

УДК 796.06

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ АГМУ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Воронова В.В., Вейцман И.А.

В статье представлено описание результатов оценки физической активности в настоящее время среди студентов медицинского университета. В ходе оценки был изучен уровень физической активности студентов 3–5 курсов АГМУ.

Ключевые слова: двигательная активность студентов, уровень физической активности, здоровый образ жизни.

The article presents a description of the results of physical activity assessment among students of the medical university. At the assessment, the physical activity level of students of the 3–5 year in ASMU was studied.

Key words: physical activity of students, physical activity level, healthy lifestyle.

Неотъемлемой составляющей здорового образа жизни является оптимальный уровень физической активности. Физическая активность – любой вид деятельности, направленный на сохранение или улучшение физической формы и здоровья в целом. В современном мире каждый человек старается уделить внимание своей физической форме и здоровью, но если взять в учет высокую учебную нагрузку в медицинском университете, то можно обнаружить снижение физической активности, представленное гиподинамией, связанной с постоянным сидячим образом жизни и изучением учебного материала. В свою очередь, гиподинамия является фактором риска развития ряда заболеваний, а также снижения физической и умственной работоспособности.

Цель работы: оценить физическую активность среди студентов АГМУ.

Задачи:

1. Определить уровень физической активности студентов.
2. Определить гигиеническую норму физической активности для студентов.
3. На основании результатов исследования разработать рекомендации по повышению уровня физической активности группам лиц с ее низким уровнем.

Материалы и методы

Объектом исследования являлись студенты АГМУ 3, 4, 5 курсов в количестве 309 человек.

Для того, чтобы выявить уровень физической активности у студентов, был использован тест оценки физической активности, разработанный Дж. Риччи и Л. Ганьон, Монреальский университет.

Также были использованы методы математической статистики для выявления средних

величин уровня физической активности среди студентов 3, 4, 5 курсов.

Результаты и обсуждение

Методом тестирования было выявлено, что в среднем среди студентов с 3 по 5 курсы присутствовала умеренная физическая активность, но если рассматривать каждый курс отдельно, то показатели разнятся. Так, например, у студентов 3 курса уровень физической активности ниже по сравнению со студентами 4 и 5 курсов, у которых уровень физической активности вышел умеренным и высоким (среди 4 и 5 курсов в одинаковой мере).

Это позволяет сделать вывод, что на сегодняшний день студенты 3 курса страдают гиподинамией, которая в большей степени связана с тем, что у студентов данного курса умственная нагрузка и объем изучаемого материала и дисциплин гораздо больше, чем у студентов 4–5 курсов. Данные результаты являются показателем для разработки рекомендаций для повышения физической активности.

Заключение

Определение уровня физической активности имеет огромное значение в здоровье нации. При поддержке умеренного и высокого уровня физической активности можно предупредить развитие разных заболеваний, а также поддерживать свое тело в отличной физической форме. Люди со сниженным уровнем физической активности должны заняться коррективкой своего образа жизни с повышением в нем двигательной активности во избежание развития различных заболеваний, а также снижения умственной и физической работоспособности.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Список литературы:

1. Виленский М. Я. *Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Физическая культура студента.* 2001; 130-171.

2. Санжаров В.А. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей.* 2005; 8: 149-155.

3. Кобяков Ю.П. *Концепция норм двигательной активности человека.* 2003;11:20-23.

4. *Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных услови-*

ях. Сборник материалов Всероссийской науч.-практ. конф. 1 марта 2013 г. / под ред. Э.В. Маркин, А.С. Парфенов. Орел: Изд-во Орел ГАУ, 2013. 224 с.

5. Куликов В.П. Трехмерная модель здоровья. Сангивность и пативность. *Валеология.* 2000;1: 15-21.

6. Киселев В.И., Шарапова В.К., Куликов В.П. Занятия по физическому воспитанию и индивидуальная двигательная активность студентов. *Теория и практика физической культуры.* 1991;1: 21-23.