

УДК 796

***АНАЛИЗ ЗНАЧИМОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЕЁ
ВАЖНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА
ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА***

Мухачева Е.В.

студент

4 курс, «Педиатрический факультет»

Ижевская государственная медицинская академия

Россия, г. Ижевск

Рязанова Е.В.

студент

4 курс, «Педиатрический факультет»

Ижевская государственная медицинская академия

Россия, г. Ижевск

Толмачёв Д.А.,

доцент кафедры, доктор медицинских наук,

Ижевская государственная медицинская академия

Россия, г. Ижевск

Аннотация

Авторы рассматривают важное направление в социализации и оздоровлении молодежи – занятие физической культурой для студентов.

В данной статье приводятся результаты исследования значимости занятий физической культурой в жизни студентов первого курса педиатрического факультета Ижевской государственной медицинской академии. Было проведено анкетирование 100 студентов первого курса с использованием метода – опроса. Результаты опроса показали, что занятия физической культурой и спортом имеют относительно значение в жизни студентов. Но всё же многие из них считают, что отсутствие физических активностей в их жизни является

приемлемым. Даны рекомендации по приобщению к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, спортивные соревнования, учебный процесс.

***ANALYSIS OF THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND ITS
IMPORTANCE IN THE LIFE OF FIRST-YEAR STUDENTS
FACULTY OF PEDIATRICS***

Mukhacheva E.V.

student

4th year, "Pediatric Faculty"

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Ryazanova E.V.

student

4th year, "Pediatric Faculty"

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

Associate Professor of the Department, Doctor of Medical Sciences,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Annotation

The authors consider an important direction in the socialization and health improvement of young people – physical education for students.

This article presents the results of a study of the importance of physical education in the lives of first-year students of the Faculty of Pediatrics of the Izhevsk State Medical

Academy. A survey of 100 first-year students was conducted using the survey method. The results of the survey showed that physical education and sports are relatively important in the lives of students. But still, many of them believe that the lack of physical activity in their lives is acceptable. Recommendations for joining physical education classes are given.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, sports, sports competitions, educational process.

Студенты медицинских ВУЗов в обязательном порядке должны заниматься спортом или хотя бы совершать минимальные физические нагрузки для поддержания организма в тонусе [1].

Занятия физической культурой подготавливают студента к будущей профессиональной деятельности. Физические упражнения дают возможность достичь физического здоровья и развить трудовую и общественную деятельности. Высокий уровень спортивной подготовки влияет на работоспособность, устойчивость организма к внешним факторам, а также влияет на скорость реакции [2].

Подготовка к соревнованиям привлекает и объединяет молодежь, способствует укреплению связей в группах, дальнейшему общению и вовлечению студентов в спортивное движение. Благодаря таким увлечениям, студенты могут получить не только популярность в своем вузе, но и возможность получать спортивную стипендию [3].

Следует отметить, что регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению мозговой деятельности и концентрации внимания, что напрямую влияет на учебную эффективность студентов [4]. Физические упражнения способствуют лучшему кровоснабжению головного мозга и, как следствие, повышают интеллектуальную продуктивность.

Также спорт помогает отвлечься от бытовых проблем, или является вспомогательным средством для их обдумывания, избавляет от накопившейся энергии, а также позволяет привести в порядок эмоциональное состояние без особого вреда для окружающих [5].

Более того физическая культура в программе обучения высших учебных заведений является средством становления будущих специалистов и профессионалов. Обычно студенты, занимающиеся физической культурой или спортом, отличаются лидерскими качествами, коммуникабельностью и общительностью [6].

Цель научного исследования: проанализировать значимость занятий спортом у студентов первого курса педиатрического факультета Ижевской государственной медицинской академии.

Данное направление исследования является социально значимым для каждого образовательного учреждения, так как показывает перспективы развития физического здоровья студентов, обучающихся на базе Вуза. Анализ научной литературы показал востребованность данного направления и выделения в нем общих и частных проблем (Маринич, Е. С.; Никольская, Т. В.; Питкин, В. А.; Полищук, М. А.; Федотова, Г. В.) [7,8,9,10,11,12].

Материалы и методы.

Проведено обследование 100 студентов первого курса педиатрического факультета Ижевской государственной медицинской академии.

В работе был использован опросник значимости физической культуры в жизни студентов. Он состоит из 13 вопросов, на которые нужно дать ответ «да», «нет», или же выбрать ответ из предложенных вариантов.

Полученные результаты и обсуждение.

В опросе приняли участие мужчины (39,0%) и женщины (61,0%).

Преобладающее большинство (67,0%) студентов первого курса относятся к основной группе здоровья, у 13,0% опрошенных- подготовительная группа, у 20,0% студентов- специальная группа.

Очень довольны своим здоровьем 18,0% опрошенных, довольны – 57,0%, совсем недовольны – 25,0% студентов.

Большая часть опрашиваемых (49,0%) не делает зарядку по утрам, 32,0% - иногда делают утреннюю зарядку, и лишь 19,0% студентов всегда делают зарядку.

На вопрос «как Вы оцениваете уровень своей физической подготовки?» лишь 16,0% студентов первого курса выбрали вариант ответа «высокий», у 59,0% - средний уровень.

У 24,0% опрошенных образ жизни соответствует здоровому образу, 36,0% ответили – что их образ жизни не соответствует здоровому, 40,0% затруднились ответить на этот вопрос.

В опросник был включен вопрос о посещении занятий физической культурой в академии. Большинство студентов (65,0%) ответили, что регулярно ходят на занятия. По мере возможности посещают учебные занятия 23,0% опрашиваемых, и 12,0% студентов считают, что физическая культура во время учёбы им не нужна.

