

това дюжина»; для оценки страницы исследуемого в социальной сети была разработана индивидуальная карта, состоящая из 13 параметров; для оценки полученных данных использовались методы непараметрической статистики («Excel», «Statistica»).

Результаты исследования и их обсуждение

В структуре опубликованных пользователями изображений было установлено: у представителей параноидного психотипа чаще ($p < 0,05$) встречались фотографии с подарками ($2,7 \pm 1,7 \%$); циклоиды имели преобладающее число фото с пейзажами ($11,9 \pm 4,3 \%$), животными ($11,9 \pm 4,1 \%$), изображением еды ($2,9 \pm 1,7 \%$), предметами быта ($10,1 \pm 4,3 \%$), другим человеком ($7,3 \pm 3,8 \%$); гипертимные личности имели высокую частоту публикаций фото в компании ($18 \pm 5,1 \%$); истероиды чаще других публиковали «селфи» ($20,5 \pm 0,6 \%$), места сферы деятельности ($3,4 \pm 0,4 \%$). Были отмечены особенности комментариев, описывающих публикуемые пользователем изображения: истероидный психотип отличался значительным процентом коротких ($85,3 \pm 0,5 \%$), положительных ($91,7 \pm 6,9 \%$) описаний чувств ($67,5 \pm 6,8 \%$) и объектов ($32,5 \pm 8,4 \%$); циклоиды имели высокие значения отрицательных ($12 \pm 4,5 \%$) очерков; психастеники — максимальное число длинных комментариев ($26,3 \pm 10,8 \%$) и отсутствующих описаний к фото ($14,4 \pm 6,4 \%$); пользователи с параноидными чертами в характере имели наименьшие показатели описания чувств ($13 \pm 5,1 \%$). На основании оценки профиля «Instagram» было определено, что максимальное количество публикаций в месяц имели представители циклоидных психотипов ($4,8 \pm 1,2$). Наибольшим количеством подписок и подписчиков обладали истероиды (234 ± 38).

Выводы

Выявленные особенности личной страницы пользователя в социальных сетях позволяют точно идентифицировать тип характера и дифференцированно подойти к способам построения межличностного взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, П. В. Психологический лечебник: рук-во по профилактике душевных расстройств / П. В. Волков. — М.: РИПОЛ классик, 2004. — С. 115–127.

УДК 796:378-057.875

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Смолякова Е. П., Теребильник Д. А.

Научный руководитель: *С. А. Ломако*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

В настоящее время в большинстве университетов Беларуси важная роль отводится занятиям физической культурой и спортом, что, в теории, позволяет поддерживать физическое развитие молодежи на высоком уровне, а также напрямую влияет на состояние здоровья студентов. Однако практически выходит, что, несмотря на занятия физической культурой и спортом, они не имеют должного эффекта.

Причин для возникновения такой разницы между ожидаемыми результатами и реальными существует несколько. Благодаря проведенным нами исследованиям данного вопроса, мы сможем сделать выводы об основных проблемах, которые следует устранить для улучшения показателей физического развития студентов и их отношения к занятиям спортом в целом.

Цель

Выяснение основных причин недостаточной значимости занятий спортом среди студентов.

Материал и методы исследования

Анкетирование, сравнительно-сопоставительный анализ, статистический метод, физиометрический метод.

Результаты исследования и их обсуждение

Одной из основных причин является несоответствие физических возможностей студентов и предъявляемых требований на занятиях. Несмотря на то, что нормативы рассчитаны на среднестатистического студента с обычными показателями и уровнем физического развития, многие учащиеся не до конца справляются с поставленными задачами. Это связано с различными причинами. Наиболее распространенные из них: преобладание малоподвижного и сидячего образа жизни; недостаток занятий физической культурой и спортом в детском возрасте; наличие заболеваний, приводящих к ухудшению физического развития и ослаблению мышечной силы.

Проведя исследование на потоке студентов 4 курса, который насчитывает около 200 человек, было выяснено, что существует проблема с лишним весом, ожирением страдает около 5 % молодых людей. И, хотя в большинстве случаев скорректировать свой вес можно именно благодаря регулярным занятиям спортом, многие студенты с такой проблемой сложнее справляются с физической нагрузкой [1].

Заболевания, при которых занятия спортом невозможны либо имеют лечебно-реабилитационный характер, встречаются редко у студентов медицинского университета. Однако в этом случае происходит замещение необходимых физических занятий снижением таковых практически до полного их отсутствия. Это продиктовано по большей части чрезмерной профилактикой возникновения осложнений своего заболевания при неправильных упражнениях или их исполнении, не рекомендованных при данном заболевании [2].

