

специфіку беларускіх народных гаворак. Прааналізаваны лексічны матэрыял дае магчымасць зрабіць наступныя вывады: большую частку складаюць фанетычныя і словаўтваральныя варыянты нарматыўных лексем, лексічныя сінонімы (паходжанне якіх у асноўным звязана са знешнім праяўленнем хваробы) прадстаўлены ў меншай ступені, сустракаюцца таксама намінацыі, якія цалкам супадаюць з нарматыўнымі.

СПІС ВЫКАРЫСТАНАЙ ЛІТАРАТУРЫ

1. *Мяцельская, Е. С.* Слоўнік гаворак цэнтральных раёнаў Беларусі / Е. С. Мяцельская [і інш.]. – Мінск: Універсітэцкае, 1990. – Т. 1: А - П. – 287 с.
2. *Ожегов, С. И.* Словарь русского языка: Ок 57000 слов / под ред. докт. филол. наук, проф. Н. Ю. Шведовой. – 15-е изд. – М.: Рус. яз., 1984. – 816 с.
3. Тлумачальны слоўнік беларускай мовы: у 5 т. / пад агул. рэд. К. К. Атраховіча (К. Крапівы). – Мінск: БелСЭ, 1977–1984.
4. Этымалагічны слоўнік беларускай мовы: у 11 т. / Рэд. В. У. Мартынаў. – Мн.: Навука і тэхніка, 1978 – 2006.

УДК 796:378.6-057.875-055.2:[616.98:578.834.1]»2021/2022»

Е. А. Кириченко, В. Л. Царанков, А. В. Чевелев, А. Н. Поливач
Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК ГОМГМУ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 В 2021–2022 УЧЕБНОМ ГОДУ

Введение

Движение — биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности, особенно детей и подростков. В процессе антропогенеза организм формируется в постоянном движении, но в современных условиях доля мышечных усилий в режиме жизни человека уменьшилось до 10 %, что особенно опасно на фоне нервно-психических напряжений и возросшей умственной нагрузки, необходимой для переработки огромнейшего потока разнохарактерной информации. Энерготраты человека резко уменьшились и находятся в большинстве случаев на грани необходимого для поддержания нормальной жизнедеятельности. 11 марта 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила начало пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19. Таким образом, введение ограничительных мер привело к снижению физической активности различных групп населения, в том числе и студентов ВУЗов, что не могло не повлиять на значительные аспекты жизни студентов – на социальную, культурную сферы жизни [1].

Для оценки физической активности студенток было предложено им пройти онлайн-анкетирование.

Цель

Изучить влияние физической активности студенток УО «Гомельский государственный медицинский университет» в период пандемии COVID-19 в 2021–2022 учебном году.

Методы

Анализ научно-методической литературы, онлайн-анкетирование, метод математической обработки полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проводилось на кафедре физического воспитания и спорта УО «Гомельский государственный медицинский университет». Была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов, отражающая физическую активность студенток в период пандемии COVID-19 в 2021–2022 учебном году. В опросе приняли участие 59 студенток ГомГМУ 3 курса лечебного факультета. Возраст респонденток составил от 19 до 23 лет.

По итогам проведенного исследования 91,5 % опрошенных (54 студентки) считают физическую активность значимой частью своей повседневной жизни.

Средний уровень физической активности опрошенных во внеучебное время сильно различается. Так, 20,3 % (12 студенток) респонденток утверждают, что не проявляют дополнительной физической активности вовсе или проявляют ее не более 1 раза в неделю, 37,3 % (22 студентки) респонденток заявили о 3 и более раз дополнительных физических нагрузок в течение недели. Большинство опрошенных 42,4 % (25 студенток) респонденток проявляют дополнительную физическую активность в среднем 2 раза в неделю.

Результаты представлены на рисунке 1.

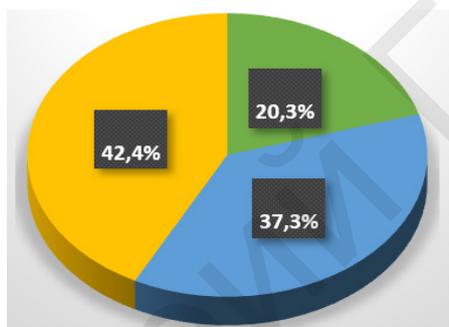


Рисунок 1 — Ответ на вопрос «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими упражнениями?»

