

Гуляева Д. А.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Научный руководитель ст. преп. Стринкевич Н. М.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Эксперты Всемирной организации здравоохранения в 1980-х гг. определили, что условия и образ жизни на 50-55% определяют здоровье и качество жизни человека. Исходя из этого факта, актуальность данного исследования выражается в необходимости выявить уровень двигательной активности студентов Белорусского государственного медицинского университета.

Цель: изучение двигательной активности студентов Белорусского государственного медицинского университета на основе анализа ее основных показателей, а также выявление закономерности между здоровьем человека и уровнем его двигательной активности.

Материалы и методы. Объектом данного исследования являются студенты Учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» разных факультетов. Предмет исследования – уровень их двигательной активности. На первом этапе путем анализа литературы (общенаучный метод) были изучены теоретические аспекты данного исследования. Затем при помощи онлайн-инструмента «Google Forms» была разработана анкета, содержащая необходимый перечень вопросов, позволяющих получить достоверные сведения, отражающие уровень физической подготовки студентов. Далее таким эмпирическим методом, как анкетирование, была сформирована база данных, отражающая различные показатели двигательной активности студентов. На завершающем этапе посредством обобщения и синтеза полученные результаты были проанализированы с целью выявления закономерностей между изученными показателями двигательной активности.

Результаты и их обсуждение. В ходе анкетирования было опрошено 220 студентов разных факультетов БГМУ, средний возраст которых составил 18-22 года. С целью изучения двигательной активности студентов и получения объективных характеристик была проведена комплексная оценка основных ее показателей – объема, продолжительности, интенсивности. Объем двигательной активности опрошенных студентов в среднем составил около 10 тыс. шагов в сутки (29,7%). Доля тех, чей объем двигательной активности запредельно мал (менее 500 шагов в сутки), составила 27,4%. Около 21,9% студентов делает 7-8 тыс. шагов в сутки. В ходе исследования было определено, что в среднем продолжительность физической нагрузки у студентов БГМУ не превышает 140 минут в неделю (57,1% опрошенных). Однако следует отметить и некоторые отклонения от данного значения. Например, представители Военно-медицинского института уделяют физическим нагрузкам гораздо больше времени: продолжительность их двигательной активности составила 360-840 минут в неделю. 19,2% студентов физической активностью в течение недели не занимаются. В среднем интенсивности двигательной активности опрошенных студентов составил 83,33 дв./мин.

Выводы. Объем двигательной активности студентов БГМУ не достигает нормальных значений (всего 10 тыс. из 14-19 тыс. необходимых). Значение продолжительности двигательной активности студентов БГМУ (140 минут в неделю) не достигает даже нижней границы нормы (за исключением некоторых групп студентов, физическая нагрузка которых контролируется преподавателями). Поскольку интенсивность двигательной активности напрямую зависит от предыдущих показателей (объем и продолжительность), то можно утверждать, что данная характеристика также находится вне границ нормы. Более того, 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. Таким образом, уровень двигательной активности студентов БГМУ можно охарактеризовать как низкий (по А. Г. Сухареву).