

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Е. Ю. САВИНА, М. А. СУБОЧ
(Представлено: И. А. МАРИНА)

Исследуются актуальные проблемы спорта для студентов, такие как недостаток физической активности, ограничения времени и доступности спортивной инфраструктуры. Рассматривается влияние на здоровье и обучение студентов, а также подчеркивается важность решения этих проблем и необходимость дальнейших исследований.

Введение. Актуальность проблем, связанных с физической культурой и спортом для студенческой аудитории, не может быть недооценена. Современные студенты сталкиваются с рядом вызовов и ограничений, которые могут оказывать негативное влияние на их участие в спортивных мероприятиях и физическую активность. Эти проблемы включают недостаток времени из-за академических требований, финансовые ограничения, ограниченную доступность спортивной инфраструктуры, а также недостаток мотивации и информированности о возможностях занятий физической культурой и спортом. [1]

Решение данных проблем имеет важное значение для студентов. Активные занятия физической культурой и спортом не только способствуют поддержанию здоровья и физической формы, но также помогают улучшить качество обучения и академические показатели. Кроме того, физическая активность способствует формированию навыков руководства, командной работы, управления временем и стрессоустойчивости, которые являются важными аспектами студенческой жизни и будущей карьеры.

Физическая активность – это степень интенсивности и продолжительности мышечной работы, которая определяется величиной энергетических затрат организма, развиваемой мощностью или выполненной работой. Любое движение тела, осуществляемое скелетными мышцами и требующее затрат энергии, является физической активностью. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. К популярным видам активности относятся ходьба, походы, езда на велосипеде, катание на роликах, мероприятия и игры на свежем воздухе [2].

Проблема формирования двигательной активности учащихся актуальна на данный момент, так как сейчас прослеживается прогрессирующая гиподинамия у студентов, которая обусловлена немалым количеством учебных занятий не только в стенах университета, но и дома. В связи с этим, наблюдаются студенты с неудовлетворительным состоянием здоровья, нарушением осанки, дефектами зрения, нервно психическими отклонениями и избыточной массой тела [3].

Большинство студентов ведут сидячий образ жизни. Для разнообразия их деятельности учебным планом предусмотрены занятия физической культурой, где реализуется определённая часть их физической активности.

Доказано, что регулярная физическая активность помогает предотвратить и лечить неинфекционные заболевания, такие как болезни сердца, инсульт, диабет и даже некоторые виды рака. Это также помогает предотвратить высокое кровяное давление, поддерживать здоровый вес и может улучшить психическое здоровье, качество жизни и самочувствие.

Определённые физические нагрузки, совмещённые с умственной деятельностью, способствуют росту эффективности учебной деятельности, повышая, тем самым, работоспособность. При продолжительном отсутствии физической активности происходит снижение внимания, памяти и мышления, всё это приводит к снижению работоспособности студентов. Подытожив вышесказанное можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой и спортом являются главным средством восстановления здоровья и увеличения эффективности учебной деятельности для студенческой молодёжи.

Физическая культура должна стать неотъемлемым компонентом жизни каждого студента. Те студенты, которые систематически занимаются определёнными видами спорта или физическими нагрузками, постоянно разгружают своё нервное напряжение через двигательную активность, увеличивают свою общую работоспособность, способствуют стрессоустойчивости организма к неблагоприятным факторам социальной и биологической среды и сохраняют психофизическое здоровье.

Цель. Целью нашего исследования являлось изучение физической активности студентов 2 курса Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой, выявление существенных проблем, поиск возможных путей их решений.

Методы исследований. Для проведения анализа и последующей оценки физической активности студентов и их заинтересованности в занятии спортом были использованы следующие методы исследований: анкетирование, наблюдение, сбор и анализ данных о физической активности студентов. Для того, чтобы результаты анкетирования были более объективные, прохождение опроса было предложено студентам разных возрастов, факультетов и курсов. Опрос прошло более 30 студентов 2 курса. По результа-

там опроса были выявлены частота физической активности студентов в неделю, факторы “помехи”, осведомленность студентов о возможностях университета в сфере физкультуры и спорта и т.д.

