

УДК 378.172

**Исследование режима дня и двигательной активности студентов вуза
специальной медицинской группы**

Алиева Валерия Зауровна

Бойко Наталия Александровна, кандидат педагогических наук, доцент

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Аннотация. В статье представлено исследование режима дня и двигательной активности студентов с различными заболеваниями Сургутского государственного педагогического университета, относящихся к специальной медицинской группе. Проведено анкетирование студентов неспортивных факультетов. Выявлено нейтральное отношение студентов к здоровому образу жизни. По мнению авторов, значительное внимание следует уделить самоконтролю с целью повышения уровня состояния здоровья.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, здоровье, двигательная активность, студенты, образ жизни, режим дня.

**Study of the day regime and motor activity of university students
of a special medical group**

Alieva Valeria Zaurrovna

Boyko Natalia Aleksandrovna, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer

Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract. The article presents a study of the daily routine and physical activity of students with various diseases of the Surgut State Pedagogical University, belonging to a special medical group. A survey of students from non-sports faculties was conducted. A neutral attitude of students towards a healthy lifestyle was revealed. According to the authors, significant attention should be paid to self-control in order to improve the level of health.

Keywords: special medical group, health, motor activity, students, lifestyle, daily regimen.

ВВЕДЕНИЕ. Главной стратегической задачей современной педагогической науки является поиск новых форм и технологий в профподготовке высококвалифицированных специалистов, обеспечивающих стабильность и развитие экономики государства.

При профессиональной подготовке студентов специальной медицинской группы в высших учебных заведениях возникает ряд трудностей, связанных с их состоянием здоровья, поэтому в процессе обучения данной категории лиц необходимо учитывать многочисленное число факторов. Например, возраст, характер профессиональной и учебной деятельности, особенности состояния здоровья, стадию и характер заболевания, наличие сочетанных отклонений, общее функциональное состояние, уровень физической подготовленности и многие другие [1].

Цель исследования – анализ режима дня и двигательной активности студентов вуза специальной медицинской группы.

Нами были изучены особенности режима дня и двигательной активности студентов вуза специальной медицинской группы Сургутского государственного педагогического университета посредством анкетирования. В анкетировании приняли участие 54 студента специальной медицинской группы «А» неспортивных факультетов с первого по третий курс.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Согласно результатам анкетирования, у студентов специальной медицинской группы Сургутского государственного педагогического университета были выявлены следующие заболевания: болезни органов зрения – 20,4%, опорно-двигательного аппарата – 29,6%, сердечно-сосудистой системы – 11,1%, дыхательной системы – 7,4%, желудочно-кишечного тракта – 13%, нервной системы – 3,7%, эндокринной системы – 3,7%.

В сочетанных формах встречаются: заболевания дыхательной системы и проблемы со зрением – 1,9%; заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и проблемы со зрением – 1,9%; заболевания эндокринной системы и дыхательной системы – 3,7%, заболевания опорно-двигательного аппарата, проблемы со зрением и заболевания желудочно-кишечного тракта – 1,9%; заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата – 1,9%.

Во втором вопросе «Пользуетесь ли вы фитнес часами или специальными мобильными приложениями для контроля двигательной активности?» 53,7% студентов ответили, что пользуются, и 46,3% ответили «Нет, не пользуюсь». Исходя из этого вопроса, можно прийти к выводу, что студенты пользуются разными гаджетами.

Анализ ответов на третий вопрос «Пользуетесь ли вы шагомером?» показал, что 74,1% пользуются и 25,9% нет.

В четвертом вопросе о среднем количестве шагов, которое выполняют студенты в течение учебного дня, мы получили следующие результаты: от 2 000 до 4 000 – 7,7%, от 4 000 до 8 000 – 41%, от 8 000 до 12 000 – 43,6%, от 12 000 и более – 7,7%. Это говорит о достаточно неплохих показателях двигательной активности в будние дни.

Анализируя пятый вопрос, суть которого заключалась в сборе данных о среднем количестве шагов, которое делают студенты в течение выходных (внеучебных) дней, получили следующие данные: от 800 до 2 000 шагов выполняют лишь – 10%, от 2 000 до 4 000 – 17,5%, далее можно заметить, что показатели значительно возрастают, от 4 000 до 8 000 – 32,5%, от 8 000 до 12 000 – 20%, и более 12 000 шагов выполняют 20% студентов.

На шестой вопрос «Следите ли вы за изменениями своего пульса?» 44,4% ответили, что следят, и 55,6% не следят [2, 3].

