

УДК 347.426.356.3

Е.И.Вьюкова (соиск., каф. БиВ), Г.Н.Шарков, ст. преп.

К ОЦЕНКЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

За последние годы неуклонно возрастает интенсивность учебного процесса в вузе. Если же молодые люди работают в учебное время, то осваивают учебные дисциплины в часы, предназначенные для сна и отдыха. Кроме того, с каждым годом в Санкт-Петербурге увеличивается количество учащихся – от школьников до студентов, – отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Возникает необходимость противопоставить усиливающейся трудовой и учебной интенсивности методы повышения надежности их физического состояния. В связи с этим перед кафедрами физического воспитания встает задача приближения образа жизни студентов к здоровому образу жизни средствами учебного процесса.

Объектом данного исследования является степень соответствия величины фактической физической активности студентов (на примере студентов, обучающихся в ГОУ СПбГПУ и ГОУВПО СПбГЭИ) величине, рекомендуемой Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ).

После предварительной обработки результатов анонимного анкетирования, можно сказать, что студенты недостаточно информированы о сущности здорового образа жизни. Около 70% студентов соглашались с предлагаемыми в анкете в качестве компонентов здорового образа жизни видами жизнедеятельности. Однако менее 50% из этого количества соблюдают указанные правила.

Мотивацией к занятиям физическими упражнениями для студентов являются укрепление здоровья, повышение физических качеств, формирование фигуры, престижность. Они получают физическое удовольствие и удовлетворение от общения с инструктором и товарищами по группе. Около 80% студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями, до поступления в вуз минимум в течение двух лет тренировались в спортивных, оздоровительных или хореографических группах. Это свидетельствует об устойчивости заложенных в детстве привычек.

Источниками агитации для студентов служат традиции в семье, воспитательная работа в школе и вузе, среда общения. Телевидение, печатные издания, Интернет, единичные примеры имеют меньшее значение.

В качестве причин, по которым студенты не занимаются физическими упражнениями, чаще всего указываются: нет привычки с детства, нет желания. Сохранение вредных привычек студенты объясняют отсутствием силы воли, небольшая часть не считает, что эти привычки вредят здоровью. Следует заметить, что речь не идет об отсутствии спортивных залов, клубов, площадок. Возможности посещать спортивные сооружения или заниматься на открытом воздухе (в том числе самостоятельно) на данный момент в обществе имеются.

Одной из задач исследования является количественная оценка двигательной активности студентов на основе измерения энергозатрат методом хронометража. «Потребность в энергии представляет собой уровень потребляемой с пищей энергии, который будет уравнивать энергозатраты, при этом размеры тела, его состав и уровень физической активности индивидуума соответствуют устойчивому состоянию здоровья и обеспечивают и поддержание экономически необходимой и социально желательной физической активности [1]. Потребности в энергии определяются уровнем энергозатрат [1]. Оценки потребностей должны основываться на измерениях затрат энергии [1]. Потребление энергии, превышающее или не удовлетворяющее потребности, необходимой для обеспечения оптимальной функциональной активности может оказывать неблагоприятное воздействие,

если выходит за рамки адаптационной способности организма. Избыточное потребление энергии ведет к ожирению и снижению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической работоспособности и сопротивляемости» [1].

С помощью современных приборов – пульсометров, фиксирующих частоту сердечных сокращений и энерготраты в Ккал за определенный промежуток времени, студенткам было предложено обозначить в анкете эти величины при выполнении того или иного вида жизнедеятельности.

«У здоровых лиц, масса тела которых находится в пределах диапазонов допустимой массы соответственно росту и возрасту, основными детерминантами потребностей в энергии являются масса тела, возраст и физическая активность» [1]. Исходя из этих положений, в экспериментальную и контрольную группы были отобраны студентки, возраст, рост и вес которых укладывается в рекомендуемые диапазоны.

В подавляющем большинстве анкет были заполнены следующие строки: «нахождение дома», «нахождение в институте», «проезд на транспорте», «продвижение по улице пешком». Соответственно основная часть суточных энерготрат проходила в эти часы. В 30% анкет обозначены следующие позиции: «занятия физическими упражнениями, в том числе академические», «активный отдых».

На основании предварительных подсчетов можно сделать неутешительный вывод: в среднем суточное количество энерготрат у студенток не достигает 2000 Ккал. Между тем, по данным ВОЗ [1], расчетная средняя величина энерготрат для девочек 17-17,5 лет составляет 2140 Ккал, наблюдаемое суточное потребление – 2120, в рекомендациях указывается цифра 2340 Ккал. Для исследуемого контингента (студентки 17-20 лет, рост которых укладывается в пределы 1,4-1,8 м и вес соответствует желательным средним величинам), среднесуточная потребность в энергии лежит в диапазоне: при выполнении легкой работы 1716-2340 Ккал/сут; умеренной – 1804-2460 Ккал/сут; тяжелой – 2002-2730 Ккал/сут. Исключив выполнение студентками ТЭИ тяжелой профессиональной работы в течение дня, найдем среднесуточную потребность в энергии: $(1716+2460):2 = 2188$ Ккал/сут.

Вывод: энерготраты, а, следовательно, среднесуточная потребность в энергии у студенток ТЭИ, не достигают нужного уровня.

Таким образом, задача повышения двигательной активности студентов для кафедр физического воспитания состоит в рациональной организации учебного процесса и в убеждении сомневающихся тренироваться 2-4 раза в неделю [2].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Доклад Объединенного консультативного совещания экспертов ФАО, ВОЗ, ООН. Всемирная организация здравоохранения. Серия технических докладов 724. Женева. 1987. 151 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М, «Физкультура и спорт», 1989. 224 с.