

УДК 796.011.3

ОБЪЕМ И ХАРАКТЕР ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук, доцент,
тел. 8(8422) 55-95-63, vasilevna73@mail.ru;
А.Л. Макаров, доцент, тел. 8(8422) 55-95-63,
makaroval73@mail.ru
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *двигательная активность, физкультурно-спортивные группы, двигательный режим, энергозатраты.*

Статья посвящена исследованию характера, объема, форм, видов двигательной активности студентов специально-медицинской, подготовительной, основной, спортивной и высшего спортивного мастерства физкультурно-спортивных групп. Анализ двигательной активности у студентов позволил установить среднесуточные энергозатраты на двигательную активность, соответствующие $7,39 \pm 2,47$ ккал на кг массы тела.

Известно, что двигательная активность по своему воздействию может выступать как фактор, совершенствующий механизмы адаптации к факторам внешней среды и, наоборот, ослаблять при нерациональном ее применении, а порой и вести к снижению уровня функционального состояния здоровья [1].

В связи с этим становится актуальной необходимость согласования характера и объема двигательной активности с потребностями природы человека, детерминированными социальными условиями жизни [2].

Нами по специально разработанным картам проведен учет объема, вида, характера и формы двигательной активности у студентов Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина. В исследовании приняли участие 620 студентов мужского пола в возрасте от 17 до 20 лет.

Учитывая многообразие форм, видов двигательной активности и большие индивидуальные различия студентов, был проведен анализ по пяти физкультурно-спортивным группам: 1-я — специально-медицинская; 2-я — подготовительная; 3-я — основная; 4-я — спортивная (занятия в спортивных секциях университета); 5-я — высшего спортив-

ного мастерства (занятия в спортивных секциях более 3 раз в неделю и участие в областных и более высокого ранга соревнованиях).

Для приведения объема всех форм и видов двигательной активности к единому показателю все данные карт учета двигательной активности с помощью специализированных таблиц были переведены в энергозатраты на двигательную активность и произведен расчет среднесуточных энергозатрат в ккал на 1 кг массы тела.

Анализ двигательной активности у студентов позволил установить, что в целом среднесуточные энергозатраты на двигательную активность студентов соответствовали $7,39 \pm 2,47$ ккал на кг массы тела. В структуре энергозатрат организованные занятия физической культурой и спортом составили 28,1%. Если сопоставлять объем двигательной активности по всему исследуемому контингенту с нормами для данного возраста, видно, что энергозатраты на двигательную активность в среднем находятся на уровне 40—50% от оптимального двигательного режима. При этом на двигательную активность за счет организованных занятий физической культурой и спортом в университете приходится лишь 25% от необходимого объема.

Если рассматривать энергозатраты на двигательную активность у студентов по физкультурно-спортивным группам, то можно видеть, что в специально-медицинской группе у занимающихся объем энергозатрат самый низкий и составляет всего $3,85 \pm 0,41$ ккал/кг массы тела в сутки. При этом основные энергозатраты приходятся на привычную ходьбу (до 61,2%) и на физическую работу (24,6%).

В подготовительной группе уровень энергозатрат достоверно ($p < 0,01$) вырос и составил $6,31 \pm 0,81$ ккал/кг массы тела в сутки. В данной группе в структуре энергозатрат уменьшилась доля привычной ходьбы (31,2%) и физической работы (46,1), при этом энергозатраты на обязательные занятия физическими упражнениями составили 19,2%.

В основной группе отмечается дальнейший рост объема двигательной активности с увеличением в структуре энергозатрат доли обязательных физических упражнений, но и в этой группе объем двигательной активности не превышает 60% от должного уровня.

Лишь в спортивной группе, численность которой не превышает 9% от исследуемой популяции, объем двигательной активности близок к оптимальному ($11,19 \pm 0,87$ ккал/кг).

Наибольших величин энергозатраты на двигательную активность достигли в группе высшего спортивного мастерства ($19,32 \pm 1,83$ ккал/кг). В структуре энергозатрат более 50% приходилось на спортивные

занятия, при этом энергозатраты на привычную ходьбу и физическую работу снизились. Однако большого значения с точки зрения решения задач физического воспитания студентов эта группа не имеет, так как ее численность не превышает 3% от популяции.

Библиографический список:

1. Тимошина, И.Н. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедagogических специальностей исследованиях / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 146-153.
2. Макаров, А.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.

VOLUME AND NATURE OF THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Key words: *motor activity, physical education and sports groups, motor mode, energy consumption.*

The article is devoted to the study of the nature, volume, forms, types of motor activity of students of special medical, preparatory, basic, sports and higher sports skills of physical culture and sports groups. Analysis of the motor activity of the students allowed us to establish the average daily energy consumption of the motor activity corresponding to 7.39 ± 2.47 kcal per kg of body weight.