

ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ

Т.В. Соломай, М.А. Сырцова

Межрегиональное управление № 1 ФМБА России

ГБОУ ВПО «Северо-Западный медицинский университет им. И.И. Мечникова»

Резюме. Показана актуальность проблемы привития навыка двигательной активности учащимся общеобразовательных учреждений. Представлены результаты анкетирования студентов 5 – 6-х курсов медицинского вуза по вопросам двигательной активности и физических нагрузок. Показано, что стереотипы физической активности опрошенных студентов старших курсов были заложены в школьном возрасте, поскольку 92,7 % респондентов, посещающих спортивные тренировки, продолжают заниматься выбранным в школьные годы видом спорта, а 89,79 % лиц, регулярно делающих зарядку на момент опроса, продолжают заниматься со школьного возраста. Наиболее распространенным видом физической нагрузки опрошенных студентов (как мужчин, так и женщин) является пешая ходьба, на продолжительность которой более 30 минут в день указали 89,15 % респондентов. Регулярные спортивные тренировки и ежедневная зарядка более популярны у студентов мужского пола: 71,97 и 45,9 на 100 опрошенных мужчин соответственно против 33,69 и 34,78 на 100 опрошенных женщин. Физические нагрузки при работе дома, на даче и т. п. чаще отмечались у женщин: 58,69 на 100 опрошенных лиц женского пола против 45,95 мужского.

Подавляющее большинство респондентов обоего пола не уделяют физическим упражнениям должного внимания (не делают зарядку 62,02 % опрошенных, не посещают спортивные занятия и тренировки 62,79 %) либо утратили выработанный ранее стереотип (55,03 % опрошенных ранее посещали спортивные тренировки, а 13,18 % делали зарядку).

Ключевые слова: двигательная активность, общеобразовательные учреждения, учащиеся, физическая нагрузка, спорт, физическая культура.

CHARACTERISTICS OF MOTOR ACTIVITY OF THE SENIOR STUDENTS OF THE MEDICAL SCHOOL ON THE RESULTS OF THE SURVEY

T.V.Solomay, M.A. Syrtsova

Summary. The urgency of the problem of motor activity skill teaching of students of educational institutions is described. The results of the survey of 5th year students of medical school on the motor activity and exercise are presented. It is shown that physical activity patterns from surveyed senior students were habituated at school age, as 92.7% of respondents were involved in specialty sports training, which started in selected school years, and 89.79% of those who regularly do exercises at the time of the survey, continue to do that from when they were school-age children.

The most common type of physical activity of the students (both men and women) is pedestrian walking. Some 89.15% of respondents said that duration of such a pedestrian walk is equal or more that 30 minutes. Regular sports exercise and daily physical exercise is more popular among male students at 71.97 and 45.9 per 100 male respondents, respectively, against 33.69 and 34.78 in the 100 women interviewed. Physical activity

at work at home, in the country, etc. is more common in women: 58.69 in the 100 persons interviewed against male 45.95 per 100. The vast majority of respondents of both sexes do not pay proper attention to physical exercises (62.02% do not do regular physical exercise, 62.79% respondents do not attend sporting activities and exercise) or lost the habit of doing so (55.03% of the respondents previously visited sports training, and 13.18% did physical exercises).

Keywords: physical activity, educational institutions, students, exercise, sports, physical culture.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Рациональная двигательная активность вносит существенный вклад в здоровье населения. Навыки физического воспитания закладываются в детстве и сохраняются на протяжении всей жизни. От того, насколько подвижный образ жизни ведет ребенок, будет зависеть его двигательная активность во взрослом возрасте.

Немаловажную роль в вопросе физического воспитания играют школы, поскольку средняя двигательная активность детей с началом обучения снижается примерно в два раза [1–3]. Несмотря на то что санитарными правилами СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» увеличено число уроков физической культуры в школьном расписании с двух до трех и введен запрет на их замену другими предметами, школьные уроки физической культуры компенсируют только 50–60 % естественной потребности ребенка в движении [1, 3, 4]. Для увеличения двигательной активности учащихся санитарными правилами

ми рекомендовано включать в учебные планы предметы двигательного характера, физкультминутки, подвижные игры на переменах, внеклассные спортивные занятия и др. Однако даже в том случае, когда физическая нагрузка в рамках школьного учебного процесса полностью компенсирует потребность в движении, этого недостаточно. Зачастую у ребенка складывается стереотип, что физкультура неразрывно связана со школьными уроками и по окончании среднего учебного заведения необходимость в этих занятиях будет утрачена.

