



VIII Всероссийский и VII Международный конкурс молодых ученых «Гигиеническая наука – путь к здоровью населения»



Физическая активность студентов: ключевой аспект успешного обучения и формирования здорового образа жизни

Муляр Ксения Сергеевна, Казьминова Анастасия Константиновна

Научный руководитель к.м.н. Пичугина Нина Николаевна

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В. И. Разумовского Минздрава России, Саратов

Аннотация. Статья посвящена исследованию актуальности регулярной физической активности для студентов и её роли в формировании здорового образа жизни, личностном развитии и учебном процессе.

В статье рассматривается роль систематической физической активности в период обучения в высшем учебном заведении, анализируется её влияние на укрепление здоровья, развитие личностных качеств и социальной адаптации студентов.

Введение. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что современный образовательный процесс зачастую предполагает гиподинамичный образ жизни, что оказывает деструктивное воздействие на здоровье и общее психофизиологическое состояние обучающихся. Снижение уровня физической активности среди студентов приобрело особую остроту в контексте перехода на Болонскую систему, что повлекло за собой существенное сокращение аудиторных часов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в российских вузах (в среднем с 400 до 72 часов) [1]. Ежедневная учебная деятельность, включая зачеты, экзаменационные сессии, а также учебные и производственные практики, сопряжена с чрезмерными физиологическими нагрузками на организм студентов. Для адекватного реагирования на данные нагрузки необходимо поддержание оптимального состояния организма, которое является физиологической основой как физического, так и психического благополучия. Вследствие дефицита времени и высокой учебной загруженности, специалисты в области физического воспитания констатируют значительное ухудшение физических кондиций студентов. Физическая активность, в свою очередь, выступает не только как средство поддержания физической формы, но и как значимый фактор личностного и профессионального становления.

Цель. Изучить данные исследований о двигательной активности среди студентов различных ВУЗов города Саратов.

Задачи. Провести исследование уровня физической активности среди студентов высших учебных заведений города Саратова, проанализировать данные, полученные в ходе анкетирования, предложить рекомендации по более эффективной организации физической активности среди учащихся.

Материалы и методы. Анализ результатов исследования на тему двигательной активности среди студентов высших учебных заведений города Саратов.

Результаты и обсуждение. Согласно нашему исследованию, студенты демонстрируют наименьшую физическую активность по воскресеньям, что объясняется необходимостью подготовки к предстоящим учебным занятиям и выполнением домашних заданий. При этом, в дни, когда по расписанию предусмотрены занятия физкультурой, уровень активности студентов заметно возрастает по сравнению с остальными днями недели.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) устанавливает норму физической активности на уровне 10 тысяч шагов в день. Однако, результаты проведённого исследования показывают, что двигательная активность студентов зачастую не достигает даже минимального рекомендованного значения.

Лишь незначительная часть опрошенных студентов (3,4%) регулярно выполняет утреннюю гигиеническую гимнастику, а закаливающие процедуры практикуют всего 0,8%. Также отмечается недостаточное время, проводимое студентами на свежем воздухе. В период сессии, особенно в последние недели перед зачётами и экзаменами, около 97% студентов ведут преимущественно сидячий образ жизни, проводя на улице не более 30 минут в день.

Наблюдается тенденция к увеличению числа студентов, которым по состоянию здоровья присваивается специальная медицинская группа. По данным опроса, примерно 28% выпускников отмечают ухудшение своего здоровья по сравнению с периодом до поступления в вуз.

В рамках одного из исследований был проведён опрос 30 студентов в возрасте 17–18 лет, который выявил следующие закономерности:

Низкий уровень вовлечённости в добровольные формы физической активности вне учебного процесса.

Основные барьеры для занятий спортом: отсутствие мотивации (наиболее распространённая причина), дефицит времени и финансовые ограничения.

Большинство респондентов осознают важность спорта, но испытывают трудности с его регулярным включением в свою жизнь.

Исследование подтверждает, что студенты, ведущие активный спортивный образ жизни, как правило, обладают развитыми коммуникативными навыками, лидерскими качествами и целеустремлённостью. Напротив, недостаток физической активности увеличивает риск развития таких заболеваний, как сердечно-сосудистые патологии, диабет и другие нарушения. Даже умеренные, но регулярные физические нагрузки (например, 30-минутные занятия 3–4 раза в неделю) способствуют значительному улучшению самочувствия и служат профилактикой многих заболеваний.

С учётом вышеизложенного, для более эффективной организации физической активности студентов были предложены следующие рекомендации [3]:

Постепенность: Начинать с небольших нагрузок, постепенно их увеличивая.

Систематичность: Обеспечить регулярность занятий без длительных перерывов.

Индивидуализация: Учитывать личные физические возможности и состояние здоровья каждого студента.

Разнообразие: Включать различные виды физической активности, такие как аэробные, силовые и кардионагрузки (бег, плавание, ходьба).

На наш взгляд, университетская среда может создать условия для осуществления данных принципов посредством:

Интеграции дополнительных часов физической культуры в учебные планы;

Организации спортивных секций, клубов и внутривузовских соревнований;

Пропаганды ценностей здорового образа жизни.

Выводы. Минимальная вовлечённость студентов в физическую активность, неумение организовать свою двигательную деятельность – одни из главных причин недостаточного интереса к физкультурно-спортивным занятиям. Поэтому самая актуальная и требующая срочного решения проблема – это низкая физическая подготовленность и физическое развитие студентов. Регулярная физическая активность крайне важна для физического и психического здоровья студентов, но на практике её уровень низок из-за отсутствия мотивации, времени и ресурсов, поэтому ВУЗам необходимо это компенсировать через интеграцию спорта в образовательную среду. Внеучебные формы физической активности не только укрепляют здоровье, но и положительно влияют на академическую успеваемость, снижают стресс и способствуют гармоничному развитию личности. Таким образом, развитие спортивной инфраструктуры и популяризация двигательной активности должны стать неотъемлемой частью образовательной политики вузов.

Список литературы

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021 – № 10 (200). ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ВУЗАХ Л. Н. Порубайко, А. В.Доронцев, И.Я. Уразов, А.П.Романова, В. И. Перунов, О. П.Десенко

ОЦЕНКА УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ АСТРАХАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА М. О. Одинцова, И. Е. Янкевич, А. П. Ярошинская. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023 – № 3 (217).

Копейкина, Е. Н. Двигательная активность студентов в современных условиях / Е. Н. Копейкина, В. Л. Кондаков, Л. Н. Волошина, В. И. Бочарова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023 — Т. 8, № 3. — С. 106-112.

Семакина Д.В. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ / Д.В. Семакина, А.Е. Ильченко // Вестник науки - 2024 - №11 (80) - С. 704-712.

Малютин, О. Ф. Двигательная активность в жизнедеятельности студенческой молодежи / О. Ф. Малютин, Э. И. Петров // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 8 апреля 2020 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург: РГППУ, 2020. - С. 136-139.

Муляр К.С., mks205@mail.ru

Казьминова А.К., anastasiiakazminova@mail.ru