

Ясенская П.Ю., студентка  
Научный руководитель: Хайбуллина Д.Р., заведующая кафедрой  
Новосибирский государственный университет архитектуры,  
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Yasenskaya P.Y., student  
Research Supervisor: Khaibullina D.R., Head of Department  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НГУАДИ

### PHYSICAL ACTIVITY FIRST-YEAR STUDENTS OF NGUADI

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования двигательной активности студентов первого курса Новосибирского государственного университета архитектуры дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова в контексте анализа гиподинамии как актуальной проблемы современного общества.

**Ключевые слова:** гиподинамия, гипокинезия, двигательная активность, студенты

*The article presents the results of a study of the motor activity of first-year students of the Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts in the context of the analysis of physical inactivity as an urgent problem of modern society.*

*Keywords:* physical inactivity, hypokinesia, motor activity, students

Использование многочисленных благ цивилизации: автоматизация труда, использование искусственного интеллекта, высокий уровень социально-бытового сервиса, обеспечивает комфортные условия жизни современному человеку. Обратной стороной такого комфорта является малоподвижный образ жизни, который наносит урон самому важному – здоровью человека. Гиподинамия стала проблемой современного мира.

Под гиподинамией понимают совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии [1].

В свою очередь, гипокинезия в переводе с греческого – недостаток движений, пониженная двигательная активность [2].

По данным ВОЗ каждый четвертый житель планеты ведет малоподвижный образ жизни. Современный человек испытывает дефицит биологических движений, что приводит к ряду заболеваний.

Выделяют объективные и субъективные причины гиподинамии [3].

К субъективным причинам развития гиподинамии, на наш взгляд, можно отнести: стиль жизни современного человека, жизненные ценности личности, вредные привычки, особенности условий труда.

Объективными причинами гиподинамии являются врожденные или приобретенные травмы и заболевания, которые ограничивают телодвижения человека, то есть приводят к акинезии. Акинезия возникает при различных поражениях центральной и периферической нервной системы и/или поперечнополосатых мышц. Она выражается в невозможности человеком совершать движения из-за того, что мышцы не получают нервных импульсов – общее падение уровня моторных функций и двигательной инициативы. Например, этот симптом сопровождает болезнь Паркинсона, которая характеризуется потерей контроля над движением [4].

Можно сказать, что гипокинезия, гиподинамия и акинезия связаны между собой общим понятием уменьшения двигательной активности, но имеют различные медицинские и концептуальные значения [5].

Гиподинамия является причиной функциональных нарушений организма, которые могут приводить к заболеваниям эндокринной системы, кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата [3].

Мы провели исследование двигательной активности студентов 1 курса НГУАДИ.

Целью исследования явился анализ объема, качества двигательной активности и мотивов занятий физической культурой студентов 1 курса НГУАДИ. Основой исследования стал метод анкетирования. Всего в опросе приняло участие 34 человека (28 девушек и 6 юношей).

По результатам опроса было выявлено, что более 70% респондентов занимаются физкультурой более двух раз в неделю. Данные представлены в таблице 1. Причем, юноши уделяют занятиям физическими упражнениями больше времени, чем девушки.

Таблица 1.Ответы на вопрос: «Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями (включая учебные занятия по дисциплинам физической культуры и спорта в университете)»

Девушки, %				Юноши, %				Всего, %			
Никогда	1 раз в неделю	Несколько раз в неделю	Ежедневно	Никогда	1 раз в неделю	Несколько раз в неделю	Ежедневно	Никогда	1 раз в неделю	Несколько раз в неделю	Ежедневно
3,5	25	53,5	18	0	17	66	17	3	24	56	17

Качество и интенсивность физических нагрузок определялось на основе ответов о предпочтении видов двигательной активности. Опрос показал, что циклическими видами спорта (плаванием, легкой атлетикой, спортивными играми) занимаются совокупно около 30% студентов. Таким видам физической активности как: пилатес, йога, стрейчинг отдают предпочтение 23% опрошенных. Танцы, как, и, силовые тренировки выбирают по 10% респондентов. 35% студентов предпочитают пешие прогулки вместо тренировочных занятий в спортивном зале. Но прогулки не обеспечивают достаточной интенсивности физической активности, необходимой для поддержания оптимального уровня физической формы и здоровья. В связи с чем, рекомендуется комбинировать прогулки с более интенсивными видами физической активности, чтобы обеспечить комплексное воздействие на организм и достичь оптимальных результатов в поддержании здоровья.