Это подтверждают результаты анкетирования, проведенного среди студентов 5–6-х курсов медицинского вуза.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Всего опрошено 128 студентов 5-го курса и 130–6-го. Общее число опрошенных составило 258 человек. Возрастно-половой состав представлен в таблице.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Учебный процесс студентов 5 и 6-го курсов характеризуется продолжи-

Таблица.

Возрастно-половой состав опрошенных студентов

| Возраст, лет | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | Всего |
|--------------|----------|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 5-й курс | М | 8 | 16 | 4 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 |
| | Ж | 28 | 42 | 18 | 4 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 96 |
| 6-й курс | М | 4 | 18 | 12 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 42 |
| | Ж | 0 | 30 | 30 | 16 | 4 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 88 |
| Итого | М | 12 | 34 | 16 | 2 | 4 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 74 |
| | Ж | 28 | 72 | 48 | 20 | 4 | 4 | 2 | 4 | 0 | 2 | 184 |
| | оба пола | 40 | 106 | 64 | 22 | 8 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 258 |

Опрос проводился по анкете, разработанной авторами статьи с последующей статистической обработкой результатов.

тельными умственными нагрузками в преимущественно сидячем положении. Занятия физической культурой в учебный план не входят. В этой связи проведено изучение интенсивности и характера двигательной активности респондентов во внеурочное время.

Результаты анкетирования показали, что из 258 опрошенных ежедневно делают зарядку 98 человек (37,98 %). Продолжительность выполняемых упражнений составляет 5–10 минут — у 40 опрошенных (15,5 %), 11–30 минут — у 48 (18,6 %), более получаса, но менее часа — у 10 (3,88 %). Впервые начали делать зарядку в школьном возрасте и продолжают заниматься до настоящего времени 88 человек (89,79 % от лиц, делающих зарядку на данный момент), раньше делали зарядку, но на момент опроса не занимаются в течение месяца и более — 34 (13,18 % всех опрошенных). Среди студентов, делающих ежедневно зарядку, 64 человека женского пола (34,78 на 100 опрошенных лиц женского пола) и 34 — мужского (45,95 на 100 опрошенных мужчин).

Посещают спортивные тренировки (продолжительность одной тренировки более 45 мин.) 96 человек (37,21 %), в том числе 1–2 раза в неделю — 58 опрошенных (22,48 %), три и более раз в неделю — 38 (14,73 %). Из опрошенных студентов женского пола посещают спортивные тренировки 62 человека (33,69 на 100 опрошенных женщин), мужского — 54 (72,97 на 100 опрошенных мужчин).

На вопрос, когда состоялась последняя тренировка, оставшиеся респонденты ответили следующим образом: более одного года назад — 58 человек (22,48 %), более одного месяца назад — 61 (23,64 %), более одной недели назад — 23 (8,91 %). Еще 20 опрошенных (7,76 %) никогда не посещали спортивных тренировок вне учебных программ средних и высших учебных заведений.

Из видов спортивных занятий, которыми занимаются респонденты, были

названы следующие: легкая атлетика — 32 человека, фитнес — 29, плавание — 16, футбол — 14, баскетбол — 9, занятия на тренажерах — 12, спортивные танцы — 7, дзюдо, рукопашный бой, самбо — 5, йога — 5, волейбол — 3, велоспорт — 2. Причем два человека занимаются одновременно тремя видами тренировок, а 16 человек — двумя.

Необходимо отметить, что со школьного возраста до настоящего времени не меняли вид спортивных занятий и продолжают заниматься выбранным в школьные годы видом спорта 89 человек, то есть 92,7 % от опрошенных, посещающих спортивные тренировки, и 34,49 % от всех опрошенных.

Помимо занятий физкультурой и спортом в свободное от учебы время была проведена оценка иных видов физических нагрузок, в частности, продолжительность ходьбы на открытом воздухе и физического труда дома, на даче и в иных подобных условиях.

Оптимальная продолжительность пешей ходьбы для взрослого человека составляет более 30 минут в день. Однако среди опрошенных 28 человек (10,85 %) не уделяют этому виду двигательной активности должного внимания и ходят менее 30 минут в день. Продолжительность ходьбы на открытом воздухе составляет 30–60 минут в день у 96 человек (37,21 %), у 94 (36,43 %) — более часа, но менее двух часов. Еще 40 респондентов (15,51 %) отметили, что пешие прогулки занимают у них более двух часов ежедневно. Продолжительность пешей ходьбы более 30 минут в день отмечена у 162 лиц женского пола (88,04 на 100 опрошенных женщин) и у 68 мужчин (91,89 на 100 опрошенных мужчин).

