

значения (0%). По истечении года другие мероприятия (конкурсы, акции, походы, экскурсии, турнир по футболу и др.) отмечены учащимися в 57%.

Проведенное среди родителей анкетирование также выявило ряд положительных моментов: литературой о здоровом образе жизни стало интересоваться 57,7% опрошенных при 15,4% ранее. Считают в своей семье образ жизни здоровым 84,6% против 65,4% изначально. Вредные привычки в семье отмечены у 58% против 69,2% в начале проекта. Занимаются физкультурой и играми вместе с детьми 92,3% против 80,8% ранее. Закаливанию уделяет внимание 38,5% опрошенных при 26,9% изначально.

Заключение. Таким образом, общеобразовательные учреждения выступают в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья детей, особенно дошкольного возраста, должен предусматривать повышение роли родителей в их оздоровлении, приобщении к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Проект ориентирован в конечном итоге на решение главной проблемы – укрепление здоровья, снижение процента заболеваемости детей, к пропаганде и ведению здорового образа жизни детьми и их родителями.

УДК 796.012.1:37.037.1:378.172

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е.Л. Михайлова, Ю.В. Химич

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: elena-mikhaylova@rambler.ru)

Проблема малоподвижного образа жизни или, иными словами, гиподинамии, является одной из самых актуальных в XXI веке применительно к группам населения, в том числе и молодежи. Сидячий образ жизни во многом характерен данной возрастной группе не только во время получения образования, но и в период досуга, который проводится пассивно и чаще всего с гаджетом в руках. Безусловно, это негативным образом отражается не только на общем состоянии здоровья парня или девушки, обуславливая их вялость, сонливость, апатию, отсутствие интереса к любой активной деятельности, но и серьезно влияет на работу ряда систем организма: сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхательной, иммунной, пищеварительной. Вследствие всего вышеуказанного, снижается и результативность самой образовательной деятельности, трудоспособности среди учащейся молодежи.

Указанная проблема является одной из значимых в деятельности Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), которая не только исследует во всем мире ее масштабы и специфику, но и разрабатывает и популяризирует мероприятия, связанные с профилактикой гиподинамии, в том числе среди молодой части населения планеты. Организация видит своей миссией привить моду на активный образ жизни, в связи с чем старается воплощать идею через социальную рекламу, личный пример известных в политике, шоу-бизнесе, органах государственного управления людей, акции и значимые мероприятия международного масштаба.

Цель исследования: определить уровень двигательной активности студенческой молодежи университета.

Материал и методы. Для исследования были взяты показатели количества шагов с индивидуальных шагомерных устройств студентов. Исследовательская выборка составляет 10 студентов ВГУ имени П.М. Машерова, проживающих в одном из общежитий университета, в возрасте от 17 до 21 года. Исследование заключается в сборе информации с шагомеров, установленных у студентов на мобильных устройствах или личных фитнес-браслетах, в течение недели. Испытуемые ежедневно давали информацию о своих результатах по количеству шагов (дважды в день: до 14.00 часов и до 22.00 часов). За основу были взяты нормы двигательной активности, используемые Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) [1].

Результаты и их обсуждение. Гиподинамия (гипокинезия), по мнению А.А. Евдокимовой – это состояние пониженной активности организма, вызванное отсутствием физической нагрузки у человека [2]. Исследователь приводит примеры такого состояния пониженной активности и их влияние при длительном течении на состояние органов и систем организма человека. В свою очередь, двигательная активность как совокупность любых движений человека направлена на сохранение его активной физической формы, психологического благополучия в течение длительного времени. В современной трактовке двигательная активность подразумевает не только занятия спортом, физической культурой, но и поддержание организма в активном физическом состоянии, чему прекрасно способствуют вело- и пешие прогулки, подходящие для людей любого возраста, поскольку для них не требуется приложения чрезмерных усилий и активизации определенных способностей.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет общий показатель суточной двигательной активности человека, равный 10 000 шагов. Но это, по мнению ее специалистов, не является абсолютной цифрой: в частности, двигательная активность менее 5 000 шагов выступает индикатором малоподвижного образа жизни; от 5 000 до 7 500 – низким уровнем ежедневной активности; от 7 500 до 10 000 шагов считается средней; от 10 000 до 12 500 шагов определяет активный образ жизни человека; от 12 500 – крайне активный образ жизни [1].

