

ГИПОДИНАМИЯ – ЭТО ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

В.А. Тырлова

Т.Ф. Торба

Д.Л. Грицев

*УО «Гомельский государственный
технический университет
имени П.О.Сухого»*

Республика Беларусь, г.Гомель

E-mail : puntus.1992@mail.ru

PHYSICAL INACTIVITY IS THE MAIN PROBLEM OF MOD ERN UNIVERSITY STUDENTS

V.A. Tyrlova

T.F. Torba

D.L. Gritsev

EE "Gomel State

Technical University

named after P.O. Sukhoi"

Republic of Belarus, Gomel

E-mail: puntus.1992@mail.ru

Аннотация. Одной из актуальных проблем высшего профессионального образования является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. Процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. В вузе таким студентам трудно адаптироваться к условиям обучения. Таким образом, такой фактор риска, как гиподинамия находится на высоком уровне в настоящее время. И для профилактики гиподинамии физическая культура играет большую роль, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Abstract. One of the pressing problems of higher professional education is the study of the health status of students, ways of its preservation and development. The percentage of high school graduates with low levels of health is growing. In this regard, it is difficult for students to adapt to the learning conditions. Thus, such a risk factor as physical inactivity is currently at a high level. And for the prevention of physical inactivity, physical culture plays a big role aimed at maintaining and maintaining health.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, физические упражнения, студенты, высшее учебное заведение, функциональное состояние

Keywords: culture, physical fitness, physical exercises, students, higher education institution, functional state

Введение. Научно-технический прогресс, наряду с улучшением условий жизни и работы в современном обществе, создает предпосылки для малоподвижного образа жизни. Ограничение функции движения вызывает особое состояние - гипокинезический синдром или болезнь. Гиподинамия (или гипокинезия) как ржавчина разъедает профессиональную работоспособность, ухудшает здоровье, сокращает продолжительность жизни.

Самым серьезным отрицательным для здоровья фактором умственной деятельности является гиподинамия. Под термином «**гиподинамия**» подразумевают ограниченная по интенсивности и времени мышечная деятельность в режиме дня здорового человека, которая в свою очередь значительно влияет на предельные физиологические возможности организма. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным.

Причины гиподинамии у студентов: лишний вес (ожирение); большое количество времени находится у компьютера, телевизора, за книгами;

отсутствие прогулок на свежем воздухе; полное игнорирование любых физических нагрузок; длительное нахождение в положении сидя; отсутствие времени для занятий физической культурой и спортом; автоматическое и механическое оснащение производства; излишнее пользование автотранспортом (автобус, троллейбус, трамвай, метро); у учащихся чрезмерные умственные нагрузки, препятствующие активному образу жизни.

Первые признаки при гиподинамии: отмечаются частые головные боли, чрезмерная нервозность, бессонница, общая усталость, снижение работоспособности. Так как гиподинамия отрицательно сказывается и на работе головного мозга, это приводит к тому, что у человека начинает отмечаться чрезмерная возбудимость, то есть его эмоциональное состояние считается неуравновешенным.

Для оптимизации двигательного режима, специалисты физического воспитания рекомендуют увеличение объема часов на занятия физкультурой и спортом, а также интенсивности занятий и использование нескольких видов физических упражнений. Недостаточная двигательная активность влечет за собой снижение показателей физической подготовленности студентов.

Среди факторов, влияющих на рост заболеваемости студентов и низкий уровень физического развития, следует отметить дефицит двигательной активности. Совокупность указанных факторов обуславливает уровень физической подготовленности и работоспособности, которые, в свою очередь, являются важными показателями профессиональной подготовки студентов.

Студенчество — это период жизни человека, в котором ему приходится сталкиваться с совершенно разными проблемами, и решать их должен сам студент. Исследования показывают, что эффективность обучения во многом зависит от возможностей первокурсника быстро и без трудностей адаптироваться к новым для него видам учебной деятельности.

Цель и задачи. 1) Изучить отношение студентов к физической культуре и их уровень двигательной активности. 2) Выявить уровень физического состояния и адаптации студентов к учебной деятельности.

Методы и организация исследований. Проблемы гиподинамии вызвал у нас особый интерес, и мы поставили перед собой практическую задачу проанализировать и оценить состояние студентов г. Гомеля, Республики Беларусь УО «Гомельский государственный университет имени П.О. Сухого». Для этого следовало определить отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию и отношение к своей осанке и к своему здоровью.

В сентябре 2023 года был проведен социологический опрос мониторинга здоровья на выявление фактора риска «гиподинамия» среди студентов.

Анализ полученных данных выявил отношение студентов к физическим упражнениям и спорту, причины отказа от физических нагрузок, а также мотивацию к занятиям.

Результаты и их обсуждение. В опросе всего приняло участие 65 студентов первого курса, из них 35 студента основного отделения и 30 – специально – медицинского отделения.

Для начала исследования мы узнали, как сами студенты относятся к здоровому образу жизни, считают ли они для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

И большинство студентов считают (67%), что необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни, 26% - можно хорошо прожить и без этого и 7% - эта проблема студента пока не волнует. Результаты отражены на рисунке 1.

