

На вопрос о том, каким видом спорта (любым другим видом физической активности) занимаются студенты были получены следующие ответы: наиболее популярны езда на велосипеде 33,3 % (20 человек), 26,7% (16 человек) занятия в тренажерном зале, 23,3 (14 человек) бег, 16,6 (10 человек) спортивные игры.

Большая часть 58,3 % (35 человек) опрошенных студентов отметила, что проявлять физическую активность мешает большая загруженность и нехватка времени, на собственную лень жалуются 25 % (15 человек), на состояние здоровья 16,6 % (10 человек).

На вопрос о том что, в наибольшей степени способствует привлечению студентов к спорту и физической активности были получены следующие ответы: 45 % (27 человек) считают, что популяризации спорта способствует хорошо развитая инфраструктура, 30 % (18 человек) доступность занятий, 18,3 % (11 человек) широкое освещение спортивных мероприятий в СМИ, 6,6 % (4 человека) пропаганда массовой физической культуры и спорта.

Выводы

Исходя из данных анкетирования можно сделать вывод о том, что популярными видами спорта среди студентов «ГомГМУ» являются футбол, баскетбол, волейбол, плавание. Важными преимуществами занятием спорта является: удовольствие от занятий тем или иным видом спорта, а также улучшение собственной физической формы и снятие стресса. Несмотря на общее восприятие студенческой молодежью популярной на сегодняшний день идеи о здоровом образе жизни, существует ряд факторов, которые препятствуют систематическим занятиям физической культурой и спортом. Прежде всего это студенческое расписание, загруженность, нехватка времени.

Успешность профессиональной деятельности человека во многом зависит не только от его уровня профессиональных знаний, умений и навыков, но и от способностей к работе в команде, лидерских качеств, целевых установок, нравственных и патриотических ценностей, навыков самоорганизации и способности к саморазвитию. При этом современные условия жизни требуют от работника любой сферы высокого уровня как умственной, так и физической активности. Высокий уровень умственной активности позволяет сохранять и своевременно получать новую информацию, а физической – сохранять здоровье и повышать работоспособность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гордюшкина, В. Ю. Популярные виды спорта среди студентов / В. Ю. Гордюшкина, З. П. Череп, Т. А. Андренко // Наука – 2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки: материалы II Международной научно-практической конференции 13–14 декабря г. Орел. – 2019. – № 10 (35). – С. 53–56.
2. Данилова, А. В. Физическое воспитание как фактор формирования активности студентов вуза / А. В. Данилова, А. И. Попова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 54–57.

УДК 796:378.6-057.875

Е. А. Кириченко, С. С. Шостак, А. С. Карпова

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ГомГМУ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Введение

Физическая культура как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль, способствует подготовке высококвалифицированных специалистов. Дефицит двигательной активности, эмоциональное напряжение, неправильное питание,

недосып, малое пребывание на свежем воздухе, нехватка времени для поддержания своего здоровья – все это основные проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов [1]. Своевременная и правильная мотивация формирования физической культуры личности как всего общества в целом, так и отдельно молодого специалиста является одной из главных задач, реализуемой в рамках государственной молодежной политики. Четкое определение значения физической культуры в обществе и пропаганда ее во всех социальных категориях поможет нам сохранить нацию здоровой, а, следовательно, будет способствовать развитию социально-экономического прогресса страны [2].

Для оценки мотивации студентов «ГомГМУ» к занятиям физической культурой во внеучебное время, было предложено пройти онлайн-анкетирование.

Цель

Оценка мотивации студентов «ГомГМУ» к занятиям физической культурой во внеучебное время.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, онлайн анкетирование с помощью Google Forms, 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 15 вопросов, отражающая оценку мотивации студентов ГомГМУ к занятиям физической культурой во внеучебное время. В опросе приняли участие 75 студентов ГомГМУ 3 курса лечебного факультета: из них девушек 57 (76 %) и юношей 18 (24 %). Возраст респондентов составил от 18 до 24 лет.

По итогам проведенного исследования 24 % опрошенных (18 человек) считают физическую культуру значимой частью своей повседневной жизни. Большинство 76 % (57 человек) ответили, что физическая культура играет незначительную роль в их жизни.

На вопрос, как Вы предпочитаете заниматься физической культурой, индивидуально или в группе, ответили: индивидуально предпочитают заниматься 72 % (54 человека), а в группе 28 % (21 человек).

На вопрос, чтобы вы посоветовали студентам, которые не занимаются физической культурой во внеучебное время, ответили: 46,6 % (35 человек) найти подходящую форму физической активности, 29,4 % (22 человека) посоветовали определить цели, которых они хотят достичь и 24 % (18 человек) выработать удобный для себя график занятий.

Средний уровень физической активности опрошенных во внеучебное время сильно различается. Так, 60 % (45 человек) респондентов утверждают, что не проявляют дополнительной физической активности вовсе или проявляют ее не более 1 раза в неделю, 18,7 % (14 человек) респондентов заявили о 3 и более раз дополнительных физических нагрузок в течение недели. 21,3 % (16 человек) респондентов проявляют дополнительную физическую активность в среднем 2 раза в неделю. Результаты представлены на рисунке 1.

