

УДК 796.011.3-057.87+378.172

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

В. В. Трущенко, В. А. Лосев

(ВГУ имени П. М. Машерова, Витебск, Беларусь)

Достижения современной науки и техники минимизируют реализацию двигательного потенциала человека. Параллельно со снижением двигательной активности наблю-

дается ухудшение уровня здоровья, в том числе и студенческой молодежи. В связи с этим внедрение здорового образа жизни в ежедневную деятельность студентов является основной задачей физкультурных работников вуза.

Общеизвестно, что оптимальный уровень двигательной активности является определяющим фактором профилактики заболеваемости и поддержания высокой психофизиологической формы [1]. Достижения современной физиологии свидетельствуют о том, что диапазон двигательной активности зависит от индивидуальных особенностей занимающихся [2]. Существенную роль среди факторов здорового образа жизни студентов играют занятия по физическому воспитанию.

Цель исследования – определение объема суточной двигательной активности студентов гуманитарного вуза.

В исследованиях приняли участие 150 студентов 1-х и 2-х курсов Витебского государственного университета имени П. М. Машерова (возраст от 18 до 20 лет). Все они были практически здоровы и относились к основной медицинской группе. Двигательная активность студентов измерялась с помощью компьютерного приложения на смартфоне, которое включалось утром непосредственно после подъема с постели и выключалось только перед сном. Студент получал бланк протокола, в котором каждый вечер заносил показатели шагомера. Кроме этого, в протоколе отмечалась самооценка выраженности потребности в двигательной активности (ПДА) в бальной системе: 0 – ПДА не возникала; 1 – слабовыраженная ПДА и 2 – выраженная ПДА.

Измерения проводились ежедневно в течение месяца. На основании полученных данных вычислялась среднесуточная активность, а также суточная активность в день занятий по физическому воспитанию и в следующий за ним день. Результаты исследований были обработаны методами математической статистики.

Как показали проведенные исследования, двигательная активность студентов имела существенные индивидуальные различия, варьируя от 1976 до 16354 шагов в сутки. Ее среднесуточный уровень составлял – 8311 ± 264 шагов в сутки. В день занятий по физическому воспитанию двигательная активность студентов повышалась до 12703 ± 372 ($P < 0,005$), а в следующий день понижалась до среднесуточной. По результатам самооценки, потребность в двигательной активности статистически достоверно повышалась в день занятий по физическому воспитанию с $1,20 \pm 0,04$ до $1,60 \pm 0,08$ балла ($P < 0,05$) и понижалась в

следующий за ним день до $0,87 \pm 0,05$ балла ($P < 0,05$), что было не ниже среднесуточного показателя ($P < 0,5$).

На основании полученных данных были установлены критерии распределения всей выборки на группы с различной выраженностью двигательной активности. В группу «активных», с высокой двигательной активностью вошли студенты с показателем 12000 шагов в среднем за сутки; в группу «пассивных» – с показателем 5000 шагов в среднем за сутки.

Динамика двигательной активности студентов указанных групп имела некоторые особенности в сравнении с изменениями этого показателя для общей выборки. Так, снижение двигательной активности студентов «активной» группы в день, следующий за днем занятий по физическому воспитанию, было более интенсивным, чем в общей выборке, и ее уровень отличался не только от уровня в день занятий по физвоспитанию, но и от среднесуточного показателя. В отличие от общей выборки двигательная активность студентов «пассивной» группы в среднем за сутки и в день занятий по физическому воспитанию статистически не отличалась ($P > 0,05$).

По данным самооценки, потребность в двигательной активности студентов «пассивной» группы ($0,83 \pm 0,14$) была ниже, чем в общей выборке ($1,20 \pm 0,04$) балла ($P < 0,05$). Кроме того, динамика этого показателя у «пассивных» студентов отличалась от общей выборки существенно (более чем в 2 раза), снижаясь в день, следующий за днем занятий по физическому воспитанию.

Полученные данные свидетельствуют о том, что:

1) Объем суточной двигательной активности студентов характеризуется существенными индивидуальными различиями. Для студентов с низкой выраженностью этого показателя характерна низкая самооценка потребности в движении.

2) Занятия по физическому воспитанию оказывают стимулирующее влияние на двигательную активность и самооценку потребности в движении у студентов. В день занятия по физическому воспитанию эти показатели повышаются.

3) Занятия по физическому воспитанию неодинаково воздействуют на двигательную активность и самооценку потребностей в ней студентов. Студенты с низкой выраженностью потребности отличаются тем, что их двигательная активность не возрастает в день проведения занятия по физическому воспитанию, а самооценка потребностей в движении существенно снижается на последующий после занятия день.

Список использованной литературы

1. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – Москва : Наука, 1982. – 184с.
2. Слоним, А. Д. Руководство по физиологии / А. Д. Слоним. – Л. : Наука, 1986. – 254 с.