Для выяснения роли спорта в жизни студентов был проведен анкетирование, в котором выяснялись аспекты спортивной жизни и взгляды на занятия физической культурой различных студентов. Относительно подвижности образа жизни результаты были следующими: 15 % опрошенных занимаются спортом регулярно, посещая секции, тренажерные залы, фитнес-центры; 5 % занимаются спортом практически на профессиональном или достаточно высоком уровне, имеют отдельную усиленную программу тренировок; 67 % ограничиваются занятиями физической культурой, предусмотренными учебным планом; 13 % не занимаются спортом вообще. При этом, только 20 % опрошенных девушек занимаются спортом активно, среди парней этот показатель выше — около 35 %. Следует отметить, что это показатели за 4 года в университете. Касательно занятий физической культурой в детском возрасте можем привести следующие цифры: только 10 % молодых людей отметили, что активно занимались спортом в школьные годы, чаще всего посещая определенные секции, количество парней и девушек было практически равно.

Отдельную роль в вопросе мотивации стоит отвести моральному аспекту и отношению студентов к физической культуре. Был проведен опрос о необходимости присутствия спорта в их повседневной жизни, как одного из определяющих факторов их уровня жизни и состояния здоровья [3].

После проведения подробного опроса были получены следующие сведения: 30 % опрошенных студентов объясняют недостаточное количество занятий спортом излишней занятостью на учебе (равное количество среди девушек и парней); 15 % имеют хобби/увлечение/работу, что не оставляет лишнего времени для тренировок (преобладающее количество девушки); 15 % слишком устают для занятий спортом (преобладающее количество парни); 10 % аргументируют это просто нелюбовью к спорту и вообще активным физическим занятиям (большинство девушки); 15 % не обладают, по их мнению, достаточной физической силой и выносливостью для таких занятий (большинство девушки); 5 % не имеют достаточно средств для занятий централизованно, а индивидуально заниматься не получается (примерно равное количество девушек и парней); 3 % имеют некоторые физические противопоказания к активным занятиям; остальные 7 % имеют личные причины.

Для сравнения, были опрошены молодые люди, регулярно и активно занимающиеся спортом. В подавляющем большинстве, около 70 % опрошенных занимаются для поддержания хорошей физической формы, регулирования своего веса, сохранения фигуры. 20 % нынешних спортсменов занимаются из-за привычки, т. к. еще в школьные годы активно за-

нимались физической культурой. Оставшиеся 10 % занимаются спортом в качестве своего хобби. Среди активных спортсменов преобладающее количество парней.

Выводы

Таким образом, мы можем наблюдать несоответствие желаемого эффекта физических занятий с реально существующими обстоятельствами. При этом в основном тормозящим фактором молодежи является не столько низкий уровень физического развития, но и личное нежелание, а также непонимание необходимости спортивной активности и снижение значимости физических занятий в глазах молодых людей на уровне общества. Все это вызывает потребность в дополнительной мотивации молодежи к занятиям спортом, а также проведение просветительской работы и повышение заинтересованности общества активными видами деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Контрольные нормативы по физической подготовке студентов. [Электронный ресурс]: Тесты и нормативы для оценки физической подготовки. — URL: http://zab.megalink.ru/585/7_7133/7_7133.htm. — Дата обращения: 07.03.2018.
2. Общий перечень медицинских противопоказаний к занятиям спортом [Электронный ресурс]: Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом. — URL: <https://mednorma.ru/obxhii-perechen-medicinskix-protivopokazanii-k-zanjatijam-sportom.html>. — Дата обращения: 06.03.2018.
3. Максимович, В. А. Физическая культура: учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс]: Гл. 2. Теоретические основы физического воспитания студентов, 2.1 Физическая культура и спорт в вузе / В. А. Максимович, В. А. Коледа, С. К. Городилин. — URL: http://ebooks.grsu.by/fiscal_training/2-1-fizicheskoe-vospitanie-i-sport-v-vuze.htm. — Дата обращения: 07.03.2018.

УДК 796.015.132-057.875

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

Смычник Ю. С., Дейкун Д. В.

Научный руководитель: З. Г. Минковская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Занятия физической культурой существенно влияют на состояние организма, тренируют силу, скорость, выносливость и устойчивость к различным физическим нагрузкам. От уровня физической подготовленности (как результата процесса подготовки) зависит здоровье населения, его готовность к труду и воспроизводству материальных благ [1].

Выносливость — способность организма длительное время выполнять физические нагрузки без снижения работоспособности до критического уровня. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек способен выполнять физическое упражнение или его элемент.

На кафедре физического воспитания и спорта ГомГМУ каждый семестр сдаётся ряд тестов, позволяющих оценить физическую подготовленность в целом.

Цель

Сравнить средние показатели физической подготовленности студенток специальных медицинских групп (СМГ) за 1 и 4 курсы.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, сравнительный анализ физической подготовленности студенток с использованием контрольных тестов, метод математической обработки результатов.