

УДК 796.011.3:378

**О. Е. Архипова, В. А. Красноштанова,**факультет иностранных языков,  
Омский государственный педагогический университет  
Научный руководитель: канд. пед. наук Т. И. Эпп

## Исследование уровня двигательной активности студентов

Для поддержания оптимального функционального состояния организма человека, в том числе и учащейся молодежи, необходима двигательная активность, соответствующая полу, возрасту и уровню здоровья. В статье рассматриваются результаты исследования уровня двигательной активности студентов Омского государственного педагогического университета по методике М. Я. Виленского и В. И. Ильинича. Результаты исследования проанализированы, сформулированы выводы.

**Ключевые слова:** двигательная активность, студенты, физические упражнения, здоровый образ жизни.

**С**пецифика учебной деятельности студентов состоит в преобладании умственного труда, уровень двигательной активности в течение учебного процесса, как правило, низкий. Из-за длительного нахождения в рабочей позе сидя одни группы мышц перенапрягаются, а другие не получают никакой нагрузки. Происходят застойные явления в органах малого таза, атрофируются мышцы ног, сокращается капиллярная сеть. Сердце и легкие начинают работать менее эффективно.

Все эти негативные факторы приводят к тому, что в настоящее время большое количество учащихся в возрасте 18–22 лет обращаются в медицинские учреждения с проблемами в работе функциональных систем организма, в том числе с болями в шее, пояснице, спине.

Двигательная активность — одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния организма человека, его естественная потребность. Поэтому студентам крайне важно в период обучения в вузе научиться планировать и контролировать объем двигательной активности, соответствующий их полу, возрасту и состоянию здоровья.

По нашему мнению, анализ двигательной активности студентов как одного из факторов здорового образа жизни, способствующего нейтрализации различных негативных проявлений учебной деятельности, является актуальным вопросом для исследования.

Цель исследования — оценить двигательную активность студентов вуза.

Задачи исследования: 1) изучить данные литературных источников, 2) определить уровень дви-

гательной активности студентов, 3) проанализировать полученные результаты.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-педагогической литературы, анкетирование.

Исследование проводилось среди студентов факультета иностранных языков Омского государственного педагогического университета с 1-го по 3-й курс очной формы обучения (63 человека). Возраст участников опроса варьировался от 18 до 21 года.

Для определения уровня двигательной активности студентов была использована методика, разработанная М. Я. Виленским и В. И. Ильиничем [1, с. 121]. Студентам предлагалось определить регулярность выполнения ими различных видов физических нагрузок. Каждый вид нагрузки в зависимости от выбранного ответа оценивался определенным количеством баллов. После суммирования результатов предлагалось критически оценить штрафными очками наличие вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, нарушение режима дня, несоблюдение режима питания, если таковые нарушения присутствуют. Оценку «отлично» получают студенты, набравшие 70 баллов и более, «хорошо» — более 50 баллов, «удовлетворительно» — более 30 баллов и «неудовлетворительно» — менее 30 баллов.

По результатам проведенного анкетирования 17 % студентов имеют результат «отлично», 33 % — «хорошо», 38 % — «удовлетворительно» и 12 % — «неудовлетворительно».

Что касается вредных привычек, то 52 % студентов указывают на нарушения режима дня, 37 % — на нарушения режима питания. Курение

присутствует в жизни 3 % студентов, а употребляют алкоголь 8 % опрошенных.

Анализируя результаты проведенного исследования, мы сформулировали следующие выводы:

- определено, что при оценке уровня двигательной активности наибольшее количество студентов имеют результат «хорошо» (33 %) и «удовлетворительно» (38 %). Это, по нашему мнению, указывает на отсутствие общего дефицита движения в жизни большинства студентов, участвовавших в нашем исследовании;

- выявлено, что лишь 17 % студентов имеют результат «отлично». Это свидетельствует о том, что, несмотря на отсутствие общего дефицита движения, такие виды нагрузки, как самостоятельные занятия физической культурой, инициативные занятия физической культурой в выходные дни и утренняя гимнастика, не являются обязательными составляющими режима дня большинства студентов, участвовавших в нашем исследовании;

- определено, что из вредных привычек наибольшее количество студентов отмечают у себя нарушение режима дня (52 %) и нарушение режима питания (37 %). Это, по нашему мнению, указывает на недостаточное понимание студентами, участвовавшими в нашем исследовании, важности таких составляющих здорового образа жизни, как индивидуальный режим дня и рациональное питание.

Таким образом, для поддержания оптимального функционального состояния здоровья человека, в том числе и учащейся молодежи, необходима двигательная активность, соответствующая полу, возрасту и уровню здоровья.

Эффективным средством повышения двигательной активности являются разнообразные занятия физическими упражнениями в течение дня [2]. Это могут быть утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), физкультминутки, оздоровительная тренировка.

Зарядка гарантирует бодрость и хорошее настроение с утра, активизирует деятельность головного мозга, улучшает метаболизм, нормализует работу сердца, легких. Физкультминутки — это эффективный способ поддержания работоспособности студентов, поскольку во время их выполнения обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения. Рекомендовано выделить 1–2 ч. в неделю для занятий спортом — это могут быть оздоровительные тренировки в спортзале, походы в бассейн, ходьба и бег в парковых зонах и т. д.

В совокупности с другими факторами здорового образа жизни оптимальный объем двигательной активности обеспечит студентам хорошее здоровье, высокую работоспособность.

1. *Пшеничников А. Ф.* Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учеб. пособие. — СПб. : Санкт-Петербургский ГАСУ, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с.

2. *Халилова Л. И.* Двигательная активность и ее влияние на здоровье студентов // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. — 2014. — № 1. — С. 374–377.