Физические нагрузки при работе дома, на даче и т. п. учитывались в том случае, если их продолжительность составляла более 45 минут. На наличие такого рода физических нагрузок указали 258 из 258 опрошенных (100 %). Однако кратность таких работ варьировала от одного до трех и более раз

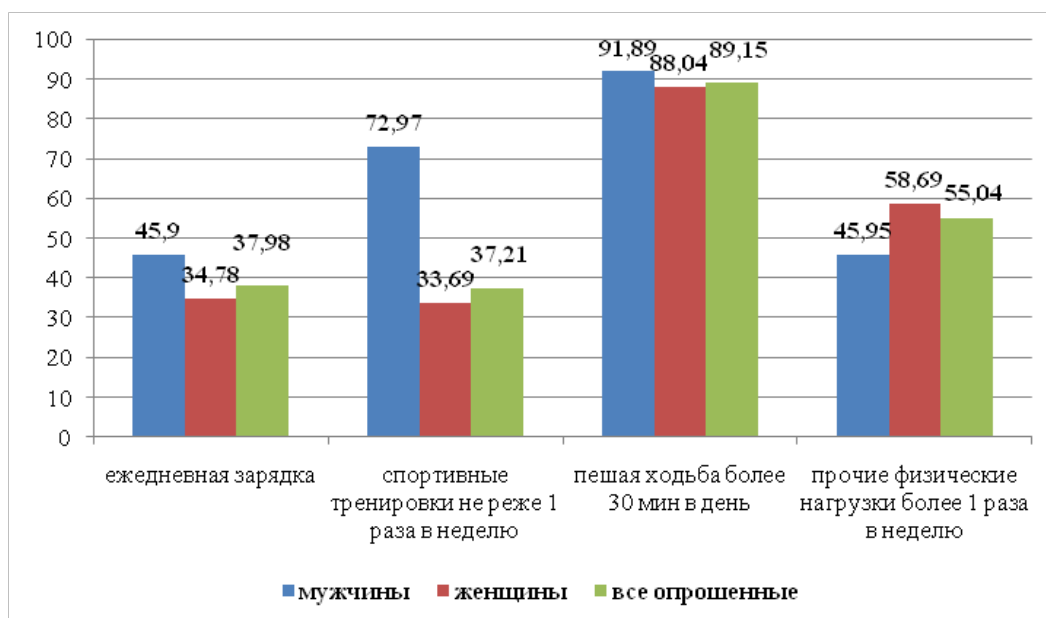


Рис. Распределение студентов в зависимости от видов двигательной активности вне учебной деятельности на 100 опрошенных каждой категории

в неделю: 1–2 раза в неделю — 100 человек (38,76 %), три и более — 42 человека (16,28 %). Также была выделена группа, у которой данный вид нагрузок является нерегулярным и встречается реже одного раза в неделю (116 человек, 44,96 %). При опросе на наличие физических нагрузок дома и на даче продолжительностью более 45 минут и кратностью более одного раза в неделю указали 108 женщин (58,69 на 100 опрошенных женщин) и 34 мужчины (45,95 на 100 опрошенных мужчин).

Распределение студентов в зависимости от видов двигательной активности вне учебной деятельности представлено на рисунке.

ВЫВОДЫ

1. Проведенное анкетирование показало, что стереотипы физической активности опрошенных студентов старших курсов были заложены в школьном возрасте, поскольку 92,7 % респондентов, посещающих спортивные тренировки, продолжают заниматься выбранным в школьные годы видом спорта, а 89,79 % лиц, регулярно делающих за-

рядку на момент опроса, продолжают заниматься со школьного возраста.

2. Наиболее распространенным видом физической нагрузки опрошенных студентов (как мужчин, так и женщин) является пешая ходьба, на продолжительность которой более 30 минут в день указали 89,15 % респондентов. Регулярные спортивные тренировки и ежедневная зарядка более популярны у студентов мужского пола: 71,97 и 45,9 на 100 опрошенных мужчин соответственно против 33,69 и 34,78 на 100 опрошенных женщин. Физические нагрузки при работе дома, на даче и т. п. чаще отмечались у женщин: 58,69 на 100 опрошенных лиц женского пола против 45,95 мужского.

