

8. Dekart, K. Q. Test-re-test reliability of sahrmann lower abdominal core stability test for DII baseball athletes: graduate theses, dissertations, and problem reports :125 / K. Q. Dekart. – West Virginia University, 2014. – 58 p.

9. Panjabi, M. M. The stabilizing system of the spine. Part II. Neutral zone and instability hypothesis / M. M. Panjabi // J. of spinal disorders. – 1992. Vol. 5. – P. 390–396.

10. Waldhelm, A. Assessment of core stability: developing practical models: doctoral dissertations: etd-04262011-110012 / A. Waldhelm. – Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College, 2011. – 130 p.

УДК 796.011.1

СОСТОЯНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

THE STATE AND FEATURES OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF TECHNICAL PROFILE

**Холод М. А., доцент, кандидат педагогических наук,
Герасимчик М. С., старший преподаватель, Бурков С. О., преподаватель
Белорусский национальный технический университет, г. Минск**

АННОТАЦИЯ. Данная статья посвящена изучению физической активности обучающихся университета технического профиля посредством международного опросника – international physical activity questionnaire (далее – IPAQ). В качестве респондентов выступили юноши и девушки 1–3 курсов, обучающиеся в дневной форме получения образования на факультете транспортных коммуникаций, факультете энергетического строительства и строительном факультете. По результатам проведенного исследования, в ходе которого полученные значения сопоставлялись с указанными для данного опросника оценочными шкалами, было выявлено достаточно существенное количество обучающихся с низким уровнем двигательной активности: у 80 % юношей третьего курса и у 90 % девушек первого курса была установлена гипокинезия. Полученная информация имеет прикладное значение и свидетельствует о необходимости поиска эффективных путей нормализации физической активности студентов, с целью недопущения рисков возникновения гиподинамии.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: обучающиеся; международный опросник; респонденты; физическая активность; гипокинезия; гиподинамия; университет технического профиля.

ABSTRACT. This article is devoted to the study of physical activity of students of the University of technical profile through an international questionnaire – international physical activity questionnaire (hereinafter – IPAQ). The respondents

were boys and girls of 1–3 courses studying full-time at the faculty of transport communications, the faculty of energy construction and the faculty of civil engineering. According to the results of the study, during which the obtained values were compared with the evaluation scales indicated for this questionnaire, a fairly significant number of students with a low level of motor activity were identified: 80 % of third-year boys and 90 % of first-year girls had hypokinesia. The information obtained is of practical importance and indicates the need to find effective ways to normalize the physical activity of students, in order to prevent the risks of hypodynamia.

KEY WORDS: students; international questionnaire; respondents; physical activity; hypokinesia; physical inactivity; technical university.

Введение

Общеизвестно, что двигательная активность человека, представляющая собой совокупность двигательных действий (актов) не только во многом определяет качество функционирования локомоторной системы, но и состояние организма в целом. Подобная причинно-следственная связь, прежде всего, обусловлена тем, что гипокинезия (процесс) приводит к гиподинамии (результат), то есть отсутствие необходимости в физических нагрузках провоцирует человека больше времени проводить в статичных позах, что, в свою очередь, приводит к постепенной атрофии скелетных мышц, снижению уровня двигательных способностей, нарушению нервно-рефлекторных связей, а также к расстройствам функционирования и заболеваниям со стороны сердечно-сосудистой системы, нервной, дыхательной и пищеварительной [1, 2, 4].

Принимая во внимание специфику образовательного процесса, который подразумевает длительное поддержание неподвижного положения тела («сидячее положение») и вместе с тем современные социокультурные тенденции, в которых любые виды и проявления физической активности все сильнее отходят на второй план, уступая малоподвижной деятельности и развлечениям, вопрос о нормализации двигательной активности студенческой молодежи становится все более острым.

Таким образом, на основании необходимости получения сведений о двигательной активности обучающихся с **целью** предупреждения и предотвращения возможных рисков развития гиподинамии (превентивные меры) нами было проведено исследование, в котором осуществлялось определение особенностей состояния и специфики двигательной активности юношей и девушек университета технического профиля.

Методы исследования и организация исследования. В настоящем исследовании были задействованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; методы математико-статистического анализа данных.

Исследование было проведено в начале мае 2023 года на базе Белорусского национального технического университета со студентами строительного факультета, факультета энергетического строительства и факультета транс-

портных коммуникаций, обучающимися в дневной форме получения образования. В анкетировании приняли участие 3 группы юношей и 3 группы девушек 1–3 курсов (по 50 человек каждого курса в группе), отнесенных по показателям здоровья к основному и подготовительному учебным отделениям. В качестве анкеты для изучения двигательной активности обучающихся был взят короткий международный опросник – IPAQ [2, 5].

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам анализа полученных данных было выявлено достаточно большое количество респондентов с низкими баллами (табл. 1).

Таблица 1. Результаты физической активности обучающихся согласно международному опроснику IPAQ.