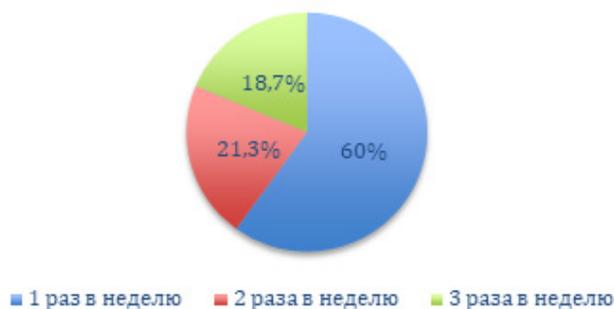


Рисунок 1 – Ответ на вопрос «Как часто Вы занимаетесь физической культурой во внеучебное время?»

В вопросе предпочтительного характера физической активности мнения разделились следующим образом: большинство 15 % (20 человек) отдадут предпочтение ходьбе, 12,75 % (17 человек) предпочитают бег другим видам физической активности, 11,25 % респондентов (15 человек) назвали наиболее предпочитаемым видом физической активности занятия в тренажерном зале. Еще 11,25 % (15 человека) выбрали плавание, 6 % (8 человек) спортивные игры. Результаты представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Ответ на вопрос «Какой вид физической активности во внеучебное время наиболее привлекателен для Вас?»

Вопрос о мотивации к занятиям физической культурой во внеучебное время получил следующие ответы: Большинство респондентов 40 % (30 человек) заявили, что занятия физической культурой помогают оставаться им в хорошей физической форме, 32 % (24 человека) опрошиваемых указали в качестве мотивации смену умственной работы на физическую, 20 % (15 человек) занимаются физической культурой во внеучебное время, потому что им это нравится, 8 % (6 человек) заявили, что такие занятия не приносят им никакого удовольствия. Ответы на вопрос «Влияет ли учебная нагрузка на Ваше желание заниматься физической культурой во внеучебное время?» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ответы на вопрос «Влияет ли учебная нагрузка на Ваше желание заниматься физической культурой во внеучебное время?»

Вариант ответа	Количество человек, %
Да, мешает заниматься регулярно	58,7 % (44 человека)
Нет, учебная нагрузка не влияет на регулярность занятий	34,7 % (26 человек)
Иногда мешает, но это не является серьезным препятствием	6,6 % (5 человек)

На вопрос, какую роль играет социальная поддержка в мотивации заниматься физической культурой во внеучебное время, респонденты ответили: 41,3 % (31 человек) ответили, что это мало влияет на них, 32 % (24 человека) сообщили, что не играет никакой роли, 24 % (18 человек) ответили, что играет существенную роль и 2,7 % (2 человека) опрошиваемых является главным источником мотивации.



Рисунок 3 – Ответ на вопрос «Какую роль играет социальная поддержка в вашей мотивации заниматься физической культурой во внеучебное время?»

Выводы

Исходя из данных анкетирования можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных не готово уделять достаточное количество времени физической культуре во внеучебное время. Самым популярным видом физической активности во внеучебное время среди студентов «ГомГМУ» является ходьба, бег, посещение тренажерного зала.

Физическая культура как учебная дисциплина высшей школы – это не только средство укрепления здоровья, но и составная часть обучения и профессиональной подготовки студентов, формирования их потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями. Привлечение студентов к всевозможным мероприятиям, направленным на укрепление здоровья, во внеучебное время, безусловно, должно улучшить их знания в области здорового образа жизни [2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чекунова, А. А. Физическая культура, как средство формирования здорового образа жизни студентов / А. А. Чекунова, Р. Н. Калошин // «Научный Аспект». – 2017. – Т. 2, № 1. – С. 138–147.
2. Попова, Н. Ю. Самостоятельные занятия студентов вузов физическими упражнениями во внеучебное время / Н. Ю. Попова, К. Л. Путилова, В. В. Чайкин // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – № 1(40). – С. 139–145.

УДК 796.015.132:378.6-057.875(476.2)

А. А. Лабушева, В. Р. Скоблик

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ВЫРАЖЕННОСТИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ С ПОМОЩЬЮ ШКАЛЫ САМООЦЕНКИ ТРЕВОГИ ЦУНГА У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Введение

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек [1].

В современных условиях ЗОЖ молодежи является неотъемлемой частью социального благополучия, от которого зависит их работа, как будущих специалистов.

Регулярные занятия спортом обеспечивают поддержание как физического, так и психоэмоционального состояния. Однако при продолжительном действии стрессовых влияний может привести к нарушению самочувствия.

Шкала Цунга для самооценки депрессии – тест для самооценки депрессии, разработанный в Университете Дюка психиатром доктором Уильямом Зангом [2]. С помощью этой шкалы будет оцениваться тревожно-депрессивное состояние студентов-медиков.

Следует отметить, что трудовой процесс студентов медицинского университета связан с интеллектуальными и эмоциональными нагрузками, которые характеризуются преобладанием стрессоров психического характера. Стресс нуждается в качественной и количественной оценке для принятия мер по предупреждению или минимизации действия стрессовых факторов.

Цель

Изучение выраженности тревожно-депрессивных расстройств с помощью шкалы самооценки тревоги Цунга среди студенческой молодежи Гомельского государственного медицинского университета (ГомГМУ).