

Чернухо И. П.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Научный руководитель ст. преп. Кабанов В. А.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В последнее десятилетие остро стоит вопрос активности населения, а в особенности молодежи. Сегодняшний темп и образ жизни не предполагает серьезных физических нагрузок в течении дня для большинства населения, что приводит к росту количества людей, страдающих гиподинамией. Гиподинамия- это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности. Она так же может вести к ожирению, которое приводит к множественным нарушениям в работе организма. Актуальность темы состоит в том, что все чаще гиподинамия становится причиной возникновения множества сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, в том числе и у молодых людей. А малоподвижный образ жизни становится причиной 10% смертей (Кардозу В.М. и Фернандеш Д.М. 2014).

Цель: провести исследование и установить уровень физической активности студентов и его корреляцию с состоянием здоровья.

Материалы и методы. Был проведен опрос среди студентов 2 курса лечебного факультета. В исследовании приняли участие 59 человек (16 мужчин и 43 женщин).

Мужчины: возраст 18-20 лет, средний ИМТ- 23,2.

Женщины: возраст 18-20 лет, средний ИМТ- 20,9.

Также был использован метод математического анализа.

Результаты и их обсуждение. Ответы на вопрос «Проводите ли вы утреннюю зарядку?» следующие: лишь 27% мужчин ответили положительно, 45%- «иногда», 28%- «нет». Среди девушек ответы схожи: 25%- «да», 44%- «иногда», 31% ответили отрицательно. Посещают спортивный зал хотя бы раз в неделю 20% мужчин и 19% девушек, соответственно, 80% мужчин и 81% девушек не ходят в зал либо делают это намного реже. На различные спортивные секции и занятия ходят 12% женщин и 17% мужчин. 15% девушек и 32% мужчин предпочитают активный отдых пассивному: пешие и велосипедные прогулки, плавание, скейт и тому подобное. 47% девушек и 54% мужчин чередуют активный и пассивный отдых. Оставшиеся 38% девушек и 14% мужчин практически всегда отдыхают пассивно: играют в компьютерные игры, смотрят фильмы, читают или просто спят. Сами они связывают это с сильной степенью истощения после учебного дня и (в случае ее наличия) работы.

На вопрос о имеющихся недомоганиях ответы следующие: заторможенность выбрали 33% девушек и 38% мужчин, апатию- 44% девушек и 51% мужчин, постоянную сонливость и проблемы со сном- 87% женщин и 84% мужчин. Еще 33% мужчин и 47% женщин отметили повышенную плаксивость и нервозность.

Коэффициент корреляции Спирмена в ходе расчетов составил 0.905, значит связь между исследуемыми признаками - прямая, теснота связи весьма высокая. Статистическая значимость подтверждена при помощи математического анализа.

Выводы. Данные проведенного исследования показывают, что почти половина студентов не уделяет должного внимания либо вовсе не занимаются физической активностью, из-за чего двигательная активность находится на крайне низком уровне, что коррелируется с наличием у многих симптомов гиподинамии. Наблюдается малое в процентном соотношении по сравнению с юношами количество девушек, которые отдыхают активно.