

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Шепелевич Ю.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Хонякова Т.В.

ATTITUDE OF MEDICAL STUDENTS TOWARDS MOTOR ACTIVITY

Shepelevich Y.A.

Grodno State Medical University
Scientific supervisor – Khoniakova T.V.

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования, нацеленные на выявление взаимосвязи между уровнем учебной нагрузки и физической активностью студентов-медиков.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, учебная нагрузка, стресс

Abstract. The article discusses the results of a study aimed at identifying the relationship between the level of academic workload and physical activity of medical students.

Keywords: physical activity, students, academic workload, stress

Введение. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физической активностью является «какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии». Серьезная учебная нагрузка, немалый объем информации, продолжительные занятия, эмоциональная нагрузка – со всеми этими трудностями сталкиваются студенты-медики в рамках своего образовательного процесса. В таких условиях физическая деятельность необходима не только в поддержании физического здоровья, но и для обеспечения психоэмоционального благополучия. Для обоснования важности физической активности для здоровья студентов-медиков можно отметить ее роль в профилактике заболеваний, развивающихся при гиподинамии, а также в улучшении когнитивных функций, развитии навыков тайм-менеджмента, повышении качества сна. Студенты-медики подвержены риску профессионального выгорания из-за высокой нагрузки и эмоционального стресса. Физическая активность служит важным инструментом для профилактики выгорания, позволяя студентам отвлечься от учебы и восстановить психоэмоциональное равновесие. Занятия спортом могут стать источником удовольствия и удовлетворения, что помогает поддерживать мотивацию и интерес к учебе [1; 2, с. 24-29; 3].

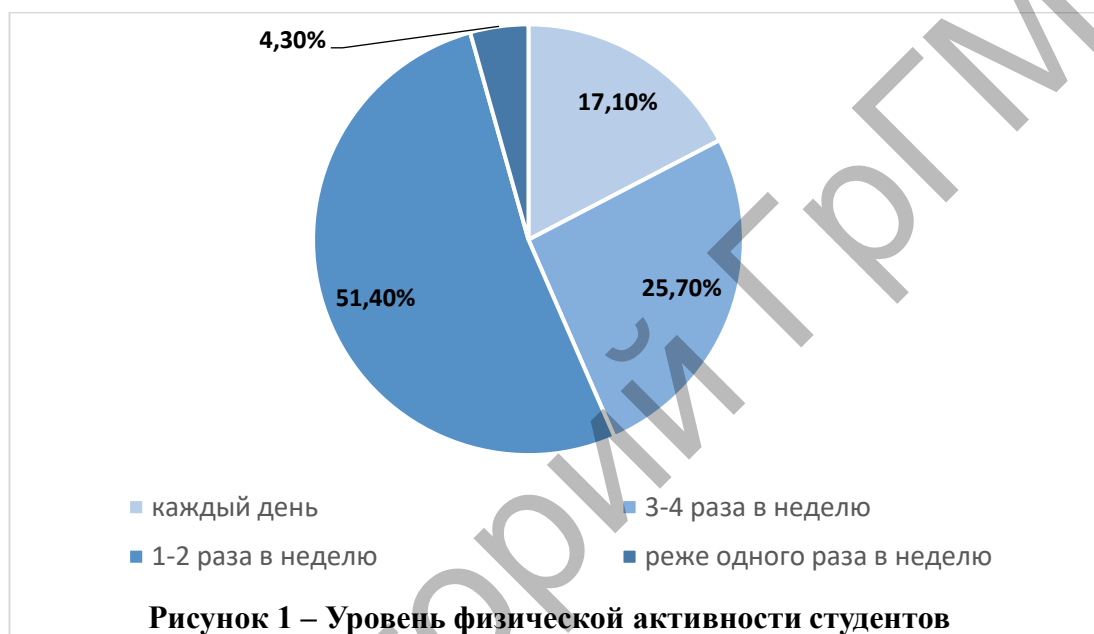
Цель исследования. Выявить влияние учебной нагрузки на двигательную активность студентов.

