



Выявление уровня двигательной активности студентов специального учебного отделения

Ковалева М.В., Груздева Н.А.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема снижения уровня здоровья студенческой молодёжи. В связи с этим выявляется среднесуточный и средненедельный уровни двигательной активности студентов посредством применения метода шагометрии.

Ключевые слова: двигательная активность, специальное учебное отделение, специальные медицинские группы, шагометрия, кардиореспираторная система, опорно-двигательный аппарат.

В настоящее время проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения следует отнести к числу первостепенных. От 70% до 80% детей дошкольного и школьного возрастов, студенческой молодёжи имеют различные виды заболеваний. Наблюдается негативная тенденция в состоянии здоровья студентов на протяжении периода обучения в вузе и перехода их к выпускному курсу [3]. По данным различных исследований, лишь около 10% молодёжи имеют уровень здоровья и физического состояния близкий к норме, наряду с этим, около 40% молодого поколения страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем в раннем возрасте. В настоящее время в студенческой среде к числу наиболее распространённых нарушений в состоянии здоровья, можно отнести ограничения в деятельности кардиореспираторной системы (КРС) – около 50% и нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) около 45% студентов специального учебного отделения [1,5]. Данная проблема во многом обусловлена гиподинамией и гипокинезией. Главная причина сердечно-сосудистых заболеваний – низкая физическая активность. По расчетам академика А.И. Берга, за последние 100 лет доля физического труда человека снизилась с 95% до 5-6%. Недостаток движений и силовых проявлений в повседневной жизни негативно сказывается на всех системах жизнеобеспечения организма.

В современном мире одним из действенных направлений по профилактике заболеваний, коррекции состояния здоровья и сохранению генофонда человечества является использование оптимального объёма двигательной активности в повседневной жизни [2, 4].

В связи с этим представлялось интересным исследовать уровень ДА студентов, входящих в нозологические группы с нарушениями кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата. В данных группах был проведён анализ величины ДА с применением метода шагометрии в суточном и недельном режиме.

В исследовании величины ДА принимали участие студенты специальных медицинских групп 1-3 курсов (возраст 17-19 лет). Всего было обследовано 120 человек – 60 девушек и 60 юношей. Как и при проведении тестирования соматического состояния, испытуемые условно были разделены на группы:

группа Б – студенты специальной медицинской группы (СМГ), имеющие нарушения со стороны кардиореспираторной системы (КРС) – 30 девушек, 30 юношей;

группа В – студенты специальной медицинской группы (СМГ), имеющие нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 30 девушек, 30 юношей.

Каждый испытуемый в течение недели носил кистевой шагомер, фиксируя показатели прибора ежедневно перед сном. Таким образом, выявлялась среднесуточная и средненедельная величина двигательной активности студентов.

Полученные данные позволили установить, что при биологической норме в 14-19 тыс. локомоций в сутки, студенты группы Б выполняют в среднем 4,6 – юноши, 3,6 тыс. локомоций - девушки; студенты группы В – в среднем 5,2 – юноши, 5,9 тыс. локомоций - девушки, что меньше нормы в 4 и в 3 раза соответственно.

Динамика средненедельной величины двигательной активности студентов носит аналогичный характер. В частности, более активны оказались студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата (группа В): девушки выполняют в среднем 41,6 тыс. локомоций в неделю, юноши – в среднем 36,9 тыс. локомоций. Наименее активны студенты с ограниченными возможностями кардиореспираторной системы (группа Б):

