

**Халево В. А.**

## **ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ**

*Научные руководители ст. преп. Стринкевич Н. М.,*

*канд. пед. наук, доц. Рукавицын Д. Б.*

*Кафедра физического воспитания и спорта*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В настоящее время большинство людей, и, в частности, молодёжь, стремится к здоровому образу жизни, которое включает различные аспекты поддержания физического и психологического состояния здоровья. Однако этому есть очень большое подспорье – занятость. Именно этот критерий в наибольшей степени влияет на двигательную активность молодых людей, в особенности студентов лечебного факультета БГМУ. Исходя из цифр статистики, около половины населения к среднему возрасту уже имеют заболевания опорно-двигательного аппарата, так что своевременная их профилактика в виде ежедневной активности имеет очень важное значение для каждого человека, в особенности юного возраста.

**Цель:** ознакомиться с особенностями двигательной активности студентов лечебного факультета во внеучебное время.

**Материалы и методы.** Проведено анонимное анкетирование среди студентов первого курса лечебного факультета УО «Белорусский государственный медицинский университет». Опрос включал в себя 13 вопросов о двигательной активности студентов во внеучебное время. Проанкетировано 50 человек различного возраста. При анализе результатов применены методы описательной статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья в целом. Она влияет не только на его укрепление и сохранение, но и снижает риск многих социально-значимых заболеваний, влияя на гормональный и эмоциональный фон. В результате проведения социального опроса среди студентов лечебного факультета на предмет их физической активности можно было сделать несколько ключевых выводов на предложенную тему. Например, 48% считают свою активность достаточной, другая же часть посчитала её недостаточной. Что касается учебной деятельности вне вуза, 66% студентов (33 человека) уделяют ей более четырёх часов в день, от двух до четырёх часов – 24% (12 студентов), менее 2 часов в день учёбой занято 10% студентов. А наиболее предпочитаемым отдыхом был выбран именно смешанный (25 человек), доля активного отдыха составила всего лишь 33.33%. Физическими упражнениями во внеучебное время на постоянной основе занимаются лишь 25.49% (13 студентов), а вообще никогда не занимаются 3.92% (2 человека), время от времени предпочитают заниматься 39.22% (20 человек). Что касается повседневной активности, 52% (26 студентов) в дороге из дома на учёбу используют транспорт, нежели идут пешком (24 студента – 48%). Средняя активность у большинства составляет всего 2-3 часа в день – 33.33% (17 человек). Обычные пешие прогулки у 52% (26 человек) проходят в среднем темпе, максимальное же пройденное расстояние в день большая часть (23.53%) оценивают в 7 и более км (более 10000 шагов), однако 3.92% (2 человека) в день проходят менее 1 км. Почти в равных частях распределились те, кто ходят пешком по лестнице не выше 3-го этажа (33.33%) и кто на постоянной основе использует лифт (35.29%), а студенты, которые всегда поднимаются по лестнице, составили всего 31.37%.

**Вывод.** В результате проведённого исследования были установлены следующие особенности двигательной активности студентов лечебного факультета БГМУ: при довольно высокой учебной нагрузке лишь 48% студентов считают свою двигательную активность для них достаточной, выбирая при этом в большей степени смешанный вид отдыха и предпочитая менее энергозатратные виды активности и способы передвижения. Таким образом, исходя из результатов наблюдений, студенты лечебного факультета БГМУ во внеучебное время ведут довольно активный образ жизни.