

УДК 371.72

В. А. Лабанова,факультет иностранных языков,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Т. И. Эпп

Двигательная активность студентов педагогического вуза и профилактика гипокинезии

Аннотация. В статье представлен анализ двигательной активности студентов, рассмотрены меры профилактики гипокинезии. По результатам исследования у большинства респондентов наблюдается низкий уровень двигательной активности, студенты недостаточно используют самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Автор статьи рекомендует ежедневное выполнение утренней гимнастики в сочетании с самостоятельным выполнением циклических упражнений (бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание и др.), что позволит достичь необходимого уровня двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, гипокинезия, студенты, профилактика, физическая нагрузка.

Большое влияние на здоровье человека оказывает образ жизни, основным элементом которого является его двигательная активность. Актуальность темы исследования обусловлена пониженной двигательной активностью населения (гипокинезией), что ведет к нарушениям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, центральной нервной и дыхательной систем человека [1].

Цель исследования — определить объем двигательной активности у студентов педагогического вуза и способы его повышения. Для достижения указанной цели были решены следующие задачи: проанализировать состояние двигательной активности студентов; выявить способы повышения двигательной активности; определить рекомендации профилактики гипокинезии. Применялись следующие методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, статистический метод.

Исследование уровня двигательной активности проведено на основе международного опросника [2], в анкетировании приняли участие 40 студентов 2-го курса факультета иностранных языков Омского государственного педагогического университета. В результате анализа анкет установлено, что у 70 % опрошенных наблюдается низкий уровень двигательной активности, у 20 % — умеренный, у 10 % — высокий.

Интенсивной физической нагрузкой один и два раза в неделю занимаются по 30 % студентов, не занимаются интенсивно — 25 % опрошен-

ных. Неинтенсивной физической нагрузкой занимаются систематически 15 % опрошенных.

Продолжительность неинтенсивной физической нагрузки в течение дня почти у половины опрошенных (45 %) составляет не более 20 мин. Большинство студентов систематически ходят пешком, однако четверть респондентов сообщили, что не занимаются пешими прогулками. Обычная продолжительность прогулок в течение дня у большинства опрошенных (45 %) составляет менее 20 мин., более 1 ч. в день ходят только 10 % студентов.

Участники анкетирования сообщили, что находятся в сидячем положении более 5 ч. в день, в том числе 25 % — восемь и более часов. Анкетирование позволило выявить закономерность между уровнем двигательной активности и частотой наступления усталости у студентов. Постоянно или часто чувствуют усталость 92 % студентов с низким уровнем двигательной активности, 8 % — иногда. Только 25 % студентов с умеренным уровнем двигательной активности часто наблюдают усталость, 75 % — иногда. У 100 % студентов с высоким уровнем двигательной активности иногда наступает усталость.

Анализируя результаты проведенного исследования и данные научной литературы, возможно рекомендовать студентам применять различные средства для профилактики гипокинезии. Для студентов оптимален режим, при котором физической активностью необходимо заниматься 8–12 ч. в неделю мужчинам, 6–10 ч. — девушкам [1, с. 28].

Занятия в рамках освоения элективного курса по физической культуре и спорту в университете не позволяют достичь необходимого показателя. Для повышения двигательной активности студентов определяющим фактором являются самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Так как регулярными интенсивными тренировками занимается только треть студентов, участвующих в опросе, то оптимальной формой самостоятельных занятий физической культурой может стать утренняя гимнастика, возможности которой используются не в полной мере.

В результате анкетирования установлено, что большинство опрошенных не делают утреннюю гимнастику (65 %), делают систематически только 15 %; продолжительность утренней гимнастики невысокая. Ежедневное выполнение утренней гимнастики в течение 10–15 мин. в сочетании с самостоятельным выполнением циклических упражнений (бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание и др.), 2–3 раза в неделю в течение 1,5–2 ч. позволит достичь необходимого уровня двигательной активности. Кроме того, выполнение

утренней гимнастики способствует повышению работоспособности человека в течение дня.

В целом на двигательную деятельность студентам необходимо отводить 1,3–1,8 ч. в день. Прогулки с друзьями, экскурсии, танцы позволят не только повысить двигательную активность, но и будут способствовать повышению положительной мотивации и эмоциональному эффекту. Продолжительность прогулок можно уменьшить за счет увеличения интенсивности. Вместе с тем физические нагрузки должны соответствовать полу, возрасту и состоянию здоровья студента [1, с. 28–29].

Таким образом, у большинства студентов наблюдается низкий уровень двигательной активности, студенты недостаточно используют самостоятельные занятия физической культурой и спортом, в том числе утреннюю гимнастику. Для профилактики гипокинезии студентов с учетом интересов, физических возможностей и состояния здоровья необходимо обеспечить объем двигательной активности не менее 6 ч. в неделю для девушек и 8 ч. для парней.

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура : учеб. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с.

2. Международный опросник по оценке физической активности // StudyLib : [сайт]. — URL: <https://studylib.ru/doc/159087/2.-mezhdunarodnyj-oprosnik-po-ocenke-fizicheskoj-aktivnosti> (дата обращения: 20.02.2024).