

УДК 796.012

ГУЛЯЕВА ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

студентка 1 курса фармацевтического факультета

СТРИНКЕВИЧ НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА

старший преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта»

мастер спорта СССР по художественной гимнастике

УО «Белорусский государственный медицинский университет

г. Минск, Республика Беларусь

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Аннотация. В статье отражены данные сравнительного анализа двигательной активности студентов ВУЗов РБ на основе изучения ее основных показателей, выявляется закономерность между здоровьем человека и уровнем его двигательной активности, доказывается влияние двигательной активности на качество жизни человека.

Ключевые слова: студент, двигательная активность, здоровый образ жизни.

Annotation. The article reflects the data of a comparative analysis of the motor activity of students of universities of the Republic of Belarus based on the study of its main indicators, reveals a pattern between human health and the level of his motor activity, proves the influence of motor activity on the quality of human life.

Keywords: student, physical activity, healthy lifestyle.

Эксперты ВОЗ в 1980-х гг. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных 4 группы: генетические факторы (15-20%), состояние окружающей среды (20-25%), медицинское обеспечение (10-15%), условия и образ жизни (50-55%) [1, с. 72]. Актуальность данного исследования вытекает из четвертого фактора: поскольку условия и образ жизни в большей степени определяют здоровье человека, необходимо выявить уровень двигательной активности современных студентов и выработать меры по его стабилизации.

Анализ литературы.

Двигательная активность – это один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств физической культуры и спорта [2, с. 6].

В результате нарушений здорового образа жизни (естественного режима двигательной активности, типа питания) развиваются значительные изменения во всем организме, что проявляется физическими и психологическими расстройствами. Двигательная активность оказывает интегративное влияние как на анатомо-физиологические характеристики организма человека (физиологию основных систем организма, конституцию и компонентный состав тела человека), так и на психологические составляющие здоровья (влияние двигательной активности на показатели нервной системы) [3, с. 23].

Целью данного исследования является сравнительный анализ двигательной активности студентов высших учебных заведений Республики Беларусь, расположенных в городе Минске, на основе изучения ее основных показателей, а также выявление закономерности между здоровьем человека и уровнем его двигательной активности.

Результаты исследований.

В ходе анкетирования было опрошено 570 студентов разных ВУЗов Республики Беларусь, расположенных в городе Минске: Белорусский государственный медицинский университет, Белорусский государственный университет, Белорусский национальный технический университет, Белорусский государственный педагогический университет, Бело-



русский государственный университет информатики и радиоэлектроники. С целью изучения двигательной активности студентов и получения объективных характеристик была проведена комплексная оценка основных ее показателей – объема, продолжительности, интенсивности. Также были изучены такие важные критерии, как уровень двигательной активности (по А. Г. Сухареву) и уровень физической подготовки (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты анкетирования

ВУЗ	Количество респондентов			Средний возраст, лет	Объем ДА, тыс. шагов	Продолжительность ДА, мин/неделю	Интенсивность ДА, дв./мин	Уровень физической подготовки	Уровень ДА (по А. Г. Сухареву)
	Общее	Мужчины, %	Женщины, %						
БГМУ	122	26,9	73,1	18,4	10	180	71,4	Средний	Умеренный
БГУ	118	19,4	80,6	18,2	9,5	145	67,9	Средний	Низкий
БНТУ	112	76,9	23,1	17,7	7,5	270	53,8	Средний	Низкий
БГПУ	103	40,0	60,0	17,6	10	240	76,9	Средний	Умеренный
БГУИР	115	62,5	37,5	18,1	11,5	360	88,5	Высокий	Высокий

Поскольку двигательная активность является основой здорового образа жизни, в ходе исследования были проанализированы его важные составляющие: режим труда и отдыха, режим сна, правильное питание.

Согласно данным анкетирования, студенты проводят сидя от 5 до 9 часов ежедневно. Лидерами по данному показателю являются представители БГМУ, замыкают список студенты БНТУ. Около 91% этого времени они тратят на подготовку к занятиям (учебу) и досуг.

Исходя из полученных результатов, студенты всех ВУЗов придерживаются правильного режима сна: средняя его продолжительность составляет 6-8 часов, что является нормой для данной возрастной категории.

В ходе анкетирования также было установлено, что лишь 23,1% студентов придерживаются правильного и сбалансированного питания. Большинство студентов (66,2%) относятся к этому вопросу с пренебрежением и не подвергают свой рацион контролю.

Выводы. Объем двигательной активности студентов ВУЗов РБ не достигает нормальных значений (14-19 тыс. шагов в день). У студентов уровень двигательной активности в период учебных занятий составляет 50-65%, в период сессии – 18-22% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году [2, с. 89]. Значение продолжительности и интенсивности двигательной активности студентов находится в пределах нормы.

В ходе исследования была установлена взаимосвязь между здоровьем человека и уровнем его двигательной активности: студенты, которые не подвергаются регулярным физическим нагрузкам и не следят за своим рационом, болеют несколько раз в месяц, в то время как студенты, ведущие здоровый образ жизни, болеют приблизительно раз в полгода. Это может свидетельствовать не только о важности роли активного образа жизни в формировании иммунитета, но и о повышении качества жизни людей, которые следят за своим питанием и режимом дня.

Таким образом, исходя из полученных данных следует, что уровень двигательной активности студентов БГМУ и БГПУ можно охарактеризовать как умеренный, студентов БГУ и БНТУ – как низкий, а студентов БГУИР – как высокий (по А. Г. Сухареву).



Перспективы дальнейших исследований. Поскольку двигательная активность является основой здорового образа жизни и напрямую влияет на физическое и психологическое состояние человека, необходимо выработать методы по ее стабилизации с целью повышения работоспособности и улучшения самочувствия современных студентов.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 240 с. – ISBN 978-5-406-04588-6. – Текст: электронный.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / А. Г. Трушкин, Н. К. Ковалев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с. – ISBN 5-222-02559-4. – Текст: электронный.
3. Чедов, К. В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: учебное пособие / К. В. Чедов. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. – 104 с. – ISBN 978-5-7944-3801-7. – Текст: электронный.

© Гуляева Д.А., Стринкевич Н.М., 2024





**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

IX

**международной
научно-практической конференции**

**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

17-18 апреля 2024 г.

г. Донецк