3. Подавляющее большинство респондентов обоего пола не уделяют физическим упражнениям должного внимания (не делают зарядку 62,02 % опрошенных, не посещают спортивные занятия и тренировки 62,79 %) либо утратили выработанный ранее стереотип (55,03 % опрошенных ранее посещали спортивные тренировки, а 13,18 % делали зарядку).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821–10.
2. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений: письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13.
3. *Афанасьев Ю. В.* Двигательные способности // Физическая культура в школе. — 1990. — № 2. — С. 11–16.
4. *Савченко В. А., Кругликов Л. В.* Особенности физического воспитания при работе с детьми начальных классов // Математическая морфология: электронный математический и медико-биологический журнал. — 2009. — Том 8. — Вып. 4.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:

Соломай Татьяна Валерьевна, кандидат медицинских наук, заместитель руководителя Межрегионального управления № 1 ФМБА России, г. Москва, 1-й Пехотный пер., д. 6, корп. 2, e-mail: solomay@rambler.ru

Сырцова Марионелла Алексеевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены детей и подростков ГБОУ ВПО «Северо-Западный медицинский университет им. И.И. Мечникова», г. Санкт-Петербург, Пискаревский пр., д. 47, e-mail: syrma@mail.ru

ЖУРНАЛ «САНИТАРНЫЙ ВРАЧ»

ОТ НАУКИ К ПРАКТИКЕ

Входит в Перечень изданий ВАК.

Окружающая среда оказывает непосредственное влияние на здоровье людей. Плохой воздух, загрязненная вода, недоброкачественные продукты питания — далеко не полный перечень проблем, с которыми сталкивается современный человек. За всем этим нужен надзор, опирающийся на основные научные достижения в области гигиены и эпидемиологии и сопровождающийся проведением лабораторно-инструментальных исследований. Вопросы обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и организации санитарно-эпидемиологического надзора посвящен журнал «Санитарный врач».

На правах рекламы

Как правильно организовать профилактику инфекционных и неинфекционных болезней среди населения, пациентов лечебно-профилактических организаций, воспитанников детских дошкольных учреждений и школ, работников предприятий и организаций? Как осуществлять мониторинг влияния факторов окружающей среды на здоровье населения? Как выявить и оценить риски? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в журнале. «Санитарный врач» — это журнал для специалистов и о специалистах, болеющих за свое дело, доблестно несущих знамя профилактической медицины. За многие годы существования наше издание стало площадкой для дискуссий, обмена лучшим опытом, освещения научных открытий и проблем.



Редакционная подписка в 1,5–2 раза дешевле, чем подписка на почте. Стоимость годовой подписки со скидкой 30%
Полную версию журнала № 9/2014 смотрите на сайте www.panor.ru

ЖУРНАЛ «ВЕСТНИК НЕВРОЛОГИИ, ПСИХИАТРИИ И НЕЙРОХИРУРГИИ»

МНОГОЦЕЛЕВОЙ ЖУРНАЛ ПО ШИРОКОМУ КРУГУ ВОПРОСОВ МЕДИЦИНЫ!

Входит в Перечень изданий ВАК.

Единственный в России и СНГ научно-практический журнал, который предназначен для всеми (!) медицинских специальностей.

В разделе «Психиатрия» публикуются статьи по наркологии, психотерапии, судебно-психиатрической экспертизе, медицинской психологии, сексопатологии. Статьи по неврологии охватывают основной спектр заболеваний, вопросы диагностики, совре-

менного лечения и профилактики, новые медицинские технологии. Нейрохирургия представлена статьями по новым хирургическим методам и подходам к лечению онкозаболеваний, острых инсультов и черепно-мозговых травм.

Уникальность журнала не только в широком круге статей, но и в обмене опытом практических врачей, публикации фрагментов лекций и практических семинаров ведущих специалистов, ученых в области неврологии, психиатрии, нейрохирургии и других смежных специальностей.



Редакционная подписка в 1,5–2 раза дешевле, чем подписка на почте. Стоимость годовой подписки со скидкой 30%
Полную версию журнала № 9/2014 смотрите на сайте www.panor.ru

На правах рекламы

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПОДПИСКЕ:

телефоны: (495) 749-2164, 749-4273, 685-9368,
факс: (495) 664-2761.

E-mail: podpiska@panor.ru www.panor.ru