

ПРИЛУЦКИЙ Павел Михайлович, канд. пед. наук, доцент

НОЧЕВНАЯ Инга Сергеевна

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

В данной статье рассматривается двигательная активность студентов в течение учебного года. Исследование было проведено с помощью метода шагометрии и анкетирования, посредством заполнения Google forms. На основе полученных данных мы изучали среднесуточный объем двигательной активности, а также двигательную активность до 12 часов дня, что связано с вынесением «Физической культуры» за сетку академических часов. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что в большинстве своем студенты ведут «малоподвижный» образ жизни и испытывают дефицит двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность; мотивация; студент; учебная дисциплина; физическая культура; метод шагометрии.

ANALYSIS OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS DURING THE STUDY YEAR

This article examines the physical activity of students during the study year. The investigation has been carried out using the method of pedometers and questionnaires by filling out Google forms. Based on the data obtained, the average daily volume of physical activity has been studied, as well as physical activity before 12 noon, which is associated with the inclusion of the subject «Physical Education» outside the academic hours. Analysis of the data obtained allows us to conclude that the majority of students lead a «sedentary» lifestyle and experience a lack of physical activity.

Keywords: motor activity; motivation; student; academic discipline; physical education; pedometer method.

Введение. Огромное место в современном обществе занимает такое понятие, как здоровье человека и здоровье нации в целом. Данные, полученные при анализе научно-методической литературы, указывают на снижение продолжительности жизни, обострение заболеваний, увеличение смертности в работоспособном возрасте [1].

Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье человека напрямую связано с ведением здорового образа жизни (ЗОЖ). Следует отметить, что в документах ВОЗ нет «оптимального образа жизни», которого всем необходимо придерживаться, однако приведены правила здоровой жизни:

- рациональное питание;

- закаливание и занятия спортом;
- оптимальный режим труда и отдыха;
- отсутствие вредных привычек;
- психологическое здоровье.

Под физической активностью подразумевается любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Данное понятие включает в себя движение тела человека во время отдыха, работы, домашних дел, а также целенаправленные занятия физическими упражнениями и спортом [1]. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни.

В повседневной жизни студента ведущее место занимает учебная деятельность, что подразумевает большие умственные нагрузки и снижение двигательной активности [2]. Активность студента напрямую зависит от расписания учебных занятий, а на старших курсах, как правило, и от рабочего графика. Дефицит двигательной

активности способствует возникновению проблем с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной систем организма, способствует набору веса [3].

В таких условиях учебная дисциплина «Физическая культура» является тем самым звеном, которое призвано обеспечить необходимый уровень двигательной активности, развитие физических качеств. Для повышения уровня заинтересованности студентов, как к учебной дисциплине «Физическая культура», так и к физической активности во внеучебное время при проведении занятий необходимо использовать индивидуальный подход, учитывать интересы и потребности студента [4].

Самым массовым видом двигательной активности является ходьба. Для получения данных о количестве, интенсивности проделанных шагов используют шагомеры. Данный метод зарекомендовал себя, как объективный, так и широкодоступный (в заводских настройках любого смартфона доступны шагомеры).

Основная часть. Цель настоящего исследования: проанализировать уровень двигательной активности студенток в течение учебного года (с сентября по май).

При проведении исследования были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы, освещающий состояние проблемы в современном обществе;
- метод шагометрии;
- социологический опрос в форме анкетирования посредством заполнения Google формы;
- математико-статистическая обработка данных.

С сентября 2023 по май 2024 года были проведены исследования двигательной активности студенток.

В исследовании приняли участие 70 студенток 1–4 курсов Минского государственного лингвистического университета. Численность анкетлируемых по

курсам обучения распределилась следующим образом: 20,0 % – студенты 1 курса, 22,9 % – студенты 2 курса, 14,3 % – студенты 3 курса, 42,9 % – студенты 4 курса. Из них основная медицинская группа у 57,1 % опрошенных, подготовительная у 21,4 %, специальная медицинская группа (СМГ) у 21,4 % опрошенных.

25,7 % студенток до участия в исследовании не отслеживали свою физическую активность. При участии в исследовании 57,1 % респонденток использовали для отслеживания физической активности смартфон, 42,9 % – фитнес-браслет. Исходя из полученных данных наиболее популярными приложениями смартфона являются: фитнес от Apple, «Samsung health», приложение из заводских настроек телефона.

Исходя из полученных данных 42,8 % опрошенных студенток не занимаются физическими упражнениями во внеучебное время.

