

ИЗУЧЕНИЕ ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Рудницкая Александра Вячеславовна, факультет международных отношений,
2 курс,
Белорусский государственный университет, Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Куликов В. М., канд. пед. наук, доцент, доцент
кафедры физического воспитания и спорта БГУ*

Здоровье человека более чем на 50 % зависит от образа жизни, который он ведет. Важной составляющей здорового образа жизни студента является оптимальный уровень двигательной активности. Дефицит двигательной активности приводит к негативным изменениям в организме, к возникновению хронических заболеваний, снижению умственной и физической работоспособности.

Human health more than 50 % depends on the lifestyle that he leads. An important component of a healthy lifestyle of a student is the optimal level of physical activity. The lack of physical activity leads to negative changes in the body, to the emergence of chronic diseases, reduced mental and physical performance.

Ключевые слова: студент; двигательная активность; физические нагрузки; здоровье; спорт.

Keywords: student; physical activity; physical exercise; health; sports.

Введение. Физическая культура занимает важное место в жизни человека, так как двигательная активность является неременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья. На сегодняшний день проблема дефицита физических нагрузок населения является актуальной проблемой во всем мире, а наиболее острый дефицит двигательной активности наблюдается среди студентов. Последствия нехватки физической нагрузки приводят к увеличению заболеваемости, ухудшению сна, быстрой усталости, замедлению метаболизма, проявлению плохого настроения, снижению адаптационных возможностей организма [2, с. 132].

В период профессиональной подготовки в учреждениях высшего образования (УВО) предъявляются высокие требования как к умственной деятельности студента, так и к физической работоспособности. Объем информации, который получают студенты, сложные учебные программы, изучение сразу нескольких языков, все это делает учебный труд молодежи интенсивным и в то же время тревожным. Генетически запрограммированные требования организма в двигательной активности удовлетворяет только каждый пятый студент [4, с. 22]. Масштабность данной проблемы подтверждается данными Министерства здравоохранения, согласно которым в высших учебных заведениях обучается более 50 % студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [6].

Учебная нагрузка в УВО при ограничении двигательной активности приводит к нарушению функций организма студентов (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) [1, с. 4].

Результаты исследования. Проведенное социологическое исследование по разработанной нами анкете среди студентов факультета международных отношений позволило получить следующие результаты:

- регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время только 37,7 % респондентов;
- членами спортивных секций являются лишь 35,6 %.

В свободное время физическими упражнениями на свежем воздухе занимаются:

- ежедневно – 8,9 % студентов;
- 2–3 раза в неделю – 27,3 % студентов;
- реже одного раза в неделю – 32,6 %;
- очень редко или практически никогда – 27,6 % студентов.

В то же время оптимальным объемом двигательной нагрузки для студентов считается такой, при котором юноши уделяют занятиям физической культурой и спортом 8–12 часов в неделю, а девушки 6–10 часов [4, с. 23].

Общепризнанно, что определяющим фактором оптимизации двигательной активности являются секционные или самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями. Формы организации самостоятельных занятий могут быть разные: утренняя гимнастика, физкультминутки в течение учебного дня, занятия различными видами спорта и комплексами физических упражнений в свободное от учебы время. В среднем студент должен заниматься 1,5–2 часа 3 раза в неделю [3, с.45]. Основу самостоятельных занятий должны составлять циклические упражнения: ходьба, бег, плавание, катание на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде и т. д. Они положительно влияют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают общую выносливость.

Особое место в оптимизации двигательного режима студентов играет мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Проведенный опрос среди студентов специальности «таможенное дело» факультета международных отношений позволил предположить, что ведущим мотивом физкультурно-спортивной активности студентов является:

- улучшение здоровья (88,5 %);
- желание научиться управлять своим телом (60,5 %);
- желание приобрести красивую фигуру (90,8 %).

По нашему мнению, чтобы повысить данную мотивацию необходимо в УВО:

- предоставить право выбора вида спорта в спортивном отделении в соответствии с состоянием здоровья и с интересами студента;
- более широко использовать соревновательную деятельность в выходные дни путем формирования мотивационных установок студентов для участия в соревнованиях;
- целенаправленно приобщать студентов к самостоятельным физическим тренировкам;

- в процессе учебных занятий физической культурой постоянно напоминать студентам о преимуществах занятия спортом;
- расширить вузовскую программу по физической культуре за счет факультативных курсов и предметов по выбору.

Выводы. Таким образом, как мы считаем, используя такой подход можно увеличить не только объем двигательной активности студентов БГУ, но и успешно решать исключительно важные и одновременно очень сложные задачи для общества по приобщению всех студентов как будущего нашей страны к нормам и правилам здорового образа жизни как в период обучения в УВО, так и в последующей профессиональной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авсарагов, Г. Р. Особенности физического воспитания студентов вузов в различные периоды учебного процесса / Г. Р. Авсарагов // Ученые записки : науч.-теор. журнал. – 2010. – № 5 (63). – С. 3–5.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КноРус, 2013. – 424 с.
3. Кобяков, Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 44–46.
4. Кобяков, Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20–23.
5. Львова, Ю. М. Физическое воспитание в высшей школе на основе личностно ориентированного содержания учебного процесса / Ю. М. Львова // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 53–56.
6. Укрепление здоровья детей и подростков // М-во здрав. Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://minzdrav.gov.by/ru/search/index.php?q=%F1%F2%F3%E4%E5%ED%F2%FB&PAGEN_1=3. – Дата доступа: 01.04.2021.

sasharudni@mail.ru