

Б.Е. Мельников, Т.Н. Клепцова

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Основной целью первичной профилактики зависимостей от психоактивных веществ считается противодействие эпизодическому их потреблению. Наиболее важным аспектом этого комплекса мероприятий является недопущение случаев так называемой «первой пробы». Основными направлениями деятельности в данном случае выступают, во-первых, коррекция наркологической неграмотности населения и, во-вторых, профилактика формирования и разрушение аддиктивных неформальных групп, которые складываются в большинстве случаев из инфантильных подростков, имеющих задержку развития мотивационной сферы. [2] В последнем случае эффективным инструментом профилактической деятельности могут выступать мероприятия по формированию у них здорового образа жизни. Понятие «здоровый образ жизни» в современной науке трактуется как сознательный активный способ деятельности, система форм жизнедеятельности человека, направленные на полноценное выполнение им социально значимых функций через укрепление собственного здоровья на физиологическом и психическом уровне, определенных условиями жизни человека и его отношением к ним.

Факторы формирования здорового образа жизни носят как объективный, так и субъективный характер. В качестве объективных факторов рассматривается государственная политика, регламентирующая и координирующая деятельность всех социальных институтов в этой сфере; субъективные отражают личный выбор человеком наиболее предпочтительных мер физического, психического и духовного развития, сознательную и ответственную работу по развитию своих жизненных ресурсов, восприятие здорового образа жизни как фундаментальной ценности своей жизнедеятельности. [1]

Поддержание необходимого уровня двигательной активности является основополагающим фактором в реализации мер физического развития человека, что в студенческом возрасте представляется особенно актуальным. Вопросам его изучения посвящено большое количество научных работ. Авторы отмечают, с одной стороны, необходимость формирования оптимального уровня двигательной активности как одного из неперенных составляющих здорового образа жизни, с другой – разноречивые мнения в научной литературе о нормах

двигательной активности, интенсификации умственного труда студентов в образовательном процессе, недостаточном развитии самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Оригинальные исследования [3] показали, что уровень двигательной активности студентов в период учебных занятий составляет 50-65% (с учетом еженедельных занятий по физической культуре), а в период экзаменационной сессии – 18-22% от биологической потребности, что реально свидетельствует о существующем дефиците двигательной активности на протяжении 10 месяцев в году. Следует отметить, что рекомендуемый объем двигательной деятельности составляет 1,3-1,8 часов в день или 14000-19000 шагов в сутки.

В то же время имеются результаты исследований о факторах, препятствующих ведению студентами здорового образа жизни. [1] Среди главных факторов были названы лень (14,5% у мужчин и 31,6% у женщин) и нехватка времени (11,9% у мужчин и 25,5% у женщин). При этом если первый фактор имеет выраженную субъективную природу, то в отношении второго говорить о полной его субъективности, по-видимому не приходится.

В целях достоверности последнего тезиса нами был проведен анализ учебной деятельности студентов в соответствии с рабочими учебными планами программ бакалавриата ряда вузов. При этом аудиторные занятия по физической культуре нами не учитывались. Были изучены рабочие учебные планы по следующим направлениям подготовки: 231300.62 Прикладная математика (Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина); 38.03.05 Бизнес-информатика (Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации); 15.03.06 Мехатроника и компьютерное управление (Московский государственный технологический университет «СТАНКИН»); 220100.62 Системный анализ и управление (Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева). В результате было установлено, что ежедневные затраты времени на освоение основной образовательной программы составляют 9,4; 8,9; 10,0; 8,7 академических часов соответственно при расчете на шестидневную учебную неделю. Таким образом, при полном соблюдении учебного режима студент начинает испытывать реальный дефицит времени для реализации мер, направленных на поддержание оптимальной двигательной активности.

В условиях техногенного общества, сопряженного с интенсификацией информационно-телекоммуникационной сферы, при выборе предпочтительных мер физического развития студенты непременно

сталкиваются с проблемой выбора путей их реализации. Если в более раннем возрасте по инициативе родителей они не занимались конкретным видом спорта и не продолжают им заниматься в дальнейшем, решение проблемы выбора становится еще более актуальной.

Наиболее привлекательными в плане реализации мер физического развития через поддержание оптимальной двигательной активности в данном случае представляются интегративные направления, в которых происходит совмещение значимых для студенческой среды сфер жизнедеятельности, таких как познавательная или сфера общения и развлечения. В первом случае классическими примерами могут служить все виды спортивного туризма (горный, водный и др.), во втором – игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Однако даже в этих случаях физические нагрузки носят эпизодический характер, и как следствие возникает проблема реализации ежедневной двигательной активности. В качестве варианта решения данной проблемы может быть предложен следующий алгоритм:

- изучение существующего индивидуального профиля двигательной активности и соотнесение его с процессами ежедневной деятельности;

- поиск возможных путей ее совмещения с мероприятиями по увеличению двигательной активности и выбор способов их реализации;

- корректировка ежедневной деятельности с учетом выбранных способов.

При условии сознательного формирования и реализации здорового образа жизни в направлении оптимизации ежедневной двигательной активности использование предложенного алгоритма может принести положительные результаты.

Библиографический список

1. Завьялов, А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России : автореф. дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04 / А.Е. Завьялов. – М., 2013. – 21 с.

2. Коробицина, Т.В. Профилактика зависимостей от психоактивных веществ. – Красноярск, СибЮИ ФСКН России, 2012. –138 с.

3. Шихаева, М.В. Исследование структуры и содержания двигательной активности студентов / М.В. Шихаева., М.А. Павлычева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сборник статей по материалам VIII международной студенческой научно-практ. конф. № 8. – URL: sibac.info/archive/humanities/8.pdf.