Результаты исследования, проведенные с участием 10-ти студентов ВГУ имени П.М. Машерова, были зафиксированы в таблице, затем общие результаты подверглись обработке с помощью математических методов исследования (таблица).

Таблица – Результаты замеров двигательной активности студентов на протяжении календарной недели (по дням)

	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
	до 14.00	до 22.00	до 14.00	до 22.00	до 14.00	до 22.00	до 14.00	до 22.00	до 14.00	до 22.00	до 14.00	до 22.00	до 14.00	до 22.00
1	2990	1593	1702	5430	14314	6204	12453	2646	12199	1541	3386	4641	7645	7407
2	5292	1347	6597	9116	12229	3913	5331	5676	7337	8430	1453	9868	4250	8541
3	5576	1456	9644	7086	14031	1211	12774	4272	4683	2471	3072	8324	4158	4994

4	4654	1646	9362	9369	7372	3695	11901	5997	11946	1489	3523	2561	525	5807
5	2194	1961	3785	9000	11309	7413	10743	4698	9383	3624	3902	8824	5754	1528
6	3245	1411	2332	6010	5333	4648	11740	9881	13618	5408	4910	3769	7715	11588
7	2075	4097	2242	8153	12911	3279	9623	7651	8786	8108	7139	9974	6959	1653
8	5804	3131	1094	3530	2664	6948	14344	7176	1586	1926	7720	11129	870	10207
9	2583	1229	2386	5658	5101	1800	2129	4877	11839	5753	4615	4850	779	7804
10	3492	1002	6404	9132	11475	9531	1578	8527	10421	14002	4008	2895	4777	10688

Чтобы определить недельную норму двигательной активности, данные ВОЗ мы умножили на 7, получилось: менее 35 000 шагов в неделю соответствует малоподвижному образу жизни; от 35 000 до 52 500 – низкому уровню недельной активности; от 52 000 до 70 000 – среднему уровню активности; от 70 000 до 87 500 – активному образу жизни; более 87 500 крайне активному образу жизни. По результатам недельных замеров двигательной активности студентов, участвовавших в исследовании, которые проводились дважды в день, результаты следующие.

Исходя из общего количества собранных данных, среднее количество шагов, пройденных студентами за неделю, составляет 842 971 тысячу. В среднем на одного человека приходится по 84 297 шагов за неделю, что соответствует активному образу жизни, согласно шкале двигательной активности, разработанной нами на основе шкалы ВОЗ. Соответственно, за один день студенты проходят в среднем 12 042 шага при общей норме двигательной активности, равной 10 000 шагов.

Однако у некоторых из них недельные результаты расходятся со средним показателем. В частности, результаты по нормам еженедельной двигательной активности студентов не в усредненном, а в обобщенном виде выглядят следующим образом: 10% студентов показали результат, равный среднему уровню активности за неделю; 60% студентов вошли в показатель активного образа жизни; 30% студентов ведут крайне активный образ жизни.

Если рассматривать двигательную активность студентов по дням недели, то наибольшая активность студентов отмечена в четверг – она равна в сумме 154 017 шагов, в то же время днём с наименьшим количеством шагов оказался понедельник – 56 778, что почти в три раза меньше. Опираясь на результаты исследования, мы констатируем, что студенты совершают наименьшее количество шагов в понедельник (количество шагов равно 56 778). До четверга этот показатель возрастает и замирает на отметке в 154 017, что более, чем в два раза превышает показатель первого дня недели. В пятницу наблюдается небольшой спад до 144 500 шагов. Если рассмотреть выходные дни, то показатели по сравнению с предыдущей неделей падают: суббота ознаменована 110 564 шагов, а воскресенье 113 549 шагами.

