

студенческой молодежи, однако есть области, требующие дополнительного внимания, такие как укрепление иммунной системы и регулярные занятия спортом.

Список литературы:

1. Ревенко Е. М. Физическая культура и спорт: курс лекций: учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривошекова [и др.]; под редакцией Е. М. Ревенко, М. Х. Спатаевой. – Омск: СибАДИ, 2023. – 147 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа :: <https://e.lanbook.com/book/338633> – Дата доступа: 19.11.2024.
2. Cooney, G. M. Exercise for depression / G. M. Cooney, K. Dwan, C. A. Greig // *Cochrane Database Syst. Rev.* – 2013. –С. 9.
3. Rêgo, M. L. Physical Exercise for Individuals with Hypertension / M. L. Rêgo, D. A. Cabral, E. C. Costa, E. B. Fontes // *It Is Time to Emphasize its Benefits on the Brain and Cognition. Clin. Med. Insights Cardiol.* – 2019. – С. 13.
4. Жадько, Д. Д. Состояние физической подготовленности студентов ГрГМУ в 2013/2014 учебном году / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // *Актуальные проблемы медицины: материалы ежегод. итоговой науч.-практ. конф., 27 янв. 2015 г.: г. Гродно: в 2 ч. – ГрГМУ; редкол.: В. А. Снежицкий (отв. ред.). – Гродно, 2015. – Ч. 1. – С. 230–232.*

РЕЗЕРВЫ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Лапко Ю.А., Лис М.И., Григоревич В.В.

Гродненский государственный медицинский университет

FREE TIME RESERVES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Lapko Yu.A., Lis M.I., Grigorevich V.V.

Grodno State Medical University

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы досуга студентов и место физических упражнений в нем. Раскрывается роль и место самостоятельных занятий физической культурой студентов медицинского университета, проживающих в общежитиях.

Ключевые слова: студенты, физические упражнения, досуг, свободное время

Abstract. The article discusses the issues of students' leisure time and the place of physical exercise in it. The role and place of independent physical education classes of medical university students living in dormitories is revealed.

Keywords: students, physical exercises, leisure, free time

Введение. Важной проблемой физического воспитания студентов, решение которой будет способствовать укреплению здоровья и гармоничному

развитию молодых людей, является использование свободного времени для занятий физическими упражнениями. Безусловное значение досугового времени студенчества для укрепления своего здоровья определяется двумя, на наш взгляд, факторами. Во-первых, занятия физической культурой в рамках учебного расписания обеспечивают всего лишь около 25-30% необходимой двигательной активности студентов. Во-вторых, самостоятельные занятия физическими упражнениями в досуговое время играют важную социальную, воспитательную, профессионально-прикладную значимость, наполняют свободное время полезной деятельностью [1-4].

Цель исследования. Изучить особенности образа жизни и резервы свободного времени студентов медицинского университета, проживающих в общежитиях.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели было опрошено 86 студентов 3-4 курсов обоего пола, посещающих только учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» в рамках расписания и 46 студентов, посещающих вечерние занятия в спортивных секциях. Применены методы устного опроса (беседы, интервьюирование), самооценки, а также теоретический анализ педагогических источников.

Основная часть. Социологические исследования свидетельствуют, что лишь 28% студентов занимаются физическими упражнениями в свободное время и иногда занимаются 60%, а 12% не занимаются вообще в свободное время [2]. По данным некоторых авторов лишь немногим более 11% студентов, проживающих в общежитиях, выполняют утреннюю гимнастику регулярно. Среди тех, кто не выполняет утреннюю зарядку, причинами называют недостаток времени, недосыпание (60,7%) и отсутствие желания или примера соседей по комнате (28%). Вместе с тем аргумент на недостаток времени приводит и большинство студентов в «после рабочее», то есть в вечернее время. При этом по данным В. Мансурова (1987), 60% свободного времени у студентов занимает пассивный отдых, что вступает в противоречие с логикой аргументации в недостатке свободного времени. Пассивный отдых лишает организм возможности физического развития, усиливает гипокинезию, что от части негативно сказывается на здоровье молодежи. У большинства студентов (82%) университета двигательная активность недостаточна, причем она увеличивается от курса к курсу: на 3-м курсе – 65%, на 4-м – 75%, на 5-м – 85% и на 6-м – 91% [3].

Отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеучебное время у студентов тесно коррелирует с особенностями их образа жизни. Результаты проводимых нами исследований показывают, что студентам, выполняющим физические упражнения и занимающимся в спортивных секциях, присущ более здоровый образ жизни.

Анализ некоторых показателей самочувствия и физического состояния студентов демонстрирует, что занятия физическими упражнениями в свободное время существенно влияют на состояние организма, обеспечивая более полноценную жизнедеятельность (табл. 1).

Таблица 1 – Особенности образа жизни, психического и физического состояния студентов

Показатели образа жизни и самочувствия	Студенты, посещающие только учебные занятия по расписанию (%)	Студенты, посещающие секции по видам спорта (%)
1. Выполнение утренней зарядки	6,6	34,2
2. Количество курящих	22,3	10,4
3. Ощущение бодрости утром после пробуждения	26,7	40,4
4. Ощущение усталости к середине дня	51,5	26,8
5. Жалобы на ухудшение памяти во второй половине дня	53,4	36,7
6. Случаи головных болей, недомоганий, ухудшения самочувствия	27,8	13,6

Из полученных результатов можно утверждать о значительном улучшении функционального состояния организма студентов, применяющих занятия физическими упражнениями в свободное от учебы время.

Установлено также, что студенты и молодые специалисты, занимающиеся физическими упражнениями в свободное время, чаще пропагандируют двигательную активность среди своих друзей и коллег. Вместе с тем, в процессе обучения у студентов часто возникают случаи эмоционального напряжения (25%), состояния стресса (17,9%) и утомления нервной системы (46,7%) [4].

Заключение. Таким образом, установлено, что среди студентов медуниверситета, проживающих в общежитиях и посещающих занятия в спортивных секциях в свободное время гораздо лучше показатели здорового образа жизни, психического и физического самочувствия, чем у их коллег, посещающих только занятия в рамках учебного расписания.

Список литературы:

1. Гайдук, С. А. Предпосылки совершенствования физического воспитания студентов / С. А. Гайдук, С. Н. Пустюльга // Мир спорта. – 2023. – № 1(90). – С. 69–75.
2. Романов, К. Ю. Исследование отношения студентов-медиков к занятиям физической культурой / К. Ю. Романов // Мир спорта. – 2024. – № 1(94). – С. 73–76.
3. Григоревич, В. В. Практико-методические особенности организации физического воспитания студентов Гродненского государственного медицинского университета // В. В. Григоревич, М. И. Лис, Е. В. Дежиц, О. Г. Барташ // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 12–13 апр. 2018 г.) / под ред.: Е. С. Ванда. – Минск: БГМУ, 2018. – Ч. 2. – С. 213–216.
4. Коледа, В. А. Направления актуализации содержания физкультурно-спортивной деятельности учреждений высшего образования / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // Мир спорта. – 2021. – № 1(82) – С. 68–72.