На вопрос «Какой вид физической активности Вы проявляете чаще всего?» мы получили следующие ответы: большинство 61 % (36 студенток) отдают предпочтение ходьбе, 20,3 % (12 студенток) предпочитают фитнес другим видам физической активности, 6,8 % респонденток (4 студентки) назвали наиболее предпочитаемым видом физической активности плавание. Остальные варианты ответа были выбраны крайне малым количеством опрошенных (менее 5 %).

Результаты представлены на рисунке 2.

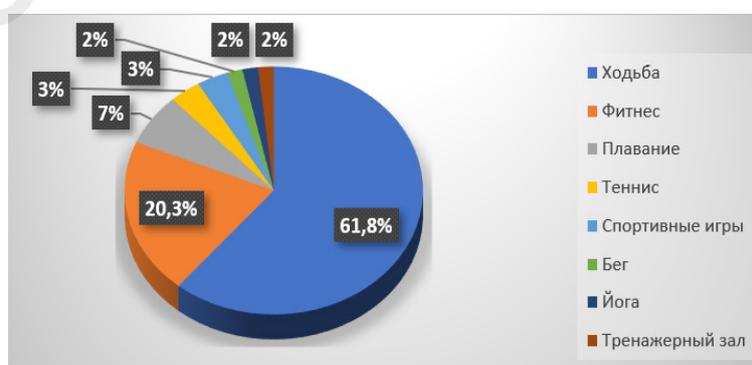


Рисунок 2 — Ответ на вопрос «Какой вид физической активности Вы проявляете чаще всего?»

Существенное влияние на объем физической активности студенток оказал перевод занятий по физической культуре в формат самостоятельно управляемой работы студентов (СУРС). Так, 30,5 % (18 студенток) опрошенных считают, что их физическая нагрузка снизилась, 22 % (13 студенток) заявили об увеличении физической активности, а 47,5 % (28 студенток) о сохранении ее на прежнем уровне.

На вопрос «Каким образом Вы использовали освободившееся время после перевода занятий по физической культуре на СУРС?» мы получили следующие ответы: 44,1 % (26 студенток) опрошенных использовали это время на подготовку СУРС по физической культуре, 32,2 % (19 студенток) предпочли заниматься физическими упражнениями. Оставшаяся часть респонденток решила потратить время на сон, изучение других предметов, отдых.

Ответы на вопрос «Выполнение заданий СУРС в каком формате Вы видите наиболее эффективным для себя?» представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Ответы на вопрос «Выполнение заданий СУРС в каком формате Вы видите наиболее эффективным для себя?»

Вариант ответа	Количество человек, %
Видеозаписи с занятиями по физической культуре	13,6 % (8 студенток)
Составление планов проведенных тренировок	15,2 % (9 студенток)
Меня устраивало написание рефератов и подготовка презентаций	71,2 % (42 студентки)

На вопрос «Тяжело ли было вернуться к занятиям по физической культуре после СУРС?» 52,5 % студенток ответили, что да, было тяжело вернуться к занятиям по физической культуре и 47,5 % ответили, что нет.

Выводы

Анализируя полученные данные из анкетирования в период пандемии COVID-19 в 2021–2022 учебном году, можно сделать вывод о том, что физическая активность студенток ГомГМУ снизилась, либо осталась на прежнем уровне. Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, внутренними органами. При движениях через нервные окончания рефлекторным путем совершенствуется регуляция деятельности организма, улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органам и тканям, кровоснабжение жизненно важных органов, снижается содержание холестерина и атерогенных липидов, способствующих развитию атеросклероза. Весьма важно иметь в виду и психологическую разгрузку, с которой связаны занятия физическими упражнениями. В результате оздоровительных мероприятий повышаются защитные функции организма, его иммунитет, повышается физическая и умственная работоспособность, продолжительность активного состояния [2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб.-метод. пособие для студентов 3 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г. В. Новик, А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, А. А. Малявко. – Гомель: учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2019. – Ч. 3. – С. 3–4.
2. Кириченко, Е. А. Международная научно-практическая конференция «Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности» / Е. А. Кириченко, А. В. Чевелев, П. П. Слабодчик. – Витебск, 19–20 мая 2021 года. – С. 172–174.