Возможно, все указанное выше связано с компенсацией двигательной активности, приходящейся на четверг – воскресенье, поскольку сумма составляет 522 630 шагов (то есть в среднем в сутки приходится на одного студента 13 065 шагов).

В ходе исследования также были проведены ежедневные измерения двигательной активности в первой половине дня (с 8.00 до 14.00) и во второй половине дня (с 14.00 до 22.00). В первой половине дня студенты совершают 451 766 шагов, а во второй – 391 205. По итогам полученных данных оказалось, что наибольшее количество шагов студенты совершают в первой половине дня, это на 60 541 шагов больше, чем во второй его половине. Возможно, это связано с обучением студентов в первую смену.

Что касается персональных недельных замеров двигательной активности, то результаты следующие:

– малоподвижный и низкий уровень ежедневной активности – 3 дня из 7-ми имеется у 40% студентов, участвовавших в исследовании, 2 дня из 7-ми – у 30%, 1 день из 7-ми – также у 30% респондентов;

– средний уровень активности – 3 дня из 7-ми наличествует у 20% респондентов, 2 дня из 7-ми – у 10% студентов, принимавших участие в замерах двигательной активности, 1 день из 7-ми – у 20%;

– активный образ жизни – 2 дня из 7-ми есть в замерах у 10% студентов, 1 день из 7-ми – у половины респондентов (50%);

– крайне активный образ жизни – 5 дней из 7-ми наличествует у 10%, 4 дня из 7-ми имеется у 40% студентов, 3 и 2 дня из 7-ми – по 20% соответственно, 1 день из 7-ми – у 10%.

Если за норму ежедневной двигательной активности студенчества брать 10 000 шагов, то 30% студентов, участвовавших в исследовании, проводят в активном и крайне активном образе жизни большинство дней недели (6 дней – 10% и 5 дней – 20% студентов), по 20% студентов проводят в указанном образе жизни 4 дня и 3 дня из 7-ми соответственно.

Малоподвижный образ жизни, низкий и средний уровни ежедневной двигательной активности 4 дня и 3 дня из 7-ми ведут по 20% респондентов соответственно.

Следовательно, проблема организации двигательной активности для студенчества является достаточно актуальной, поскольку треть и больше трети недели не выдерживается норма, установленная специалистами ВОЗ, у 40% студентов. Хотя на данном фоне прекрасно смотрятся 30% респондентов, которым присущ высокий и крайне высокий темп двигательной активности 6 и 5 дней в неделю.

Заключение. Исходя из результатов ежедневных замеров двигательной активности, эквивалентной количеству пройденных шагов, нами были определены обобщенные показатели двигательной активности, показавшие, что они соответствуют среднему и выше среднего уровням, усредненные показатели (в расчете на одного студента) суточной и недельной активности, превышающей усредненную норму движений, которая равна 10 000 шагов. Исходя из общих расчетов, студенты, участвовавшие в исследовании, не просто не имеют проблем с уровнем подвижности, а ведут активный образ жизни. Правда, их двигательная активность неравномерно распределена в течение недели: наиболее активным днем является четверг, наименее активным – понедельник, как следствие активного выходного дня. Кроме этого обстоятельства, 40% студентов треть недели просто не выдерживают указанную норму двигательной активности, 30% большинство дней недели ее значительно «перевыполняют». Следовательно, налицо проблема неравномерного распределения недельной нагрузки среди студентов, что не самым лучшим образом влияет на их работоспособность, результативность учебной деятельности и общее самочувствие.

На наш взгляд, одним из мероприятий, позволяющим более равномерно распределять двигательную активность студентов и выполнять норму в 10 000 шагов, могут стать ежедневные пешие прогулки как отказ от поездок на общественном транспорте (особенно это актуально в условиях нынешней эпидемической ситуации).

Список использованных источников:

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.who.int/ru>. – Дата доступа: 21.12.2019.
2. Евдокимова, А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления / А.А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2016. – №3 (3). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya-i-puti-eyo-preodoleniya> (дата обращения: 22.02.2020).