

УДК 378.04

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1048

Ясенская П. Ю., студент

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

Yasenskaya P. Y., student

Research Advisor: Khaibullina D. R., Head of Department
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Фоновая физическая культура: анализ и оценка студентов НГУАДИ

Physical activity First-year students of NSUADA

В статье представлены результаты исследования фоновой физической активности студентов первого-третьего курсов Новосибирского государственного университета архитектуры дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова. Целью работы являлся анализ уровня фоновой физической активности студентов как потенциального инструмента для снижения негативного влияния гиподинамии.

Ключевые слова: фоновая физическая культура, гиподинамия, дефицит движения, активность, студенты

The article presents the results of a study of the background physical activity of first- and third-year students of the Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts named after A.D. Kryachkov. The aim of the work was to analyze the level of background physical activity of students as a potential tool to reduce the negative impact of physical inactivity.

Keywords: background physical education, physical inactivity, lack of movement, activity, students

Современное общество стремительно меняется под влиянием научно-технического прогресса и индустриализации. Эти процессы, несомненно, принесли человечеству множество благ, значительно повысив уровень комфорта и качества жизни. Сервисы доставки, онлайн-магазины, развитая транспортная инфраструктура – все это, безусловно, делает нашу жизнь удобнее и одновременно снижает уровень нашей естественной физической

активности. Актуальной проблемой для современного общества является гиподинамия и дефицит двигательной активности. Гиподинамия в современном обществе является одним из основных факторов, разрушающих здоровье, и стоит наряду с алкоголем, курением и стрессом. Если в индустриальном обществе физическая активность была неотъемлемой частью повседневной жизни, то сейчас она все чаще становится осознанным выбором, требующим дополнительных усилий и времени.

Согласно новым данным ВОЗ, в 2022 г. почти треть (31%) взрослого населения во всем мире – примерно 1,8 млрд человек – не соблюдает рекомендуемые уровни физической активности [6]. «Недостаток физической активности – скрытая угроза здоровью населения и значимая причина повышения бремени хронических заболеваний». Дефицит двигательной активности – это не просто снижение физических возможностей, это серьезный фактор риска для здоровья. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признает гиподинамию одним из ведущих глобальных факторов риска неинфекционных заболеваний, а также проблем с психическим здоровьем, таких как депрессия и тревожные расстройства. В частности, исследования ВОЗ показывают, что недостаточная физическая активность является причиной примерно 21–25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и около 30% случаев ишемической болезни сердца [8]. Более того, гиподинамия негативно влияет на когнитивные функции, снижает работоспособность и общее качество жизни.

В сложившейся ситуации особую значимость приобретает поиск эффективных способов интеграции физической активности в обыденность. Решением может стать внедрение «фоновой физической культуры» – подхода, который предполагает естественное включение движения в различные аспекты повседневной рутины.

Именно фоновая физическая культура, благодаря своей регулярности и постепенности, является одним из основных элементов профилактики гиподинамии и укрепления здоровья. – Это обыденная физическая активность, встроенная в повседневную жизнь, например: физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой, которые компенсируют двигательный дефицит.

Виды фоновой физической культуры:

1) Гигиеническая физическая культура, которая включает в себя занятия физическими упражнениями в режиме повседневного быта, не связанные со значительными нагрузками. Повседневный домашний быт является важной частью фоновой физической культуры. Это может быть попутная тренировка – а именно, пеший путь до работы/учебы; уборка квартиры без помощи гадже-

тов; самостоятельный поход в магазин без использования доставки на дом; пешая экскурсия, прогулка; использование лестницы вместо лифта.

2) Рекреативная физическая культура включает в себя использование физических упражнений и видов спорта в упрощённых формах для отдыха и развлечений: активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения, игры на пляже, гребля, туристические походы и др.

Особенно остро проблема дефицита движения стоит перед студенческой молодежью из-за их сидячего образа жизни. Целью проведенного анкетирования стало выявление образа жизни и уровня интеграции фоновой физической активности в повседневную жизнь студентов НГУАДИ, а также определение барьеров и возможностей для ее увеличения.

В опросе приняли участие 132 студента, из которых 90,2% составили женщины, 9,8% мужчины.

Большинство студентов (58,3%) тратит время на подготовку к занятиям ежедневно. Примерно 37,3% студентов занимаются подготовкой около 5 часов в день. В среднем кол-во учебных лекций в неделю составляет 15–17ч. Также 36,6% студентов совмещают работу с учебной деятельностью. Как следствие, основной причиной, препятствующей внедрению фоновой активности, студенты единогласно называют общую занятость – 37,8%. Некоторые выделили отсутствие привычки и забывчивость – 25,2% Также 21,3% опрошенных предпочитают сидячий отдых (рис 1).

