

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**

Волкова Н.И., старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Белорусский государственный технологический университет,
г. Минск;
Болдышева И.В., канд. пед. наук, доцент кафедры физической
реабилитации
Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск

In recent years, there has been a clear trend towards an increase in the number of students with illnesses. At the same time, the number of students engaged in various forms of recreational physical education in their free time has also decreased. And those SMG students who want and try to engage in certain types of physical activity on their own do not have sufficient knowledge of the theoretical and methodological foundations of physical activity dosing, which not only may not lead them to the desired results, but even lead to a deterioration in their health.

В последние годы наметилась отчетливая тенденция к увеличению количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Уровень здоровья можно повысить грамотно организованными занятиями физической культурой. Значение физических упражнений в профилактике и лечении многих заболеваний общеизвестно. Известно также, что физические упражнения могут предотвратить обострение многих заболеваний, предупреждать и устранять влияние ряда таких факторов как малоподвижный образ жизни, сниженная вентиляция легких, замедление окислительно-восстановительных процессов. Они оказывают положительное влияние при измененной реактивности организма путем уравновешивания процессов возбуждения и торможения ЦНС. Многолетние наблюдения ряда исследователей показывают, что студенты, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, при регулярных занятиях в специальной медицинской группе лучше переносят учебные нагрузки и трудности производственных практик.

Одним из обязательных факторов здорового образа жизни является систематическая, соответствующая полу, возрасту, физической подготовленности и состоянию здоровья двигательная активность. Современный человек должен уметь ориентироваться во всем многообразии существующих методик и авторских программ

физических упражнений, уметь выбрать подходящую именно ему; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; уметь оценить происходящие под влиянием физической нагрузки изменения.

В настоящее время наряду с широким развитием организованных форм занятий физическими упражнениями важным фактором оптимизации двигательной активности являются самостоятельные (самодеятельные) занятия, как индивидуальные, так и групповые. Для того, чтобы, выполняя самостоятельно физические упражнения, человек получил запланированный результат, достиг поставленной цели, он должен обладать определенным уровнем «физкультурной грамотности», особенно методического характера для правильного построения занятия, определения объема и интенсивности нагрузки, самоконтроля и др. Кроме этого, он должен обладать соответствующей мотивацией для систематических занятий. Особое место в процессе приобщения к самостоятельным формам двигательной активности занимает период обучения в учреждениях высшего образования, т.к. именно у студентов отмечается рост самосознания, самопознания, стремления к самосовершенствованию.

Обучение самостоятельной двигательной активности – процесс педагогический, осуществляемый в соответствии с формулой: $Дпр=М+Д+У$, где $Дпр$ – дидактический процесс; $М$ – мотивация двигательной активности (в том числе самостоятельной); $Д$ – деятельность; $У$ – управляющая деятельность.

Приобщение студентов к систематическим занятиям физической культурой – важная задача современного физического воспитания в вузе. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самостоятельные занятия ФК являются обязательной составной частью системы физического воспитания. Они признаются высшей формой направленного использования ФК.

Все самостоятельные занятия можно разделить на две большие группы: на основе полной добровольности и инициативы (по желанию) и по заданию преподавателя (домашние задания). Чаще всего в литературе встречаются исследования по использованию дополнительных самостоятельных занятий по заданию преподавателя. В то же время, на наш взгляд, эти занятия нельзя признать полностью самостоятельными, т.к. при их выполнении не учитывается индивидуальные предпочтения занимающихся. Мышечная деятельность должна приносить удовольствие и обеспечивать положительные воздействия.

Мы провели анкетирование, посвященное самостоятельной форме двигательной активности студентов-первокурсников БГТУ в 2024 году и сравнили с результатами аналогичного анкетирования первокурсников 2014 года данного учреждения высшего образования.

В ноябре 2014 года было проведено исследование, направленное на определение уровня двигательной активности (в том числе самостоятельной формы организации занятий) студентов специальной медицинской группы БГТУ, отношения их к занятиям по физической культуре и оценку теоретических и методических знаний в данной области.

Проведенное анкетирование показало, что в настоящее время у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по распространенности заболеваний на первое место вышли нарушения ОДА – более 60%.

