

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Сидоров В.В.

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

В эволюционном совершенствовании организма человека и отдельных систем, сыграла важную роль большая двигательная активность при взаимодействии с природой. Физическая работа является естественной потребностью организма. Нормальная жизнедеятельность сердечнососудистой, дыхательной, нейроэндокринной систем, тканей организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки.

Как показали исследования, суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов и того меньше – 39-46% от ее уровня, когда учащиеся на каникулах. А именно уровень физической нагрузки во время каникул отражает естественную потребность молодых людей в движениях. То есть на лицо дефицит движений у большинства студентов в течение 80% времени учебного года. Зато чрезвычайно высоки физические нагрузки у студентов, ориентированных на высокий уровень спортивных достижений, они выполняют в день до 38 тысяч локомоций.

Важная социальная задача состоит в определении оптимального уровня двигательной активности студентов. Минимальные границы должны характеризовать тот уровень движений, который необходим для сохранения нормального функционального состояния организма. Речь идет о двигательном режиме гимнастического характера.

Оптимальные границы определяют уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения трудовой и общественной деятельности. Этим требованиям отвечает режим организации движений, необходимый для подготовки и освоения норм и требований к сдаче контрольных нормативов.

Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, резкому снижению работоспособности, к одностороннему развитию личности. Вполне естественно, что эта граница обусловлена требованиями различных видов спорта, уровнем тренированности занимающихся и еще многими факторами.

Наши исследования убедительно показали, что излишне высокие двигательные нагрузки не обеспечивают полноценного восстановления двигательной активности, в том числе и у высоко тренированных студентов - спортсменов. Эффект сверх восстановления наблюдается при оптимальных нагрузках, соответствующих уровням физической подготовленности. Нейтральны по воздействию относительно малые мышечные усилия.

Корни многих серьезных заболеваний, ограничивающих жизнедеятельность человека, современная медицина связывает с недостаточной физической активностью, которая особенно низка у большей части представителей умственного труда. Так, у педагогов вузов и учителей школ она составляет в среднем за день 2,1-4,3 тысячи шагов. У геологов, геодезистов, топографов наблюдается резкое колебание двигательных нагрузок. Во время экспедиций они преодолевают за день в среднем 18-25 километров, а в период камеральных работ – всего 3,5-4,0 километра. Такие перепады не полезны для общего состояния и работоспособности организма.

Многие отечественные и зарубежные авторы научно обосновали нормы двигательной активности современно человека – 10-14 тысяч шагов в день (7-10км.). До такой нормы, даже до половины ее не дотягивает более половины студентов. Немало студентов, кто отождествляет с физической работой суету по кабинетам, аудиториям, коридорам учреждений, учебного заведения, передраги на городском транспорте, хождение по магазинам и т.п. Такие нагрузки создают ощущение большой психологической усталости, но не физической. Измерения показывают, что субъективная оценка преодоленного за день маршрута почти вдвое превышает реальную. Проверьте это с помощью шагомера.

Измерить уровень своей двигательной активности студент сможет с помощью табл. 1. Для самопроверки проставьте соответствующие баллы и суммируйте их. Не забудьте вычесть штрафные очки. Если итоговая сумма составит 70 и более баллов, можете оценить свою двигательную активность «отлично», 50 – хорошо, больше 30 – удовлетворительно и неудовлетворительно, если набралось меньше 30 очков.

Таблица 1 – Оценка физической активности студента

Виды нагрузок	Число баллов		
	Регулярно	Нерегулярно	Не выполняю
Утренняя гимнастика (или другие движения)	10	7	0
Подъем по лестнице без лифта	5	3	0
Передвижение на учебу пешком	5	3	0
Передвижение с учебы пешком	5	3	0
Занятия физической культурой 2 раза в неделю	10	5	0
Физкультурные занятия в свободное время (секции, группы, самостоятельно)	30	10	0
Физкультурные занятия в выходные дни	15	7	0
Закаливающие мероприятия	5	3	0
Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях	10	5	0
Подготовка к сдаче контрольных нормативов	10	5	0
Выполнение физической работы по дому	5	3	0
Штрафные баллы:			
- Курение	- 10		
- Употребление алкоголя	- 10		
- Нарушение режима дня	- 5		
- Несоблюдение режима питания	- 5		

Мы не очень ошибаемся, если скажем, что большинство студентов, при оценке своей мышечной нагрузки, да еще с вычитанием штрафных очков за отклонение от норм здорового образа жизни, не наберут и 50 баллов.

Как же компенсировать недостаток двигательной активности, выравнять ее зигзаги? Вопрос этот достаточно сложен, особенно трудно давать заочные рекомендации, поскольку каждый человек индивидуален. Поэтому каждый из вас должен конкретизировать общие рекомендации применительно к себе.

Литература.

1. Динейка К.И *Движение дыхание, психофизическая тренировка/ К.И.Динейка. – М., 1986.*

УДК 796.332.015.12

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Яглык В.И., Гузаревич И.М., Сидоревич П.Ф.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь

Анализ научно-методической литературы и практики показывает, что форма и методы физической и функциональной подготовки студентов нуждаются в совершенствовании. Это обусловлено главным образом снижением общего уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов к концу обучения в вузе, отсутствием системного подхода к организации процесса обучения. Исследование пути комплексного воспитания двигательных способностей во взаимосвязи с функциональным состоянием организма студентов позволит объективно судить о специфических закономерностях управления процессом их физической подготовки в период обучения в университете.

Особенно велика роль умеренных физических нагрузок для снятия стрессовых явлений во время экзаменационной сессии. В силу этого увеличивается значимость самостоятельных занятий физическими упражнениями, интенсивность и эмоциональность которых легко реализуется самими студентами[1].

Вместе с тем в последние годы многие ученые относят эту проблему к числу главных в процессе физического совершенствования студентов[2].

В этой связи предпринятая дифференциация учебных групп по уровню физической подготовленности и взаимосвязи показателей физического состояния представляется своевременной и актуальной поскольку способствует построению научно-обоснованной тренирующей программы.

Для решения поставленных задач помимо анализа литературы и практического опыта работы были использованы педагогические контрольные испытания, динамометрия, оценивающие общий уровень подготовленности и велоэргометрия, давшая представление о функциональном состоянии организма студентов. Все полученные данные были подвергнуты математико-статистической обработке.

В исследовании приняло участие 2-е группы студенток с высоким (26 чел.) и низким (30 чел.) уровнем физической подготовленности.

Дифференциация групп по уровню подготовленности проводилась на основании комплексной оценки суммы 5-и тестов:

1. бег на 100 м;
2. прыжок в длину с места;
3. подтягивание на низкой перекладине;
4. поднятие туловища из положения лёжа, руки за голову 1 мин;
5. бег 1500 м.

Исследование данных показателей физического состояния студентов выявило существенные различия между группами разной физической подготовленности как по количеству, так и по качеству связей.

Анализ взаимосвязи отдельных сторон подготовки студенток с высоким уровнем подготовленности показал, что уровень интегрального показателя физической подго-