По седьмому вопросу о значениях измерения пульса в состоянии покоя мы получили следующие результаты (рис. 1).

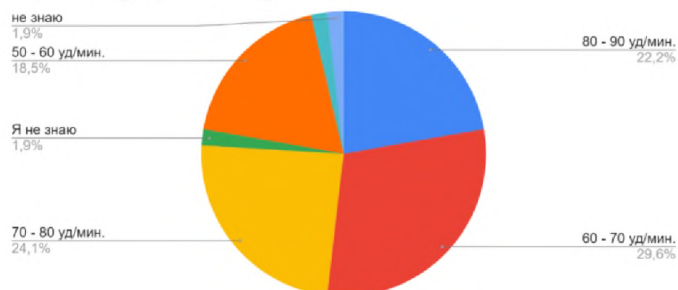


Рисунок 1 – Статистическая диаграмма ответов студентов на вопрос о показателях пульса в состоянии покоя

В восьмом вопросе мы выяснили, какими основными способами передвижения пользуются студенты СМГ. Ответили, что передвигаются на автобусе – 33,3%, на машине или такси – 31,5%, пешком – 31,5%, и на вариант «Все вышеперечисленное» – 1,9%. Как показывает опыт, у студентов, пользующихся общественным транспортом или передвигающихся пешком, уровень двигательной активности значительно выше, нежели у людей на собственном транспорте.

Отвечая на девятый вопрос, студенты СМГ самостоятельно определяли, сколько часов в день обычно составляет их двигательная активность, исходя из собственных наблюдений. Результаты представлены на рисунке 2.

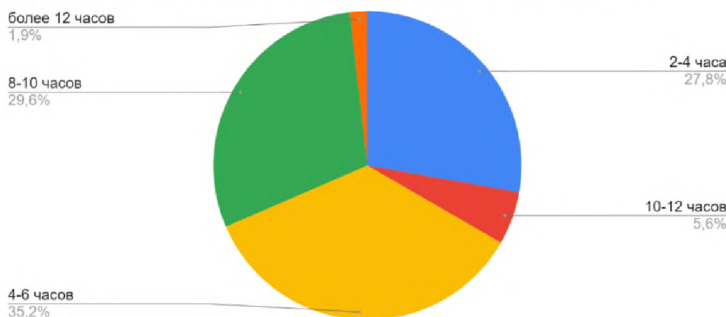


Рисунок 2 – Статистическая диаграмма ответов студентов СМГ о временных рамках двигательной активности в течение дня

В десятом пункте студентам было необходимо ответить на вопрос «Сколько часов вы отводите на сон?». 4-6 часов ответили 22,2% студентов, 8-10 часов – 13% и самый большой процент ответов 64,8% – 6-8 часов.

На одиннадцатый вопрос «Сколько часов в день вы отводите на отдых?» студенты ответили: 1 час в день – 9,3%; 2 часа – 37%; 3 часа – 31,5%; 4 часа – 16,7%; 5 часов – 5,6%.

На двенадцатый вопрос «Занимаетесь ли вы активным отдыхом?» из 54 студентов ответили: 13% – «да, часто»; 55,6% ответили «да, но редко»; 31,5% ответили «нет, не занимаюсь».

В тринадцатом вопросе мы определили, какой процент студентов занимается дополнительно физической культурой помимо занятий в университете (фитнес, бассейн, стретчинг и др.): 59,3% не занимаются дополнительно, лишь 40,7% занимаются (22 человека).

Проводя анализ четырнадцатого вопроса, можно увидеть, какими видами спортивной деятельности занимаются студенты СМГ (их 22 человека), и как преувеличивает процент не занимающихся – 32 человека (59,3%). Результаты представлены на рисунке 3.

Возникает вопрос, насколько часто занимаются студенты спортивной деятельностью, регулярно ли? Это мы и выяснили в пятнадцатом вопросе, в котором получили следующие ответы: «эпизодически» ответили 68,2% респондентов, «регулярно» ответили 31,8%.