Вопрос мотивационно-потребностной сферы является особенно актуальным. Многие авторы (В.Г. Асеев, П.В. Симонов, А.Н. Леонтьев, А. Маслоу) посвятили свои труды изучению данного вопроса. Мотивация – это система внутренних факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведения человека или животного. Мотивация – это побуждение к действию; способность человека удовлетворять свои потребности посредством какой-либо деятельности [5]. Мотив – это то, что побуждает человека к деятельности, направляя его на удовлетворение определенной потребности. Следовательно, актуальным является вопрос формирования у студентов устойчивой потребности в выполнении физических упражнений, увеличении двигательной активности.

Мотивом посещения учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в первую очередь студенты отмечали получение зачета и то, что дисципли-

плина является обязательной, в меньшей степени для оздоровления и поддержания физической формы.

Студенты 3–4 курсов обучения отметили, что в связи с сидячей работой учебные занятия в небольшом объеме возмещают необходимую двигательную активность.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой самостоятельно во внеучебное время?» 47,1 % опрошенных дали отрицательный ответ. Что является показателем небрежного отношения студентов к собственному здоровью и недооценки физической активности, как одного из важнейших компонентов здорового образа жизни. Оставшиеся 52,9 % опрошенных посещают бассейн, тренажерный зал, занимаются танцами, а также широкое распространение имеют видео-уроки на YouTube и прохождение различных спортивных челленджей. Мотивом занятий во внеучебное время студенты отметили следующие: желание похудеть, держать себя в тонусе, увеличить дневную активность.

Для оценки достаточности двигательной активности применяли градацию по

количеству выполняемых шагов в день исходя из классификации ВОЗ:

- <5000 шагов/день – «сидячий» образ жизни;
- 5000–7499 шагов/день – показатель не включает спорт и физические нагрузки и считается «малоэффективным»;
- 7500–9999 шагов/день – включает некоторые физические нагрузки или ходьбу (и/или работу, требующую больше ходьбы) и считается «отчасти активным»;
- $\geq 10\ 000$ шагов/день характеризуют образ жизни человека как «активный».

Полученные в ходе опроса данные были проанализированы с помощью Microsoft Excel и представлены в таблице 1.

Исходя из полученных данных согласно классификации ВОЗ, большая часть студентов (34,8 %) ведет «отчасти активный» образ жизни (7500–9999 шагов/день). Численность студентов, ведущих «сидячий» образ жизни, которые проходят в среднем меньше 5000 шагов/день, постепенно возрастает в период зимней экзаменационной сессии; увеличение двигательной активности наблюдается к маю.

Таблица 1 – Двигательная активность студенток в течение учебного года (n = 70)

Месяц/μ	Классификация активности (шагов/день)			
	< 5000; %	5000–7499; %	7500–9999; %	$\geq 10\ 000$; %
Сентябрь	10,0	17,1	40,0	32,9
Октябрь	12,9	14,3	37,1	35,7
Ноябрь	12,9	17,1	42,9	27,1
Декабрь	14,3	21,4	35,7	28,6
Январь	22,9	32,9	27,1	17,1
Февраль	20,0	31,4	28,6	20,0
Март	15,7	30,0	30,0	24,3
Апрель	11,4	27,1	34,4	27,1
Май	8,6	24,3	37,1	30,0
μ	14,3	23,9	34,8	27,0

Если рассматривать среднесуточный объем двигательной активности, то в будние дни (понедельник–пятница) он составил около 11 892 шагов/день, а к выходным дням (суббота и воскресенье) объем снижался до 8765 шагов/день.

Также нами были проанализированы количество шагов, совершаемых студентами до 12 часов дня. Это связано с тем, что в лингвистическом университете «Физическая культура» вынесена за сетку академических часов (у 1 и 3 курсов обучения учебные занятия по дисциплине начинаются с 14.30; у 2 и 4 курсов – с 9.45). Полученные данные, представлены в таблице 2.

Исходя из полученных данных при сравнении среднего арифметического значения значимых различий между 1–3 курсами не обнаружено; самый низкий показатель на 4 курсе обучения ($\mu = 5977,3$), где существует проблема пропуска учебных занятий по дисциплине без уважительной причины.

Нормы двигательной активности у разных авторов отличаются: одни рекомендуют не менее 20 000 шагов/день [6]; по рекомендациям ВОЗ суточная активность здорового человека должна составлять 8000–10 000 шагов/день. При этом необходимо также учитывать продолжительность и интенсивность нагрузки (в своем исследовании мы не рассматривали эти параметры), так же пол, возраст и состояние здоровья.