Более 60% занимаются только избранным видом физической активности, лишь 8% опрошенных студентов пробуют новые виды физической активности. Изменение видов и интенсивности тренировок является важным аспектом достижения оптимальной адаптации организма к нагрузке и прогресса в физической подготовке. Вариация позволяет избежать привыкания к однообразной тренировке и разностороннего развития всех мышц. Вовсе не занимаются физическими упражнениями 3% опрошенных студентов, следовательно, имеют недельный дефицит двигательной активности.

Согласно источнику ВОЗ [7], выделяет три возрастные категории, для каждой из которых предусмотрены свои нормы по физической активности. Для детей и подростков (5–17 лет) ежедневная норма движений составляет не менее 60 минут. Физическая активность взрослых людей (18–64 года) средней интенсивности должна стремиться к 150 минутам в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю. Пожилые люди (старше 65 лет) – не менее 75 минут в неделю: упражнения, соответствующие их возможностям и состоянию здоровья.

Таблица 2. Ответы на вопрос: «Сколько времени в день вы проводите в положении сидя»

Девушки, %			Юноши, %			Всего, %		
2-4 ча- са	4-6 ча- сов	Более 6 ча- сов	2-4 ча- са	4-6 ча- сов	Более 6 ча- сов	2-4 ча- са	4-6 ча- сов	Более 6 ча- сов
3	53	44	0	33	67	4	47	50

В результате исследования выявлена высокая распространенность сидячего образа жизни среди студентов. Данные представлены в таблице 2. В положении сидя более 6 часов в день проводят 50% респондентов, при этом, опрошенные нами юноши оказались более усидчивыми, чем девушки. Возможно, данный факт объясняется высокой учебной мотивацией.

Ведущим мотивом занятий физическими упражнениями у респондентов нашей выборки является «поддержание физической формы» (43%). Данный мотив является основным в большинстве исследований, посвященным мотивации населения занятиями физической культурой и спортом [6].

Гиподинамия становится доминантным состоянием большинства представителей современного общества. Первопричиной столь масштабного ее распространения является поведенческой аспект, который отражается в стиле жизни конкретного индивидуума. Медикаментозного лечения не предусмотрено, к лекарствам и другим процедурам врачи вынуждены прибегать в тех случаях, когда на фоне отсутствия движений развились какие-либо заболевания.

Избежать серьезных последствий малоподвижного образа жизни совсем не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Компенсировать дефицит двигательной активности поможет: приведение в порядок режима труда и отдыха; осознанное отношение к благам цивилизации; мотивация и внедрение в свою жизнь движений – целенаправленное использование физических упражнений, в соответствии с личными предпочтениями, а также бытовая активность.

Особое значение профилактика данного заболевания приобретает для студентов и учащихся образовательных учреждений. Именно мы в ближайшем будущем будем оказывать значимое влияние на развитие страны и передавать следующему поколению образ поведения и привычки, сформированные уже сейчас.

В заключении, хочется словами Аристотеля: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» [8].

### **Библиографический список**

1. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре: учеб. пособие – М., изд-во МГУКИ: 2015 – 434с.
2. Коваленко З. И. Гипокинезия – М. : Медицина, 1980. - 320 с.
3. Кузьмин В.Г. Физическая культура студента: учеб. пособие – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Экология человека: Словарь-справочник / Авт.-сост. Н. А. Агаджанян, И. Б. Ушаков, В. И. Торшин и др.; Под общ. ред. Н. А. Агаджаняна. – М.: ММП «Экоцентр», издательская фирма «КРУК», 1997. – 208 с.
5. Казанцева Н. В., Корнетов А. Н. Моторные расстройства: учебное пособие – Томск., 2010. – 218 с.