

Зайко В. В.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Научный руководитель доц. Колосовская Л. А.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Здоровье обучающихся в вузе девушек напрямую зависит от оптимальной двигательной активности (ДА) и рационального режима дня. Фактором риска при гипокинезии является длительное уменьшение объема мышечной деятельности, 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 учащихся.

Цель: изучить среднесуточные показатели двигательной активности и особенности режима дня студенток СМГ БГМУ обусловленного профессиональной учебной деятельностью в медицинском вузе; провести сравнительную характеристику ДА девушек по данным исследований 2001-го и 2013-го года.

Материал и методы. Изучена недельная ДА методом актометрии 43 студенток с помощью шагомера «Электроника ШЭ-02М». Выполнено анонимное анкетирование 76 девушек по использованию движений в режиме дня.

Заключение. Ориентировочные нормы среднесуточного числа локомоций двигательной активности, обеспечивающие нормальный уровень жизнедеятельности организма, для девушек составляют 20 – 25 тысяч шагов. Фактические среднесуточные показатели ДА, учитывая состояние здоровья, могут быть меньше нормы (15 – 20 тысяч шагов), так как физические нагрузки по объему и интенсивности для студентов СМГ должны быть строго индивидуальными. По результатам проведенных исследований выявлено, что среднесуточная ДА девушек 1-2 курсов в учебные дни составила 4,8 тысяч шагов, в выходные 5,4 тысячи шагов в сутки. Количество суточных локомоций является недостаточным, дефицит движений составляет от 35 до 70%. Студентки, обучающиеся на 3 курсе, имеют большую двигательную активность, но недостаточную для покрытия биологической потребности в движениях. Сравнительная характеристика результатов ДА студенток 2013 г. с данными полученными в 2001г. выявила тенденцию снижения ДА современных девушек.

По данным анкетирования, регулярно занимаются физической культурой самостоятельно только 12,3 % студенток, занимаются часто 13,7% учащихся. Пассивный отдых в пределах одного часа в режиме учебного дня девушек составляет 46,6 %, 2 часа у 37,1 %, 3 часа у 13,7 %. Продолжительность учебных занятий у 54,8% студенток занимает 7–8 часов, у 17,2% - 9 часов. Самоподготовка к учебным занятиям у 43,8 4 % девушек составляет 4 часа и более; 3 часа - 26,0%. В режиме дня студенток выявлены недостаточный сон и переутомление от умственных нагрузок. Во время учебных занятий наблюдаются: усталость – 83,6%; вялость – 87,7%; раздражительность у 58,9% учащихся. Таким образом, у большинства студенток СМГ 1-2 курсов выявлена гипокинезия.