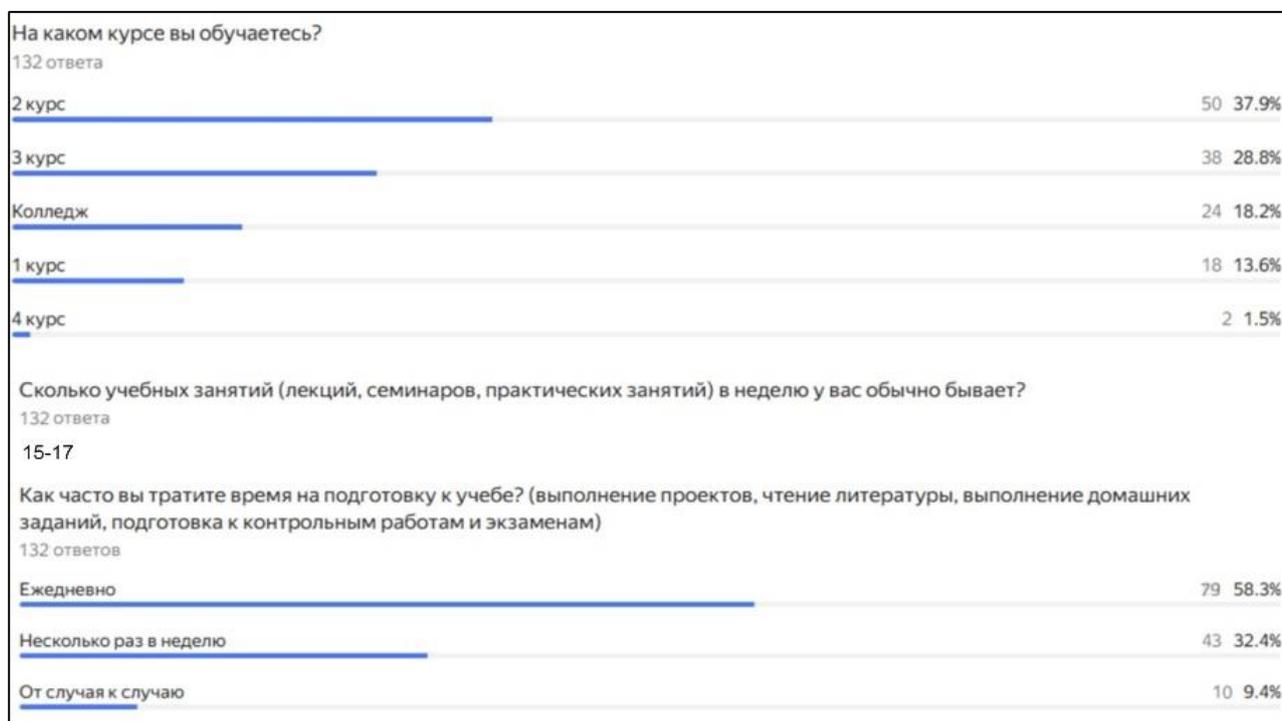


Рисунок 1, ч. 1. Статистика опроса. Часть 1

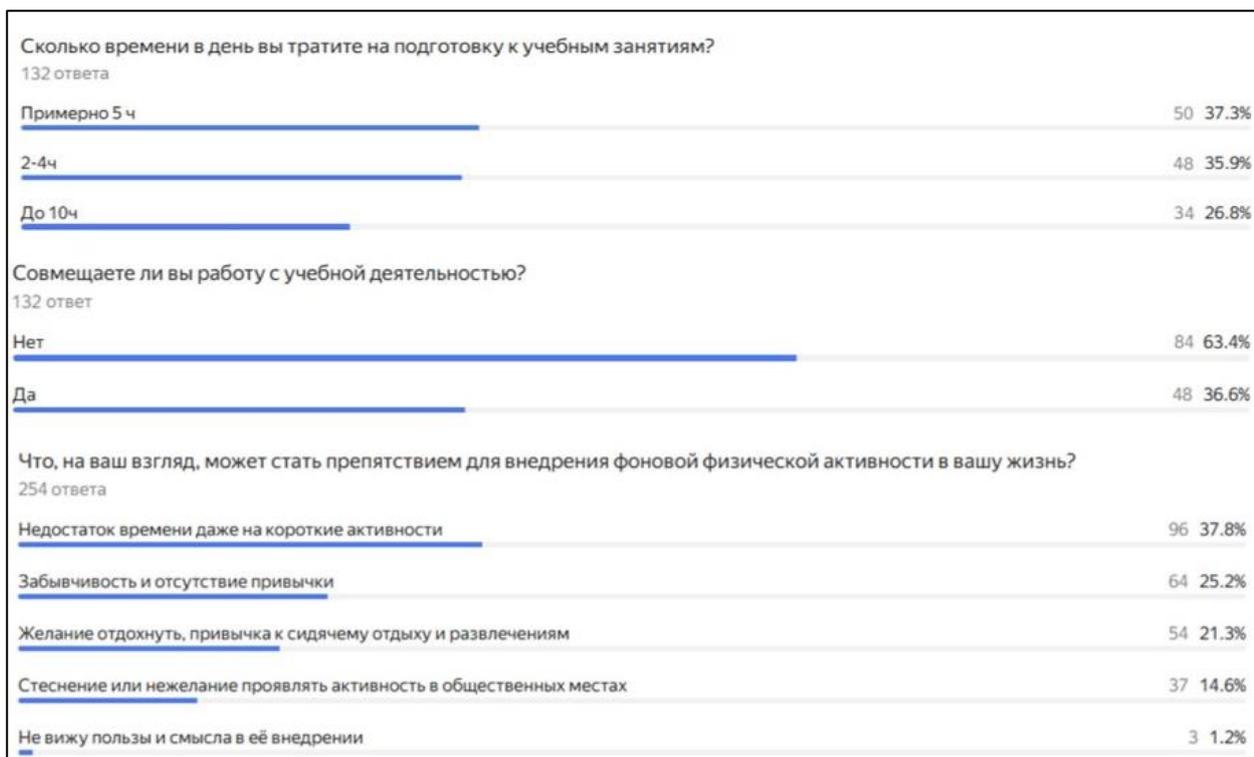


Рисунок 1, ч. 2. Статистика опроса. Часть 2

Несмотря на общую занятость опрошенных, проведенный анализ демонстрирует некоторое присутствие фоновой физической культуры в повседневной жизни студентов НГУАДИ. Ходьба до университета и обратно является элементом активности для 29% опрошенных. Ручной труд без использования гаджетов-помощников в уборке своих жилых помещений присутствует у 18,7%. Немаловажным аспектом является использование гаджетов и сервисов для поддержки физической активности на постоянной основе у 27% опрошенных. Около 40,1% студентов используют их периодически (рис 2).