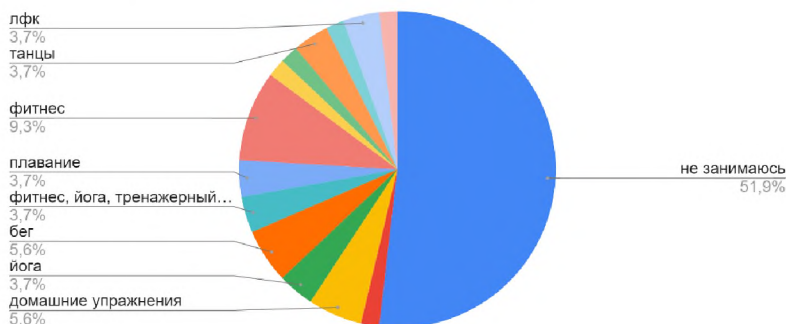


Рисунок 3 – Статистическая диаграмма ответов на вопрос о спортивной деятельности респондентов

Шестнадцатый вопрос был направлен на выявление у студентов СМГ знаний об индивидуальных ограничениях при выполнении физических нагрузок в соответствии с отклонениями в состоянии здоровья. Знают о том, какие упражнения им выполнять запрещено, 59,3%, не знают – 49,7%.

На следующий вопрос «Знаете ли вы, на какие группы мышц вам необходимо обращать внимание в процессе занятий физической культурой?» 68,5% ответили, что знают, и 31,5% не знают.

В восемнадцатом вопросе «Как вы считаете, занятия физической культурой в вузе будут положительно влиять на состояние вашего здоровья?» результаты следующие: 9,3% – «занятия физической культурой в вузе никак не повлияют на наше здоровье»; 83,3% – «посещения занятий физической культурой в вузе помогут чувствовать себя лучше»; 7,4% – «занятия физической культурой в вузе будут пагубно воздействовать на мой организм».

И в девятнадцатом вопросе «Как вы считаете, чтобы улучшить оздоровительные занятия по физической культуре в вузе, необходимо...»: 63% – все перечисленные варианты верны; 7,4% – учитывать особенности заболевания и индивидуального здоровья каждого студента, вести обязательный самоконтроль самочувствия; 3,7% – вести обязательный самоконтроль самочувствия, использовать индивидуальные программы двигательной активности, в зависимости от заболевания; 7,4% – учитывать особенности заболевания и индивидуального здоровья каждого студента, вести обязательный самоконтроль самочувствия, использовать индивидуальные программы двигательной активности, в зависимости от заболевания; 9,3% – учитывать особенности заболевания и индивидуального здоровья каждого студента; 9,2% – учитывать особенности заболевания и индивидуального здоровья каждого студента, использовать индивидуальные программы двигательной активности, в зависимости от заболевания.

ВЫВОДЫ. Согласно результатам исследования режима дня и двигательной активности, можно сделать вывод об актуальности проблемы недостаточного внимания студентов СМГ к состоянию собственного здоровья ввиду неосведомленности. Поэтому для решения данной проблемы мы предлагаем сформировать базу данных по нозологическим заболеваниям, позволяющим формировать индивидуальные образовательные маршруты двигательной активности студентов СМГ

по соответствующим критериям, а также разработать и внедрить индивидуальные образовательные маршруты двигательной активности студентов СМГ.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лопатина Р. Ф., Лопатин Н. А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2017. № 1. С. 135–140.
2. Гойнов И. В. Пульс как способ контроля физического состояния во время тренировки // VIII Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С. И. Злобина, Пермь, 05-07 октября 2022 года : сборник материалов : в 2 т. Пермь : Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2022. С. 46–50.
3. Горбатовская Е. Ю. Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма студентов специальной медицинской группы СИБГУ им. М. Ф. Решетнева // Всероссийский педагогический ФОРУМ : сборник статей Всероссийского педагогического форума. Петрозаводск : Новая Наука, 2020. С. 139–141.

REFERENCES

1. Lopatina R. F. (2017), «The health of university students as an actual social problem», Bulletin of the Kazan State University of Culture and Arts, No. 1, pp. 135–140.
2. Goinov I. V. (2022), «Pulse as a way to control physical condition during training», VIII Pedagogical readings dedicated to the memory of Professor S.I. Zlobin, A collection of materials. Perm Institute of the Federal Penitentiary Service, Vol. 2, pp. 46–50.
3. Gorbatovskaya E. Y. (2020), «The influence of physical exercises on the functional capabilities of the body of students of the special medical group of the SIBGU named after M. F. Reshetnev», collection of articles of the All-Russian Pedagogical Forum, Petrozavodsk, International Center for Scientific Partnership "New Science", pp. 139–141.

Информация об авторах:

В. З. Алиева, аспирант, mamapapabrat1999@mail.ru

Н. А. Бойко, к.п.н., доцент, nkitay77@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7590-8924>

Поступила в редакцию 12.01.2024.

Принята к публикации 09.02.2024