

Заключение. Таким образом, полученные результаты исследования позволили установить уровень функционального состояния студентов педагогического факультета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Выявленные данные создают необходимость применять те средства в дисциплине физическая культура, которые будут направлены на общее развитие функционального состояния кардиореспираторной системы и устойчивость организма к гипоксии.

1. Проба Штанге [Электронный ресурс] / Портал для студентов. – Минск, 2019. – Режим доступа: <http://studopedia.ru/html>. – Дата доступа: 02.01.2020.

ГИПОДИНАМИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*А.А. Лянгина, Г.Н. Ситкевич
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Необходимым условием гармоничного развития личности студента является достаточная двигательная активность. Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни студентов приводит к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека. В силу высокой учебной нагрузки в учреждениях высшего образования у большинства студентов отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гиподинамии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме студента.

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни. Основными симптомами гиподинамии является: общая слабость, повышенная утомляемость, даже при сравнительно небольших нагрузках, нестабильное эмоциональное состояние, повышенная нервозность. Гиподинамия может иметь серьёзные последствия. При отсутствии необходимости физической нагрузки снижается мышечный тонус, уменьшается выносливость, теряется сила, нарушается обмен веществ. Со временем гиподинамия приводит к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата: развитию остеопороза и остеохондроза. Сказывается гиподинамия на деятельности работы всех систем организма (дыхательной, сердечнососудистой, пищеварительной, нервной системы и др.) [1].

Студент может обезопасить себя от гиподинамии и ее последствий. Для этого нужно, в первую очередь, поменять свой распорядок дня. Необходимо помнить, что наш организм нуждается в нагрузке.

Цель исследования – анализ причин, способствующих развитию гиподинамии, выявить основные факторы риска развития гиподинамии у студентов.

Материал и методы. В ноябре 2019 года в ВГУ имени П.М. Машерова было проведено анонимное анкетирование студентов 1–3 курсов факультета социальной педагогики и психологии. В нем приняло участие 50 студентов 35 девушек и 15 юношей в возрасте от 17 до 22 лет, относящихся к основной и подготовительной группам здоровья. При проведении исследования использовались следующие методы: теоретические методы; эмпирические: метод опроса, статистический метод. Метод опроса (анкетирование), включал в общей сложности 25 вопросов. В анкету были включены вопросы об особенностях образа жизни (утренняя зарядка, двигательная активность, занятия спортом, использование транспорта, особенности питания, количество времени, проведенного за компьютером и другие).

Результаты и их обсуждение. Полученные в результате анкетирования данные были проанализированы, систематизированы и представлены в виде процентного соотношения. Как показало исследование, знания студентов о факторах риска развития гиподинамии были явно недостаточными. Все студенты имеют представление о понятии гиподинамия и владеют данной информацией, но не задумываются о последствиях – 63%; всегда делают зарядку 9%, иногда – 27%, никогда – 64%; ежедневно совершают пешие прогулки не менее 2-3 км – 37%, если есть время и позволяет погода предпочитают пешие прогулки вместо общественного транспорта – 42%; некогда ходить пешком – 21% опрошенных; регулярно посещают тренажерный зал 30%; редко – 35%; не посещают – 35%; имеют проблемы с осанкой (скалиоз) – 48%; не имеют проблем – 52%; проводят за компьютером менее 1 часа в день – 30%; более

2–3 часов – 42%; более 4–5 часов – 28%; проводят с телефоном менее 1 часа в день – 15%; более 2–3 часов – 33%, более 4–5 часов – 52%.

В ходе исследования на определение уровня двигательной активности было выявлено, что среди студентов факультета социальной педагогики и психологии наблюдается явление гиподинамии, но в тоже время все студенты владеют теоретическими сведениями о здоровом образе жизни, но лишь малая часть из них задумывается о болезни 21 века – гиподинамии. Все студенты 100% (50 студентов) имеют представление о том, что такое гиподинамия, но 63% (32 студента) не задумываются о последствиях. Это говорит о недостаточной информированности студентов, а значит, как следствие о дефиците знаний и риске заболеваний, связанных с недостаточной подвижностью.

Учебное занятие длится 1 ч. 20 минут. Ежедневно студенты уделяют 5–7 часов времени учебным занятиям. Таким образом, в течение этого времени студенты находятся в состоянии малой неподвижности. А учитывая, что сидят они, как правило, не соблюдая правильную биомеханику тела длительное время, все это ведет к искривлению позвоночника и нарушению осанки. В перерывах между учебными занятиями студенты не делают (сами или вместе с преподавателем) физкультурную разминку. Это объясняется, с одной стороны, небольшими по длительности перерывами, с другой стороны – недопониманием важности и необходимости такой разминки для организма. В итоге в конце учебного дня большая часть студентов чувствует симптомы переутомления, таких как: слабость, головная боль, головокружение, сильное чувство голода и другие симптомы, что несомненно, не приносит больше здоровья их организму.

В свободное от учебы время лишь 30% (15 студентов) регулярно посещают спортивные секции или тренажерные залы, а 35% (18 студентов) лишь иногда занимаются физическими упражнениями. Остальные 35% (15 студентов) считают, что не имеют достаточно времени и желания заниматься спортом, усугубляя, тем самым, действие факторов риска развития гиподинамии.

Занятия физической культурой проходят у 100% студентов 2 раза в неделю согласно расписанию. Но, только 65% (33 студента) из всей исследуемой группы не пропускают занятия физической культурой, а остальные 35% (17 студентов) – редко посещают данные занятия, потом отрабатывают. Если бы все студенты систематически посещали занятия физической культурой в университете, факторы риска развития гиподинамии имели бы не такое существенное влияние на их организм.

Проведенное исследование на основе анкетирования и педагогическое наблюдение позволило сделать вывод о недостаточно высоком уровне личностной готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности, которая проявляется в недостаточной собственной физической активности, недостаточном понимании роли поведенческого фактора в укреплении здоровья. Преимущества ходьбы пешком, занятия на свежем воздухе, езда на велосипеде, роликах, лыжах и т.д. В осознании неадекватности оценки своего образа жизни (длительная работа за компьютером, телефоном, сидячий образ жизни), которые в свою очередь наносят серьезный вред организму в качестве снижения мышечного тонуса, выносливости, силы, нарушении обмена веществ и т.д.

Заключение. Физическая активность студентов должна складываться из нескольких составляющих: физическая активность во время обучения (занятия физической культурой), общественно полезная и трудовая деятельность (дома), физическая активность в свободное время. Выполнение утренней гимнастики необходимо, так как у студентов вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка должна сохраняться у человека на всю жизнь, так как она помогает организованно начать день в образовательном учреждении, способствует четкому выполнению режима дня. Утренняя гимнастика, ходьба пешком, занятия физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе должны стать обязательной частью ежедневного режима дня студентов. Дополнительными стимулами повышения двигательной активности студентов могут быть: вовлечение их в спортивно-массовые мероприятия, составление индивидуальных планов двигательной активности через занятия и самостоятельную работу.

1. Беликова О.Ю., Ломоносова Г.Г., Калько А.А. Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровье студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11–4. – С. 619–620.
2. Лукьянов В.С., О сохранении здоровья и работоспособности. – М.: Медгиз, 1952. – 136 с.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.