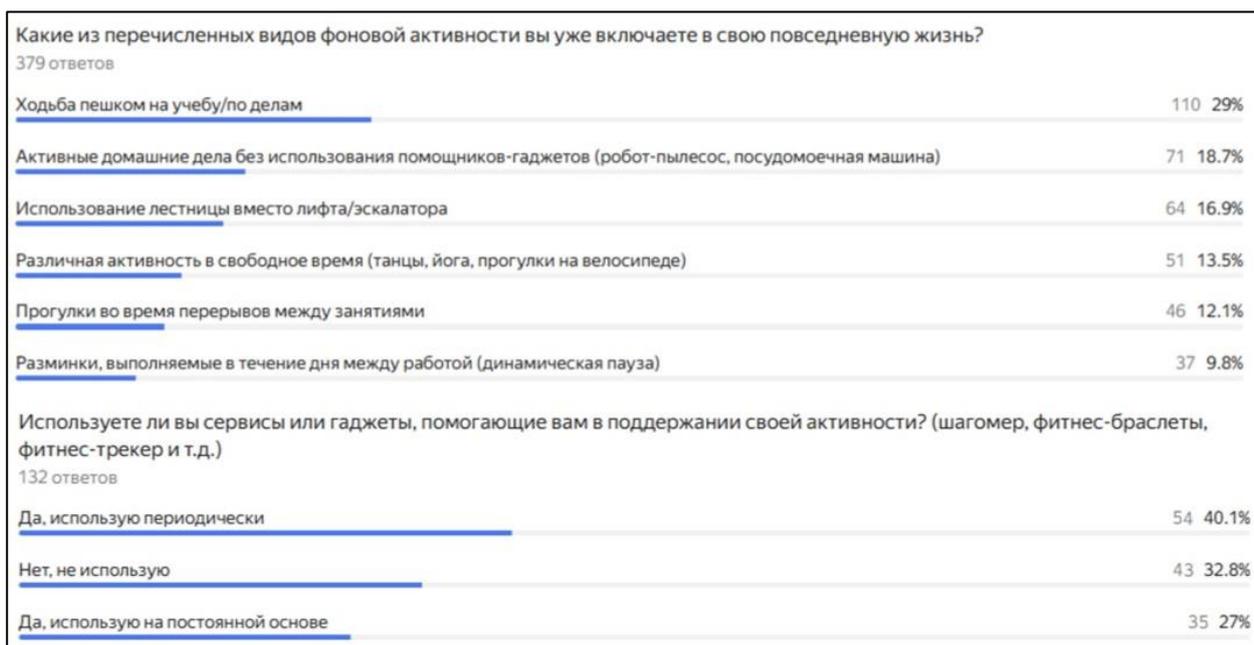


Рисунок 2. Статистика опроса. Часть 3

Результаты опроса демонстрируют поляризацию мнений студентов относительно фоновой физической активности. С одной стороны, более половины опрошенных (55.3%) выражают желание повысить ее уровень, что является позитивным сигналом и указывает на осознание проблемы и стремление к улучшению своего физического состояния. С другой стороны, значительная часть студентов либо не задумывалась об этом вопросе (25%), либо полностью удовлетворена текущим уровнем (19.7%). (рис 3)

Это подчеркивает необходимость в повышении осведомленности и формировании понимания важности фоновой физической культуры в жизни человека.