Заключение. Полученные в ходе проведенного исследования двигательной активности студенток Минского государственного лингвистического университета данные свидетельствуют о том, что 38,3 % испытуемых ведут «сидячий», «малоэффективный» в отношении физических нагрузок, образ жизни и только 27,0 % – «активный». Анализ полученных результатов показал, что двигательная активность студенток на протяжении учебного года распределяется неравномерно.

Таблица 2 – Двигательная активность студенток до 12 часов дня ($n = 70$)

Месяц/курс обучения	Количество шагов до 12 дня / μ							
	1	μ	2	μ	3	μ	4	μ
Сентябрь	287610	8459,1	292610	8360,2	281695	8536,2	412112	6755,9
Октябрь	274260	8570,6	282633	8564,6	287866	8995,8	363433	5957,2
Ноябрь	263084	7972,2	266687	7619,6	271824	8494,5	353824	5706,8
Декабрь	270817	7522,6	279418	7353,1	280437	8012,4	361734	5480,8
Январь	274917	6872,9	285834	8824,9	281902	7228,2	441347	6789,9
Февраль	270996	7131,4	273884	7022,6	279358	7759,9	342484	5189,1
Март	305215	7630,3	315337	7508,1	308334	8114,1	387270	5780,1
Апрель	296005	7400,1	300097	7145,2	289764	7625,4	381729	5613,7
Май	353541	8622,9	359481	8360,1	349346	9193,3	443520	6522,4
Всего/ μ	2596445	7798,1	2378972	7862,1	2630526	8217,8	3487453	5977,3

Наблюдается снижение двигательной активности в среднем с 11 892 шагов/день в будние дни до 8765 шагов/день в выходные; уменьшение объема шагов/день в период экзаменационной сессии. Все это позволяет сделать вывод о недостаточной физической активности студентов, что в свою очередь, со временем, может привести к негативным изменениям в состоянии здоровья.

С учетом расписания учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» (первая или вторая смена обучения) значимых различий между 1–3 курсами не выявлено. Снижение двигательной активности наблюдается на 4 курсе обучения, что в свою очередь, как показывает анализ учебных журналов, связано с пропуском занятий по учебной дисциплине без уважительной причины.

«Физическая культура» не может в полной мере компенсировать, необходимый для нормального функционирования организма, объем двигательной активности, однако воспитательной задачей дисципли-

ны является сформировать у студентов устойчивую потребность в выполнении физических упражнений, как в учебное, так внеучебное время.

Использованный в исследовании метод шагометрии является достаточно объективным и на сегодняшний день одним из самых доступных для отслеживания ежедневной физической активности (шагомеры доступны в заводских настройках смартфонов; широкое распространение фитнес-браслетов). Исходя из вышесказанного данный метод может быть использован в целях привлечения большего количества студентов для отслеживания своей двигательной активности, а в дальнейшем ее продолжительности и интенсивности. Для увеличения двигательной активности в свободное от учебы время, можно предложить студентам в качестве соревновательного компонента прохождения различных спортивных челленджей, что позволит повысить интерес к занятиям физическими упражнениями.

1. Порада, Н. Е. *Общественное здоровье и здравоохранение: курс лекций* / Н. Е. Порада. – Минск: ИВЦ Минфина, 2017. – 126 с.

2. Ночевная, И. С. *Учебная дисциплина «Физическая культура» как один из факторов формирования здорового образа жизни студенческой молодежи* / И. С. Ночевная // Мат. 1 Междунар. науч.-практ. конф. фак. спорт. многобор. УзГУФКС, «Проблемы развития физической культуры и спорта: история, современность, будущее» 14 апреля 2022 года / УзГУФКС. – Чирчик, 2022. – С. 269–273.

3. Усатов, А. Н. *Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов* / А. Н. Усатов, В. Н. Усатов // Вестник спортивной науки. – М.: ВНИИФК, 2009. – № 1. – С. 45–50.

4. Ночевная, И. С. *Уровень заинтересованности студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» и пути ее повышения* / И. С. Ночевная // Мат. 5 Республик. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки» 28–29 апреля 2022 / БрГУ имени А.С. Пушкина. – Брест, 2022. – С. 40–42.

5. Маслоу, А. *Мотивация и личность* / А. Маслоу // пер. с англ. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.

6. Кучма, В.Р. *Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям : учебное пособие* / В. Р. Кучма, Н. Л. Ямщикова, Н. К. Барсукова [и др.]; под ред. В. Р. Кучмы. – Москва: ГЭО-ТАР-Медиа, 2015. – 560.

Поступила в редакцию: 05.09.2024