По результатам было установлено, что самый популярный выбор студентов – это занятия 2 раза в неделю. 30% студентов не уделяют тренировкам достаточно времени, либо же совсем не занимаются физической культурой и спортом. Также 51,6% студентов считает занятие физической активностью важной для здоровья и общего благополучия.

По результатам ответов на вопросы можно выяснить основные причины и ограничения студентов в занятии физкультурой и спортом. Основным фактором, который мешает физической активности, на основании опроса, стала нехватка свободного времени (35% опрошенных). Затем идет переутомление (21% опрошенных) и незаинтересованность (12% опрошенных). 42% студентов считают, что у них недостаточно время для занятия спортом и только 22,6% студентов достаточно времени для физической деятельности.

Опрос показал, что студенты достаточно хорошо информированы о материально-технической базе университета, предназначенной для занятий физической активностью и спортом. Основным финансовым препятствием для физической активности студентов является стоимость абонемента (55%), второй по важности причиной является стоимость транспорта (26%). Также 60% студентов считает, что занятия спортом никак не влияют на академическую успеваемость и обучение, поэтому не стремятся уделять время физическим активностям, но 26% считают наоборот. 50% студентов считают материальную базу университета на бесплатной основе недостаточной для своей физической активности.

Исходя из опроса можно сделать вывод, что основными популярными видами физической активности у студентов является фитнес, индивидуальные виды спорта и йога. Самым не популярным является бег и кардио нагрузки.

Результаты и их обсуждение. Подведя итог анкетирования можно выделить следующие аспекты проблематики физической активности студентов: около 30% студентов не могут уделить достаточно времени тренировкам из-за высокой учебной нагрузки и других обязанностей, неправильное распределение нагрузки и недостаточный отдых приводят к переутомлению и затрудняют тренировки, некоторые студенты не заинтересованы в физической активности из-за отсутствия мотивации или негативного опыта. Также студенты не всегда осведомлены о том, как занятия физической культурой и спортом могут повлиять на их учебу; считают материальную базу университета на бесплатной основе недостаточной для своей физической активности и часто сталкиваются с чувством усталости и переутомления из-за неправильного баланса тренировок и общего стресса.

Выводы. Высокая учебная нагрузка и другие обязанности препятствуют 30% студентов уделять достаточно времени физической активности. Это указывает на необходимость более гибкого расписания и организации занятий физкультурой и спортом, чтобы студенты могли включить физическую активность в свою ежедневную жизнь. Некорректное распределение нагрузки и недостаточный отдых приводят к переутомлению и затрудняют физическую активность, поэтому важно доносить до студентов информацию о здоровых методах тренировок и правильном балансе между физической активностью и отдыхом.

Некоторые студенты не заинтересованы в спорте из-за отсутствия мотивации или негативного опыта. Для решения этой проблемы могут быть предложены мероприятия и программы, направленные на повышение мотивации и создание положительного опыта занятий физкультурой и спортом для студентов. В пример можно привести организацию индивидуальных и групповых занятий, которые будут адаптированы к разным уровням физической подготовки и позволят студентам достичь своих целей. Предоставление разнообразных спортивных активностей, чтобы студенты могли выбрать то, что соответствует их интересам и предпочтениям (например, предлагать занятия йогой, плаванием, танцами, единоборствами и другими видами спорта). Студенты не всегда осведомлены о том, как занятие спортом может повлиять на их учебу, что вызывает сомнения и неуверенность. В этом случае важно предоставить студентам информацию и доказательства о положительном влиянии физической активности на когнитивные функции организма и общее благополучие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Physical Activity Facts [Electronic resource]. – Mode of access: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/data/facts.htm>. – Date of access: 25.04.2024.
2. Дармаева Д.Р., Рогачева И.А., Малолыченко Е.С., Мирошникова А.Н. Недостаток физических нагрузок у студентов // Форум молодых ученых. 2022. №12 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nedostatok-fizicheskikh-nagruzok-u-studentov> (дата обращения: 25.04.2024).
3. Бабина, В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 572-575.