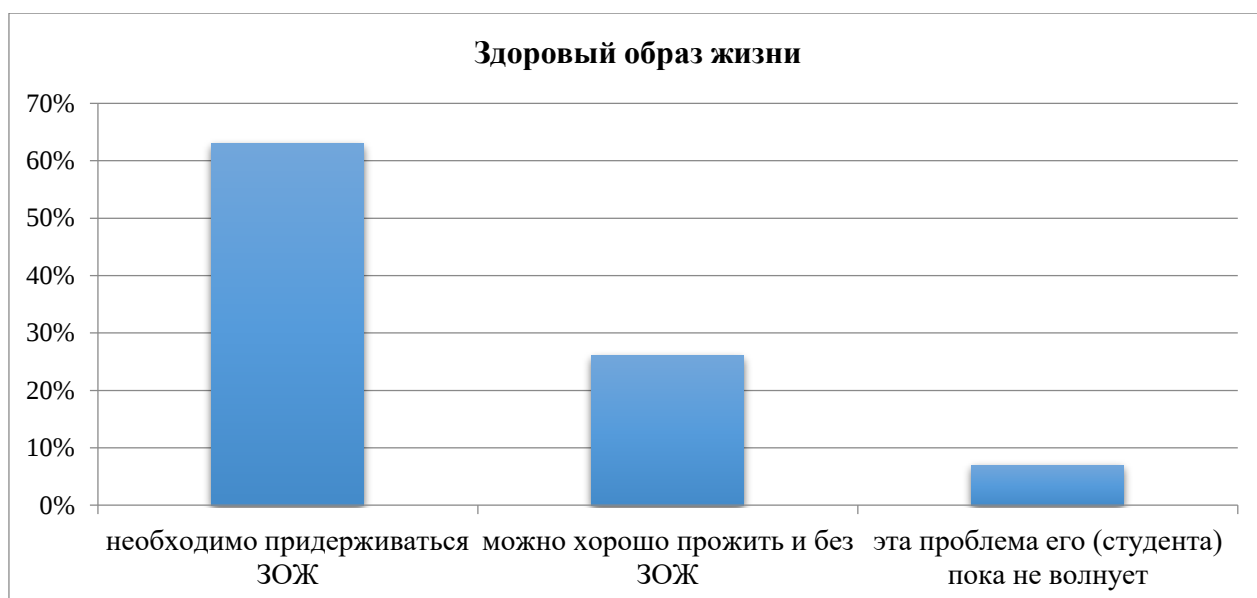


Рисунок 1. Результаты ответов про здоровый образ жизни

Несмотря на то, что студенты обладают информацией о здоровом образе жизни, все же только 6% делают утреннюю гимнастику каждый день, а 21 % - один раз в два дня, а 73% опрошенных студентов вообще утром не делают зарядку.

Следующий вопрос был «Занимались ли вы каким-либо видом спорта, посещаете спортивную секцию (Если да, то каким?)» и данные следующие: 53% опрошенных ответили, что занимаются фитнесом и спортом в свободное время, причем 35% регулярными занятиями и 18% - время от времени. 47% студентов не занимаются никаким видом двигательной активности.

Обработав результаты на вопрос: «Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)», то 73% студентов ответили «да» и 27% - «затрудняюсь ответить».

Теперь рассмотрим отношение студентов к физкультуре в вузе. Нас интересовала динамика отношения к физической культуре и спорту у студентов первого курса. Вопрос следующий: «Ваше отношение к физической культуре» и 55% - «положительное», 20% - «отрицательное» и 25% - «не всегда нравится». Этот вопрос показывают мотивацию к занятиям физической культуре, следовательно, преподавателю необходимо уделить большее внимание на

индивидуальный подход преподавания, также наличие элементов новизны в содержании занятия.

Интересные результаты дал вопрос о причинах, мешающих занятиям физкультурой. У половины опрошенных (55%) отсутствует время для занятий, при этом 49% заявили, что им мешает усталость после учебы. Следующими причинами стали банальная лень и нежелание заниматься физическими нагрузками (20%). У 20% студентов нет условий для занятия спортом, у 5% - отсутствуют необходимые знания для занятий.

Для полного анализа исследования необходимо знать, как студенты проводят свои выходные дни.



Рисунок 2. Физическая активность студента в выходные дни

Из рисунка 2 видно, что большая часть студентов (54%) выходные проводят пассивно за компьютером: 26% из них – готовят доклады, рефераты (учебная деятельность) и 28% - проводят свой досуг за компьютером (слушать музыку, играть в компьютерные игры). 32% опрошенных посещают кафе, кино, встречаются с друзьями и только 14% студентов занимаются в спортзале и активным физическим отдыхом в выходные дни.

Заключение. Таким образом, такой фактор риска, как гиподинамия находится на высоком уровне в настоящее время. Это в свою очередь повышает риск таких заболеваний среди населения как сердечно-сосудистые

заболевания, ожирение, заболевания опорно-двигательной системы, заболевания кровообращения и органов зрения.

Большую роль физическая культура играет для профилактики гиподинамии, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Регулярные физические упражнения могут значительно улучшить состояние организма в целом и нейтрализовать воздействие малоподвижного образа жизни и гиподинамии.

Повышение уровня физической состояниия могут быть достигнуты, если процесс физического воспитания будет нацелен также на формирование у них мотивации и привычки к здоровому образу жизни, активному двигательному режиму.

Таким образом, «Физическое воспитание» как педагогическая дисциплина в едином целостном педагогическом процессе ВУЗа обладает огромными потенциальными возможностями развития личности, саморазвития и самосовершенствования себя как личности и как будущего профессионала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Пушкарева И.Н., Кумсков С.В., Новоселов С.А. Адаптация студентов к учебному процессу в системе современного высшего образования // Теория и практика физической культуры. 2010. № 3. С. 51–52 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2011. 334 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. М.: Гардарики, 2010. 163 с.
4. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности. М.: Здоровье, 2007. 210 с.
5. Григорьев П.В. Воздействие современного техногенного общества на здоровье человека. М.: Вестник ЧелГУ, 2013. 30–34 с.