

может быть связано с увеличением академической нагрузки и ожиданиями более высоких результатов в учебной деятельности.

3. Статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента показал, что различия в уровне стресса между студентами выбранных курсов не являются статистически значимыми.

4. В обеих группах низкий уровень стресса встречается реже, что подчеркивает общую тенденции к повышенному уровню стресса среди студентов младших курсов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика: учеб-метод. пособие / М. Л. Мельникова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018.
2. Смирнова, Т. В. Программы психологической поддержки студентов медицинских вузов / Т. В. Смирнова // Психология и педагогика. – 2021. – Т. 14, № 1. – С. 67–78.
3. Золотарева, А. А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) / А. А. Золотарева // Клиническая и специальная психология. – 2023. – Т. 12, № 1. – С. 18–42.

УДК 796.012.61:378.6-057.875(476.2)

Е. Н. Хроленко, А. В. Марченко

Научный руководитель: старший преподаватель О. П. Азимок

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ПОПУЛЯРНОСТЬ АЭРОСТРЕТЧИНГА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Фитнес – это совокупность новаторских средств и методов, направленных на оздоровление широких слоев населения и поддержание его высокой физической работоспособности, сбалансированности психологического и эмоционального состояния каждого человека.

Многие современные фитнес-центры и студии желают на время забыть об обыденных походах в тренажерный зал и попробовать массовые занятия по новым направлениям. Одной из самых известных тенденций спортивной жизни оказался стретчинг, система, в которую входят упражнения для растяжки мышц, становления эластичности и подвижности в суставах. Наиболее популярным видом стретчинга является аэро-стретчинг [1].

Аэростретчинг – это система упражнений для растяжки связок и мускул с подвешиванием тела в гамаке. Он оказывает следующие положительные влияния: понижает нагрузку на суставы, расслабляет позвоночник в целом и шейный отдел позвоночника, растягивает позвоночник, развивает грудную клетку, насыщает мозг кислородом за счет притока крови к шее в перевернутом положении [2].

Цель

Изучить актуальность аэростретчинга среди студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет».

Материал и методы исследования

Методом данного исследования являлся онлайн-опрос с помощью сервиса Survio. Анкета состояла из 11 вопросов. Анализ полученных данных проводился с помощью программы «MicrosoftExcel». Сравнительный анализ качественных показателей

проводился с использованием двухстороннего критерия Фишера. Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$. Проведен анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Наиболее популярные ответы в социологическом опросе

Вопрос	Ответ
Как часто Вы занимаетесь физической культурой?	2–3 раза в неделю
Знаете ли Вы, что такое аэростретчинг?	Нет
Занимаетесь ли Вы аэростретчингом?	Нет
Есть ли у Вас знакомые, которые занимаются аэростретчингом?	Нет
Знаете ли Вы о пользе аэростретчинга?	Нет
Как Вы считаете, хватает ли в г. Гомеле центров для занятия аэростретчингом?	Нет
Как бы Вы предложили популяризировать данный вид фитнеса?	Увеличить количество центров
Узнав про аэростретчинг, захотелось ли Вам заняться им?	Нет
Считаете ли Вы, что это «женский» вид фитнеса?	Да
Какие причины мешают Вам заняться аэростретчингом?	Дефицит времени

Исследование было проведено в июле 2023 года в УО «Гомельский государственный медицинский университет» на базе кафедры физического воспитания и спорта с участием 109 студентов. Возрастная группа от 18 до 24 лет, среди которых, 32 человека мужского пола и 77 – женского.

В первую очередь стоит отметить, что среди респондентов подавляющее большинство – 96,2% ведет активный образ жизни, из них 89% занимаются физической активностью 2–3 раза в неделю, 7% каждый день, 4% не занимаются вообще.

Как показал опрос, только половина (50%) студентов знают про аэростретчинг и 15% занимаются им. 30% имеют знакомых, которые занимаются аэростретчингом, у 70% – нет.

О пользе данного вида фитнеса знают 49% студентов, 51% не знают.

Респонденты, которые знают об аэростретчинге, ответили, что большинство (68%) узнали из социальных сетей, остальные (32%) от знакомых.

46% респондентов считают, что в городе хватает достаточного количества центров по занятию аэростретчингом, 54% – нет.

Ответы на вопрос «Как бы Вы предложили популяризировать данный вид фитнеса?» распределились следующим образом: 46% – увеличить количество центров, 32% – увеличить количество рекламы, 22% – создание в школах, университетах секций.

На вопрос «Узнав про аэростретчинг, захотелось ли Вам заняться им?», 44% ответило да, 56% нет.

78% опрошенных считает, что аэростретчинг это «женский» вид фитнеса, остальные 22%, что нет.

Согласно результатам анкетирования основными причинами, которые мешают студентам начать заниматься аэростретчингом, являются: дефицит времени (40%), отсутствие рядом расположенных центров (25%), отсутствие желания (16%), финансовые затраты (11%), причины отсутствуют (8%).

Чтобы определить, существует ли статистически значимая связь между полом и выбором вида фитнеса, был проведен качественный анализ полученных ответов с исполь-

зованием двухстороннего критерия Фишера. 55 респондентов знают про такой вид фитнеса как аэростретчинг (44 женского пола и 11 мужского), 54 не знают (33 женского пола и 21 мужского) ($p=0,0164$). Количество респондентов, у которых есть знакомые, занимающиеся аэростретчингом, составило 33 человека (27 женского пола и 5 мужского), 76 не имеют таких знакомых (50 женского пола и 27 мужского) ($p=0,0446$). Для остальных вопросов данные оказались статистически незначимыми.

Выводы

Таким образом, проведенный опрос показал, что половина респондентов не знает про новый вид фитнеса (аэростретчинг), из чего можно сделать вывод о том, что рассматриваемое нами направление нуждается в большей популяризации.

Согласно результатам исследования можно констатировать, что студентки УО «Гомельский государственный медицинский университет» в отношении аэростретчинга настроены позитивно и в большинстве своем готовы приступить к таким занятиям физической культурой. Однако существуют факторы, сдерживающие их. Основными причинами являются дефицит времени, отсутствие рядом расположенных центров. Если говорить про респондентов мужского пола, то основной причиной, которая мешает им заняться аэростретчингом, является отсутствие желания, т.е. собственная инертность. На основании двухстороннего критерия Фишера можно сделать вывод о том, что девушки более осведомлены о данном виде фитнеса и с большей вероятностью имеют знакомых, занимающихся им, чем юноши.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дегтярева, Д. И. Современные фитнес-программы: тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии / Д. И. Дегтярева, Е. В. Турчина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3. – С. 91–95.
2. Соколова, И. В. Современные направления развития фитнеса / И. В. Соколова // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России: сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции, г. Санкт-Петербург, 10 марта 2020 / СПб. : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 116–123.