отклонения в состоянии здоровья и снижает работоспособность организма учащихся. Следует отметить, что так же отрицательно влияет на организм и гипердинамия, приводя к переутомлению и

перенапряжению, снижению биологической надежности и устойчивости сердечно-сосудистой системы.

В процессе физического воспитания идет постоянный поиск путей активизации двигательной деятельности студентов. Для формирования культурной привычки студентов к занятиям физкультурой нужна положительная деятельность по изменению сложившихся взглядов, отношений, стереотипов. Необходимо повышение престижности и общественной значимости занятий физкультурой и спортом, углубление знаний о ценностях средств физической культуры, обогащение содержания занятий интересными, эмоциональными формами и методами проведения.

Физическая культура посредством правильной педагогической деятельности должна развивать и создавать в данной экологической системе физическое и психическое здоровье индивидуальной личности и общества в целом.

Среди основных средств сохранения здоровья наука определяет три:

- сознание (воспитание с детства разумного отношения к своему здоровью, правильный режим труда и отдыха);
- движение (суточная двигательная активность, физическая культура и закаливание организма);
- рациональное питание.

Чтобы выполнять свою оздоровительную функцию, физическая активность должна совершаться девушками сознательно, добровольно, в соответствии с физиологически обоснованными нормами и адекватно самочувствию [2].

**Цель** работы - изучить среднесуточные показатели двигательной активности девушек 1-2 курсов. Провести сравнительную характеристику ДА и режима дня студенток по данным исследований (2001 г., 2002 г. и 2013 г.). Выявить особенности образа жизни студенток медицинского вуза обусловленного профессиональной учебной деятельностью.

**Методы** Выполнено анонимное анкетирование режима дня и использования средств физической культуры в сохранении и формировании здоровья у 76 девушек. Методом актометрии изучена недельная ДА 43 студенток с помощью шагомера «Электроника ШЭ-02М».

**Результаты и обсуждение** Организация режима учебного дня в медицинских вузах включает значительную часть времени умственного труда, что способствует хроническому утомлению и переутомлению, психоэмоциональным перегрузкам. По данным литературы у первокурсников БГМУ только у 20% отмечен высокий уровень социально-психологической адаптации. Эти студенты адекватно воспринимают окружающую действительность и собственный организм, способны к труду, общению и организации досуга. Значительной части студенток сложно грамотно организовать свой двигательный режим и распорядок дня.

Анализ режима дня студентов БГМУ показал, что продолжительность учебных занятий в вузе составляет у большей части студентов 7-8 часов (54,8%) и 9 часов (17,2%). Самоподготовка к учебным занятиям у 43,8 4 % девушек составляет 4 часа и более; 3 часа - 26,0%. Пассивный отдых в режиме учебного дня занимает у девушек 1 час — 46,6 %, 2 часа — 37,0 %, 3 часа – 13,7%, 4 часа и более – 2,7%. По данным анкетирования, регулярно занимаются физической культурой самостоятельно только 12,3 % студенток, занимаются часто 13,7% учащихся[3].

В режиме учебного дня студентки-медики недостаточно регулярно

Таблица 1

Средства, используемые студентками СУО в режиме дня (2002 и 2013 гг.)

Мероприятия	Регулярно		Эпизодически		Никогда	
	%					
	2002	2013	2002	2013	2002	2013
Гигиеническая гимнастика	6,7	8,2	58,4	58,9	34,9	32,9
Физкультминутки во время занятий	6,1	15,1	22,2	19,2	71,7	65,7
Прогулки	64,0	63,0	33,6	34,2	2,4	2,7
Закаливающие процедуры	7,8	2,7	27,2	31,5	65,0	65,8
Рациональная диета	29,2	30,1	52,1	56,2	18,7	13,7
Массаж	5,7	5,5	45,8	46,6	48,5	47,9
Парная, сауна	6,3	2,7	25,6	31,5	68,1	65,8
Аутогенная тренировка, релаксация	6,5	4,1	17,2	16,4	76,3	79,4

выполняют мероприятия направленные на профилактику заболеваний (табл. 1). Из оздоровительных средств регулярно используются только прогулки (63%). Анализ применения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня показал, что никогда не посещают сауну, не выполняют закаливающие процедуры и физкультминутки на занятиях 65% студенток. 80% девушек никогда не используют релаксационные упражнения. Сравнительная характеристика использования средств физической культуры в 2002 и 2013 гг. имеет незначительные отличия.