Материалы и методы. Разработана анкета для студентов Гродненского государственного медицинского университета второго курса, педиатрического

факультета. Также были использованы анализ и синтез научной литературы и интернет-источников.

Основная часть. В результате опроса, проведенного среди 70 человек в возрасте от 18 до 22 лет, было выявлено, что студенты имеют явно положительное отношение к важности физической активности для здоровья. Из 100% опрошенных 95,7% студентов отметили, что физическая активность имеет для них значительное значение. Только 2,9% респондентов выразили нейтральное отношение к физической активности, что может указывать на необходимость дополнительного информирования и мотивации этой группы студентов.

Вариация уровня физической активности студентов по данным опроса.



Эти данные свидетельствуют о том, что большинство студентов (77,1%) включают физическую активность в свою жизнь хотя бы 1-2 раза в неделю, что может способствовать поддержанию их здоровья и благополучия. Однако всего лишь небольшая доля студентов занимается физической активностью на ежедневной основе, что указывает на возможность повышения уровня вовлеченности в занятия спортом и физическими упражнениями.

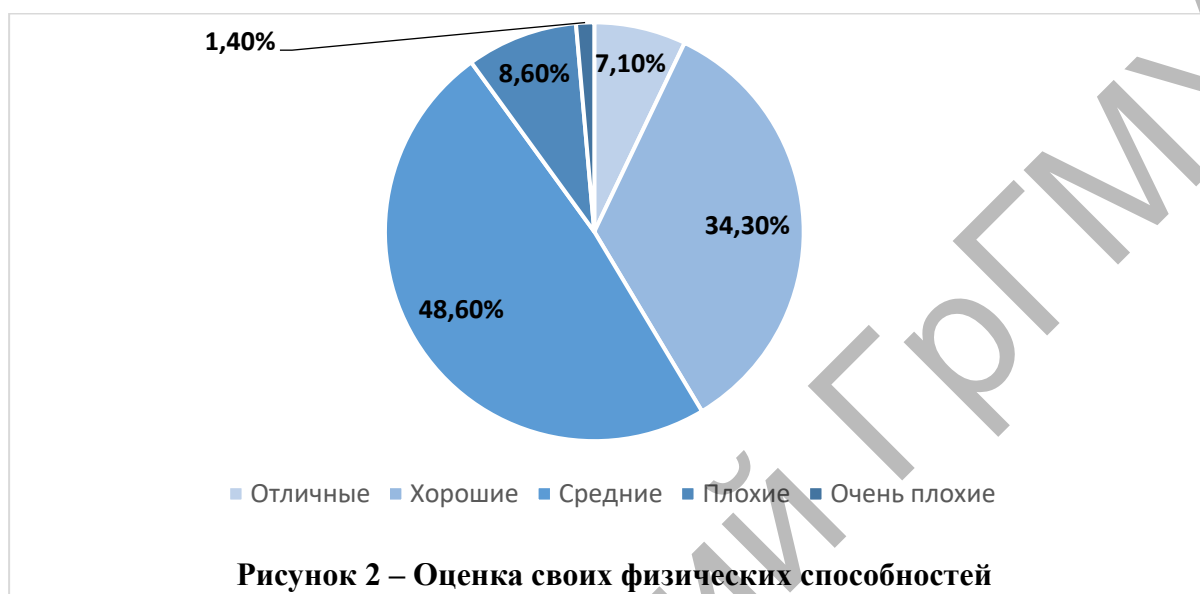
Анализ факторов, влияющих на физическую активность студентов-медиков, показывает, что основными препятствиями для регулярных занятий спортом являются нехватка времени (80%) и уровень усталости (75,7%). Эти данные подчеркивают, что студенты сталкиваются с серьезными вызовами в условиях высокой учебной нагрузки и эмоционального стресса, что негативно сказывается на их способности уделять время физической активности.

