

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Василевич А. В., Потрубейко Д. Ф.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. *Актуальность физической культуры в жизни студента:*

В современном мире, характеризующемся малоподвижным образом жизни и высоким уровнем стресса, физическая культура приобретает особую актуальность в жизни студента. Она играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья, а также в формировании всесторонне развитой личности.

Физические преимущества:

Укрепление опорно-двигательного аппарата: регулярные физические упражнения укрепляют мышцы, кости и суставы, снижая риск травм и заболеваний.

Повышение выносливости и силы: упражнения развивают выносливость, позволяя студентам выдерживать длительные физические нагрузки, увеличивают силу, необходимую для решения повседневных задач.

Контроль веса: физическая культура помогает поддерживать здоровый вес, сжигая лишние калории и стимулируя метаболизм.

Психические преимущества:

Улучшение настроения: регулярные занятия физической культурой способствуют выработке серотонина, нейротрансммиттера, связанного с хорошим настроением и благополучием.

Улучшение когнитивных функций: физическая активность улучшает приток крови к мозгу, что может повысить когнитивные функции, такие как память, внимание и концентрация.

Цель исследования. Сравнительный анализ активности студентов Витебского государственного медицинского университета и Белорусского государственного медицинского университета.

Задачи:

- определение различий в активности студентов ВГМУ и БГМУ;
- анализ увлечения студентов разными формами тренировок;
- изучение физической подготовленности студентов ВГМУ и БГМУ.

Материалы и методы. Анализ анкеты включал вопросы об уровне физической активности, мотивации к занятиям физической культурой, предпочтениях к отдельным видам тренировок и сравнительный анализ.

Изучение научной литературы и электронных источников методом дедукции.

Результаты исследования. Нами проведено анкетирование студентов Витебского государственного медицинского университета и Белорусского государственного медицинского университета в онлайн форме. В анкетировании приняли участие 40 чел., из них 31 чел. (77,5%) студенты БГМУ и 9 (22,5%) – студенты ВГМУ.

Из числа студентов, принявших участие в исследовании, в основной группе здоровья занимаются 15 (37,5%) студентов, в подготовительной – 17 (42,5%), в специальной медицинской группе 7 (17,5%), в группе лечебной физической культуры 1 (2,5%).

На основании данных, полученных в результате опроса, можно сформулировать вывод о том, что студенты выбирают домашние тренировки – 18 чел. (45%) и занятия спортом в тренажерном зале – 16 чел. (40%), 6 чел. (15%) предпочитают заниматься на практических занятиях по физической культуре.

Из отдельных направлений фитнеса большинство студентов предпочитают стретчинг – 17 (42,5%), второе место занимают кардиотренировки – 14 (35%) и на третьем месте йога – 9 (22,5%). Занятия физкультурой влияют на здоровье учащихся только в том случае, если их спортивные интересы достаточно удовлетворены, по крайней мере для большинства учащихся. [3] Из числа опрошенных студентов БГМУ оснащенность оборудованием и инвентарем спортивного зала удовлетворяет большинство потребностей учащихся, в отличие от оснащенности спортивного зала ВГМУ. На основе полученных результатов можно сделать вывод, что физическая культура в высшем медицинском учебном заведении – необходимый параметр в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Чрезвычайно важно научить студентов этим базовым навыкам и знаниям, которые они могли бы использовать в дальнейшей жизни для поддержания здоровья и функционального состояния организма. Важно поощрять студентов, проявлять интерес к спорту и физической культуре. Будущие профессионалы в своей области должны знать, насколько полезным будет результат для них в дальнейшей жизни. Необходимо, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес к этой области.

Выводы. Наибольшая доля учащихся занимаются физической активностью не только на уроках физкультуры, но и в свободное от занятий время, что положительно влияет на молодой организм. Важно, чтобы студенты регулярно занимались физической культурой, имели достаточно времени для своего тела и физического состояния. А заодно выяснить, с какими проблемами сталкиваются студенты на уроках физкультуры [1, 2].

Литература:

1. Шириязданова, Ю. А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / Ю. А. Шириязданова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 6 (33). – 2017. – С. 48-53.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура в медицинском образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017. – №1. – С. 146-149.
3. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2016. – № 1. – С. 49-51.