Далее был вопрос для студентов, которые не посещают занятия физической культурой. Им предлагалось выбрать один или несколько вариантов ответов. Большая часть студентов (31,0%) заявили, что у них отсутствует интерес к предмету, именно поэтому они не занимаются физической культурой в академии. Вариант с устаревшим спортивным снаряжением выбрали 13,0% студентов. Другая часть опрашиваемых (11,0%) считают, что причиной являются чрезмерные нагрузки. Меньшинство студентов (5,0%) заявили, что не посещают физическую культуру по причине плохой организации занятий. Преобладающее большинство первокурсников (62,0%) на постоянной основе посещают занятия физической культурой в академии.

На вопрос о любимом виде спорта на занятиях физической культурой 32,0% студентов ответили, что им больше всего нравится заниматься

гимнастикой, у 15,0% опрошенных любимым видом спорта является лёгкая атлетика. Другими видами спорта занимаются 53,0% студентов.

Регулярно тренажёрный зал посещают 23,0% первокурсников, редко-13,0%, вообще не занимаются в тренажёрном зале – 64,0% опрашиваемых.

Почти половина опрашиваемых (48,0%) заявили, что, посещая занятия физической культурой, испытывают усталость, безразличие и напряжение. Другая часть студентов (37,0%) испытывают приподнятое настроение. И 15,0% чувствуют радость и вдохновение.

Был поставлен вопрос о том, что нравится ли студентам существующая форма занятий по физической культуре. Вариант ответа «нравится» выбрали 39,0% людей. Не нравится форма проведения занятий 28,0%. Остальные студенты (33,0%) заявили, что им это безразлично, и они с нетерпением ждут конца пары.

Около половины студентов (48,0%) чувствуют потребность в занятиях физкультурой и ведении здорового образа жизни. Не испытывают в этом потребности 20,0% опрашиваемых. Около 32,0% заявили, что желание есть, а силы воли нет.

На вопрос «сколько часов в день Вы тратите на занятие физкультурой и спортом?» почти половина студентов (46,0%) ответили, что не тратят на это время. Полчаса в день уделяют занятиям спортом 31,0%. Около 1-2 часов занимаются физкультурой и спортом 23,0% студентов.

Рекомендации.

1. Регулярность. Заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю умеренной или 75 минут высокой интенсивности. Это может быть разбито на ежедневные или чередующиеся дни.
2. Психологическое благополучие. Регулярная физическая активность значительно снижает уровень стресса и улучшает настроение.
3. При посещении студентами тренажёрных залов на регулярной основе, их могли бы освободить от занятий физической культурой.

4. Проводить соревнования между различными университетами на региональном и всероссийском уровне.

Выводы.

По данным опроса, можно сделать вывод о том, занятия физической культурой и спортом имеют относительно значение в жизни студентов. Но всё же многие из них считают, что отсутствие физических активностей в их жизни является приемлемым.

Спорт оказывает многогранное положительное воздействие на студентов. Включение регулярных физических упражнений в жизнь студента приносит пользу не только физическому, но и психическому здоровью, а также способствует успешной адаптации в социальной и академической сферах.

Библиографический список

1. Анализ отношения студентов-медиков к образу жизни, физической культуре и спорту / А. А. Шестера, Н. С. Сорокин, Е. В. Каерова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 499-503. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p499-503. – EDN BVXHVZ.
2. Багдасарова, П. А. Роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях / П. А. Багдасарова, А. В. Служителей // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 105-10. – С. 13-16. – DOI 10.18411/trnio-01-2024-471. – EDN RBDGIW.
3. Гурский, М. М. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни студента / М. М. Гурский, Г. Н. Мацепура // Ученые заметки ТОГУ. – 2022. – Т. 13, № 4. – С. 151-157. – EDN WGCQFZ.
4. Журавлев, А. В. Влияние физической культуры на повседневную жизнь студентов / А. В. Журавлев, В. И. Иванова // Наука-2020. – 2022. – № 4(58). – С. 33-38. – EDN HTQYPC.

5. Корнев, С. В. Значение физической культуры и спорта в жизни современного студента / С. В. Корнев // Перспективы науки. – 2023. – № 5(164). – С. 215-220. – EDN OHSCDX.
6. Кочиева, Э. Р. Фитнес-программы как средство приобщения молодежи к здоровому образу жизни / Э. Р. Кочиева, А. Х. Чибирова // Инновации в образовании. – 2023. – № 11. – С. 109-115. – EDN JODBMM.
7. Маринич, Е. С. Физическая культура и ее роль в жизни студента / Е. С. Маринич, Е. Ф. Проскурина // Человек. Социум. Общество. – 2023. – № S2. – С. 77-79. – EDN JPDCWJ.
8. Никольская, Т. В. Здоровый образ жизни, как мотивация в обучении студентов на занятиях физической культурой и спортом / Т. В. Никольская, Л. В. Виноградова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 333-338. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p333-338. – EDN OGAKIL.
9. Питкин, В. А. Физическая культура в жизни студента / В. А. Питкин, Г. Е. Тюпенькова, И. С. Ворошилова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-2. – С. 209-211. – EDN YXUTIT.
10. Полищук, М. А. Возможности социологического изучения физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов / М. А. Полищук, А. В. Шишкина // Вестник Удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения. – 2022. – Т. 6, № 4. – С. 451-460. – DOI 10.35634/2587-9030-2022-6-4-451-460. – EDN DAAXCV.
11. Ромашкина, Н. А. Роль физической культуры в жизни студентов / Н. А. Ромашкина, А. Р. Янгляева // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 9(150). – С. 108-110. – EDN FTQQJG.
12. Федотова, Г. В. Физическая культура в жизни студентов / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, С. С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – № 6. – С. 115-120. – EDN OEYECА.

Оригинальность 82%