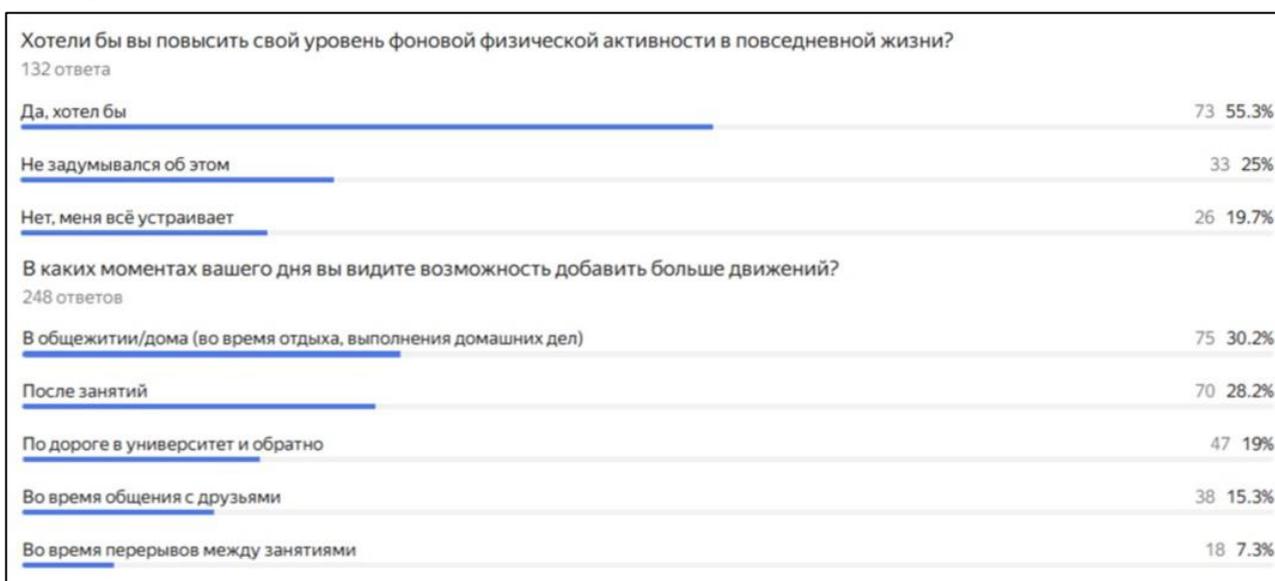


Рисунок 3. Статистика опроса. Часть 4

Фоновая физическая культура – это простой и эффективный способ борьбы с распространившимся в 21 веке малоподвижным образом жизни. Это способ поддерживать здоровье и физическую форму, доступный каждому.

Фоновые компоненты физической культуры могут существенно содействовать поддержанию уровня функциональных возможностей организма и его полноценную работу; оптимизации динамики оперативной работоспособности, ее восстановлению после утомительной деятельности; формированию позитивного эмоционального состояния человека. Тем самым создается благоприятный фон нормального функционального состояния организма, хорошего самочувствия и последующего развертывания напряженной деятельности. Понимание ее важности и внедрение в повседневность – это фундаментальный шаг к здоровой и активной жизни в современном мире.

Библиографический список

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Коваленко Т.Г., Смеловская Е.Л., Агафонова Л.В. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учебное пособие. – Волгоград: Издательство ВолГУ, 2002. – 92 с.
3. Гигиенические факторы, способствующие укреплению здоровья и повышению работоспособности : учеб.-метод. пособие / сост. Ф. С. Миронов. – Благовещенск, 2015 – 48 с.
4. Григорович Е.С. и др. Производственная гимнастика для умственного труда : метод. реком. / Е.С.Григорович, А.М.Трофименко, И.Н.Малуха. – Мн.: МГМИ, 2000 – 39 с.
5. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: «Академия», 2002. – 240 с.
6. Почти 1,8 млрд взрослых подвергаются риску заболеваний по причине недостаточной физической активности // Всемирная организация здравоохранения : официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity> (дата обращения: 20.03.2025).
7. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT; Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012 Jul 21;380(9838):219-29. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9. PMID: 22818936; PMCID: PMC3645500.
8. More active people for a healthier world // World Health Organization : официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/initiatives/gappa> (дата обращения: 20.03.2025).