Кроме того, мотивация (64,3%) также играет важную роль в поддержании физической активности. Доступность спортивных объектов (32,9%) является менее значимым фактором, однако она все же может влиять на решение студентов о занятиях физической активностью.

Что касается вопроса о достаточности времени для занятий физической активностью, результаты показывают, что 41,4% студентов считают, что у них

недостаточно времени, в то время как 30% уверены, что время для занятий есть. 28.6% затрудняются с ответом.

Данные о самооценке физической способности студентов дают результат, что почти 60% студентов оценивают свои физические способности как средние или ниже – это подчеркивает необходимость внедрения программ, направленных на повышение уровня физической активности и здоровья среди студентов.



Стресс у студентов-медиков является распространенной проблемой, обусловленной высокой учебной нагрузкой, необходимостью усваивать обширный объем информации и эмоциональными требованиями, связанными с будущей профессиональной деятельностью. Современные студенты также сталкиваются с множеством стрессовых факторов, таких как пребывание в закрытых помещениях, гипоксия и дефицит свободного времени. Эти условия могут привести к физическому и психоэмоциональному истощению, что негативно сказывается на их здоровье, учебной эффективности и общем психоэмоциональном состоянии.

Исходя из проведенных исследований, можно узнать, что около 50% студентов медиков часто испытывают стресс. При этом 73% опрошенных считают, что занятия физической активностью помогают им справляться с этим стрессом.

Физическая активность помогает снизить уровень кортизола – гормона стресса, что способствует улучшению общего психоэмоционального состояния. Регулярные тренировки могут стать эффективным способом управления стрессом и предотвращения его негативных последствий [1, с. 46-47].

Заключение. Таким образом, физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья студентов-медиков, помогая им справляться с учебной нагрузкой и стрессом. Важно, чтобы образовательные учреждения поддерживали и поощряли физическую активность среди студентов, создавая условия для занятий спортом и внедряя программы, направленные на улучшение физического и психоэмоционального состояния студентов.

Список литературы:

1. Минасян, Д. С. Влияние кортизола на когнитивные функции / Д. С. Минасян, М. А. Резникова, Д. В. Скалзуб // Международный журнал гуманитарных и естественных наук [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kortizola-na-kognitivnye-funktsii>. – Дата доступа : 11.01.2025. – С. 46-47.
2. Сауткин, М. Ф. Спорт и академическая успеваемость студентов / М. Ф. Сауткин / Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие [Электронный ресурс]. – Режим доступа : 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-akademicheskaya-uspevaemost-studentov>. – Дата доступа : 02.01.2025. – С. 24-29.
3. The role of exercise in preventing chronic diseases: current evidence and recommendations [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37522789/#:~:text=Regular%20exercise%20helps%20to%20enhance,a%20number%20of%20chronic%20illnesses>. – Дата доступа : 13.12.2024.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-ЛУЧНИКА

Юрчик Н.А., Соболев Н.И.

Белорусский государственный университет физической культуры

PHYSICAL TRAINING OF THE ARCHERY ATHLETE

Yurchik N.A., Sobol N.I.

Belarusian State University of Physical Culture

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос влияния комплекса физических упражнений в круговой тренировке спортсменов-лучников на спортивный технический результат в стрельбе из лука. А также использование наиболее эффективных средств и методов физической подготовки для спортсменов-лучников, которые необходимы для более эффективного развития физических качеств, являющихся «фундаментом» в успешном овладении техникой стрельбы из лука.

Ключевые слова: спортивная подготовка, физическая подготовка, подготовка спортсменов-лучников, методика проведения круговой тренировки

Abstract: in the article the question of influence of the complex of physical exercises in the circular training of archery athletes and its influence on the sport technical result in archery is considered. And also the use of the most effective means and methods of physical training for archery athletes, which are necessary for more effective development of physical qualities, which are the «foundation» in the successful mastering of archery technique.

Keywords: sports training, physical training, training of archery athletes, methodology of circular training