На втором месте – заболевания кардиореспираторной системы (30,8%), на третьем – патология органов зрения (28,8%). В целом результаты 2014 года не сильно отличались по наиболее часто встречающимся патологиям, но в процентном отношении они были значительно меньше: ОДА – 35-41%, заболевания кардиореспираторной системы (21-27%), патология органов зрения (21,3%).

В процентном отношении студенты специальной медицинской группы составляют 18-20% от общего числа студентов данного вуза. В то же время в 2014 году к данной группе относилось 25-26% от общего числа обучающихся.

На вопрос «Занимаетесь ли ФК самостоятельно в свободное время?» 65% ответили отрицательно, а 35% – утвердительно. В 2014 году на этот же вопрос 47% студентов СМГ ответили отрицательно, утвердительно - 53%. Полученные результаты говорят о значительном снижении за десять лет двигательной активности студентов специальной медицинской группы.

Далее мы опросили тех студентов, которые занимаются теми или иными видами физических нагрузок в свободное время. Первым делом мы выяснили, каким видам физических упражнений отдают предпочтение студенты, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья. Их физкультурные предпочтения распределились следующим образом (при этом студенты могли выбрать несколько видов ДА): 22,5% - посещают бассейн, 10,8% - занимаются аэробными нагрузками (преимущественно велотренировками и незначительное количество – скандинавской ходьбой), у 26,8 % ответивших утвердительно двигательная активность в свободное время ограничивается лишь утренней гигиенической гимнастикой, 12,4 % выполняют специальные упражнения, 10% посещают тренажерный зал. От 4% до 6% занимаются аэробикой, пилатесом и др. оздоровительными программами и методиками.

В 2014 году ответы распределились следующим образом: 31,3% – выполняли специальные упражнения, 20,8% - занимались аэробными нагрузками (преимущественно ходьбой и бегом), у 16,4 % ответивших утвердительно двигательная активность в свободное время

ограничивалась лишь утренней гигиенической гимнастикой, посещали бассейн 10,5% студентов СМГ. От 4% до 6% занимались аэробикой, посещали тренажерный зал.

Таким образом, за прошедшие 10 лет несколько сместились приоритеты в выбираемых формах двигательной активности. Увеличение числа студентов, занимающихся плаванием, можно связать с увеличением числа бассейнов, а появление таких нагрузок как велотренировки можно объяснить всплеском в целом у населения нашей страны интереса к данной активности.

На вопрос: «Какие Вы знаете субъективные показатели оценки степени нагрузки?» отрицательно ответили 65% опрошенных в этом году и 57% опрошенных в 2014 году. Из тех, кто ответил утвердительно, при этом только больше половины (59%) дали частично правильные ответы, десять лет назад таких было значительно меньше – 32%. Знают специальные упражнения, которые необходимо выполнять постоянно, лишь 42% опрошенных (однако только 2/3 из них смогли назвать эти упражнения), в 2014 – 32%.

В то же время даже знание специальных упражнений не принесет положительного результата, если студенты не выполняют их постоянно. За обязательное посещение занятий по ФК положительно высказались 60 % опрошенных (в 2014 – 69%), не надо – 20% и 16%, за свободное посещение данных занятий высказались 20% и 15% опрошенных студентов соответственно. При этом в обоих опросах прослеживается сходная тенденция: наибольшее количество утвердительных ответов на этот вопрос дали студенты 4 курса, а наименьшее – студенты 1 курса.

Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать следующие выводы: за прошедшие 10 лет незначительно снизилось количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В то же время снизилось и количество студентов, занимающихся различными формами оздоровительной физической культуры в свободное время. А те студенты СМГ, которые хотят и пытаются заниматься самостоятельно теми или иными видами физических нагрузок, не обладают достаточными знаниями теоретических и методических основ дозирования нагрузок, что не только может не привести их к желаемым результатам, а даже привести к ухудшению состояния здоровья.

Также необходимо уделять особое внимание тем студентам, которые не осознают значимость и необходимость адекватных состоянию физических нагрузок, и в первую очередь, специальных упражнений. Поэтому наши дальнейшие усилия мы направим на разработку методических приемов решения данных проблем с учетом имеющихся в доступе у каждого студента соответствующих приложений в мобильных телефонах и методов контроля и самоконтроля, а также проверке их эффективности.