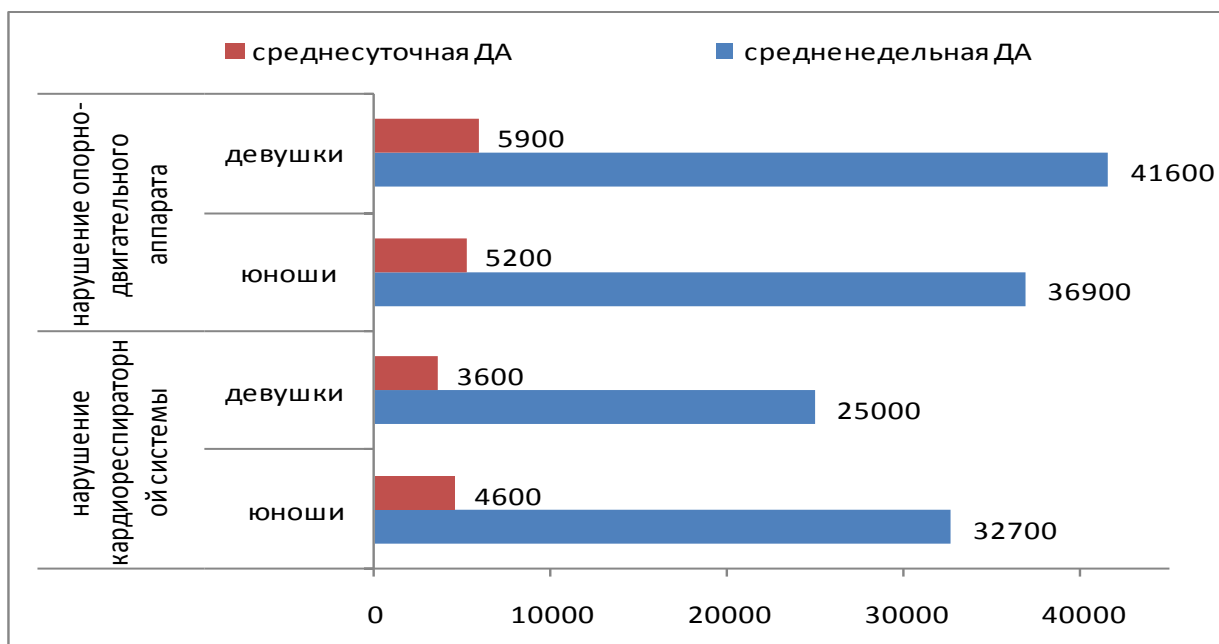


Рис. 1. Показатели величины двигательной активности студентов

девушки выполняют в среднем 25 тыс. локомоций в неделю, юноши – в среднем 32,7 тыс. локомоций.

Анализ данных, полученных при помощи метода – шагометрии подтвердил наши предположения, что в процессе учебной деятельности у студентов преобладает малоподвижный (статический) образ жизни. Даже с учётом запланированных учебных программ вузов обязательных занятий по физической культуре, ДА студентов с СМГ остаётся недостаточной, что в свою очередь негативно влияет на эффективность работы жизненно необходимых систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и т.д.).

Подводя итоги шагометрии, можно сделать следующий вывод: большинство студентов СМГ как девушек, так и юношей, испытывают явный дефицит двигательной активности, однако практически не осознают этого, считая свою двигательную активность достаточной. Студенты не практикуют регулярные дополнительные физкультурные занятия под руководством специалиста, предпочитают смешанный, либо даже пассивный типы отдыха, что оказывает отрицательное воздействие на состояние их ослабленного организма.

В связи с этим, можно предполагать, что оснащение студентов специальных медицинских групп специальными знаниями, умениями и навыками применения оздоровительных средств, повышение уровня мотивации к регулярным занятиям физической культурой, будет способствовать повышению уровня двигательной активности.

Литература:

1. Грачёв, А.С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А.С. Грачёв, Е.В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. - 2013. – № 5. – С. 176.
2. Грачёв, А.С. Двигательная активность как один из основных факторов подготовки конкурентноспособных молодых специалистов / А.С. Грачёв. Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. Сборник материалов VII Международной заочной науч.-практич. конференции. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2015. - С. 100-106.
3. Кондаков, В.Л. О необходимости повышения двигательной активности студентов вузов / В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов, Е.Н. Говердовская // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, - 2008, вып. 5(19). – С. 55-60.
4. Крамской, С.И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С.И. Крамской, И.А.



Амельченко // Высшее образование в России. – 2014. №3. – С. 93-97.

5. Румба, О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: монография / О.Г. Румба. – Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», - 2011. – С. 10-14.

Информация об авторах:

Ковалева Марина Владимировна

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, доцент кафедры физического воспитания и спорта, к.п.н.

kovalevam2014@yandex.ru

Груздева Наталия Алексеевна

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта. gruzdewanataliya@yandex.ru

Поступила в редакцию 16.03.2016