Сравнительная характеристика результатов ДА студенток 2013 г. (осенне-зимний период) с данными исследований 2001 г. выявила тенденцию снижения ДА современных девушек. Установлено, что ДА девушек 1-2 курсов 2013 г. снизилась примерно на тысячу шагов в сутки в сравнении с 2001 г. Среднесуточные показатели ДА современных девушек составили: в учебный день 4,8 тысяч шагов, в выходной 5,4 тысяч шагов, что недостаточно для покрытия биологической потребности в движениях. Низкая ДА негативно отражается на умственной работоспособности, т. к. эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности на 2-е сутки падает почти на 50% .

Установлены среднеарифметические, минимальные и максимальные показатели ДА девушек в различные дни недели (табл. 2). Полученные данные свидетельствуют о малоподвижном образе жизни студенток. Дефицит движений составляет от 30 до 70%.

Результаты анкетирования выявили примерно у 75% - 80% студенток малоподвижный образ жизни. Значительную часть времени занимает пассивное поведение в режиме учебного дня студенток, что свидетельствует о гиподинамии. Для формирования культурной привычки студентов к занятиям физкультурой нужна положительная деятельность по изменению сложившихся взглядов, отношений, стереотипов.

Таблица 2

**Недельная двигательная активность студенток СУО**

День недели	Число двигательных локомоций в сутки					
	среднее		минимальное		максимальное	
	2001 г.	2013 г.	2001 г.	2013 г.	2001 г.	2013 г.
Понедельник	5,5	4,6	3,0	0,8	14,3	8,1
Вторник	5,8	4,8	2,5	0,8	11,9	13,4
Среда	6,1	4,9	3,5	0,6	13,1	10,8
Четверг	6,2	5,0	2,9	0,6	12,8	9,5
Пятница	5,4	4,5	2,8	1,6	13,4	7,1
Суббота	6,8	6,1	2,1	0,6	17,8	11,4
Воскресенье	5,0	4,7	1,4	0,45	12,7	10,2

**Заключение** Сравнительная характеристика результатов ДА студенток 2013 г. с данными полученными в 2001 г. выявила тенденцию снижения двигательной активности современных девушек. У девушек наблюдается гиподинамия, суточный дефицит движений составляет от 30 до 70%. Девушки СУО не достаточно используют в режиме дня регулярные физкультурно-оздоровительные мероприятия направленные на сохранение здоровья. Особенности образа жизни студенток медицинского вуза, обусловленные профессиональной учебной деятельностью, и различные негативные факторы ухудшают здоровье девушек.

Вследствие уменьшения негативных факторов от научно-технического прогресса (гиподинамии, "эмоциональной усталости", информационной перегрузки, накопления утомления и др.) на занятиях физической культурой, необходимо активно воспитывать оптимизм, прививать студенткам интерес к физическим упражнениям и повседневной оздоровительной деятельности.

#### Литература:

1. Экогигиена физической культуры и спорта : рук. для спортивных врачей и тренеров / В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.М. Разумов. – М. : Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2008. – 551 с. : ил. ISBN 978-5-691-01701-8.
2. Булич Э.Г., Муравов И.В. От профилактики заболеваний к

формированию здоровья: стратегия активности и оптимизма // Материалы II международной науч. конф. Физическое воспитание и современные проблемы сохранения и формирования здоровья молодежи: Тез. докл. – Гродно, 2003. – С. 92-94

3. Режим дня и факторы, ухудшающие здоровье студентов специального учебного отделения БГМУ / Л.А Колосовская, Е.А. Олешкевич, Н.Г. Демидчик; редкол.: Е.С. Григорович [и др.] // Оздоровительная физическая культура молодежи : актуальные проблемы и перспективы : тез. докл. Международной науч.-практ. конф., 25-26 апреля 2013 г. – Минск: БГМУ, 2013. – 256 с. - С.183-185. - 50 экз. - ISBN 978-985-528-778-1