Вопрос			Баллы	Кол-во человек среди юношей			Кол-во человек среди девушек		
				1-й курс	2-й курс	3-й курс	1-й курс	2-й курс	3-й курс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой?	Количество дней	0	0	6	9	15	8	11	10
		1	1	6	2	2	6	1	1
		2	2	21	21	21	23	21	21
		3	3	12	13	11	9	10	9
		4	4	4	5	1	4	4	9
		5	5	0	0	0	0	3	0
		6	6	0	0	0	0	0	0
		7	7	1	0	0	0	0	0
Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?	до 10 мин	0	6	9	15	8	12	10	
	10–20 мин	1	2	1	0	2	1	0	
	20–40 мин	3	11	13	16	27	23	24	
	40–60 мин	5	9	8	11	10	12	15	
	1 час и более	7	22	19	8	3	2	1	
Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?	Количество дней	0	0	10	10	9	25	16	0
		1	1	8	2	3	3	1	0
		2	2	10	13	11	11	12	12
		3	3	8	12	13	7	4	10
		4	4	5	2	5	2	13	13
		5	5	7	10	6	1	2	14
		6	6	0	0	1	0	2	0
		7	7	2	1	2	1	0	1
Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	до 20 мин	0	23	14	12	28	19	6	
	20–40 мин	1	9	14	18	7	17	18	
	40–60 мин	3	11	13	19	14	12	16	
	60–90 мин	5	4	2	1	1	2	10	
	1,5 часа и более	7	3	7	0	0	0	0	

Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	Количество дней	0	0	1	2	2	4	4	7
		1	1	1	4	0	1	0	0
		2	2	4	10	5	6	6	3
		3	3	6	5	11	12	3	7
		4	4	7	2	0	10	8	8
		5	5	5	5	15	4	3	10
		6	6	6	5	2	1	2	3
		7	7	20	17	15	12	24	12
Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	до 20 мин	0	1	2	2	5	4	7	
	20–40 мин	1	5	12	14	6	16	17	
	40–60 мин	3	7	12	21	17	18	19	
	60–90 мин	5	11	7	7	10	9	7	
	1,5 часа и более	7	26	17	6	12	3	0	
Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?	8 часов и более	0	12	31	36	26	31	32	
	7–8 часов	1	15	12	10	18	18	18	
	6–7 часов	2	11	2	0	4	0	0	
	5–6 часов	3	10	4	4	2	1	0	
	4–5 часа	4	1	1	0	0	0	0	
	3–4 часа	5	0	0	0	0	0	0	
	3–1 часа	6	0	0	0	0	0	0	
	менее 1 часа	7	1	0	0	0	0	0	

Вместе с тем отдельного внимания требует вопрос: «Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?», поскольку именно по нему зафиксированные значения в опрашиваемых группах были самыми низкими как у юношей, так и у девушек (более 50 % обучающихся 2–3 курса проводят в течение дня более 8 часов в сидячем положении).

Последующий анализ – соотнесение с оценочными шкалами суммы баллов по семи вопросам позволил установить, что критическую отметку в 21 балл, обуславливающую гипокинезию, не смогло преодолеть значительное количество респондентов (табл. 2).

Таблица 2. – Результаты физической активности обучающихся в рамках выборки согласно международному опроснику IPAQ.

Группы респондентов	Сумма баллов ($\bar{X} \pm \sigma$)	Количество человек с суммой баллов <21
Юноши (n = 50) 1-го курса	22,84 ±6,98	17
Юноши (n = 50) 2-го курса	20,24 ±5,65	30
Юноши (n = 50) 3-го курса	17,3 ±4,42	40
Девушки (n = 50) 1-го курса	15,82 ±4,76	45
Девушки (n = 50) 2-го курса	16,54 ±4,99	39
Девушки (n = 50) 3-го курса	17,94 ±4,04	36

В полученной информации важно обратить внимание на ее количественно-качественную сторону: в частности, не только на среднее значение суммы баллов в рамках выборки, но и на количество обучающихся, не преодо-

левших пороговое значение в 21 балл. Как результата, у 80 % юношей 3-го курса и у 90 % девушек 1-го курса была установлена гипокинезия. Помимо этого, в зависимости от выборки, низкий уровень двигательной активности у обучающихся составлял от 34 % (юноши 1-го курса) до 90 % (девушки 1-го курса).

Выводы. Таким образом, полученные результаты о физической активности обучающихся университета технического профиля в полной мере демонстрируют целесообразность разработки плана последовательных действий и необходимость принятия мер, позволяющих осуществить нормализацию двигательной активности студентов и недопущению рисков возникновения гиподинамии. По нашему мнению, одним из направлений для решения обозначенной задачи будет выступать поиск побудительных мотивов у студенческой молодежи к занятию фитнесом, спортом, а также к систематическому посещению занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в рамках образовательного процесса.

Список литературы

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия : учеб. пособие : в 2 ч. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – Ч. 1. – 304 с.
2. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
3. Николаев, А. Ю. Надежность международного опросника физической активности (IPAQ-RU) в выборке студентов / А. Ю. Николаев, Р. О. Солодилов // Вестник Сургутского государственного университета. – 2016. – № 3. – С. 116–119.
4. Эрденко, Д. В. Методика использования восточной гимнастики при нарушениях осанки у студенток гуманитарных вузов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. В. Эрденко. – Москва, 2009. – 159 с.
5. Craig, C. L. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity / C. L. Craig, A. L. Marshall, M. Sjostrom // Med. Sci. Sports Exerc. – 2003. – № 35. С. 1381–1395.