УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

***Альбина Александровна Шестёра**, доцент, Тихоокеанский государственный медицинский университет, старший преподаватель, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, **Никита Сергеевич Сорокин**, студент, **Елена Владиславовна Каерова**, кандидат педагогических наук, доцент, Тихоокеанский государственный медицинский университет; **Наталья Сергеевна Журавская**, доктор медицинских наук, профессор, Тихоокеанский государственный медицинский университет, профессор, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, **Борис Васильевич Окунь**, доцент, **Елена Валерьевна Стурова**, доцент, Тихоокеанский государственный медицинский университет г. Владивосток*

Аннотация

Проблема укрепления здоровья и повышения физической подготовленности студенческой молодежи была и продолжает оставаться актуальной для государства. Цель исследования. Определить степень приверженности студентов-медиков к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту. Материалы и методы. Проведено анкетирование 128 студентов (104 девушки, 24 юноши) обучающихся на 1-3 курсах в Тихоокеанском государственном медицинском университете (ТГМУ). Статистический анализ проводился с использованием программы StatTech v.2.7.0. Результаты исследования и их обсуждения. Полученные результаты опроса студентов медицинского вуза свидетельствуют о том, что 42,2% и 65,6% респондентов придерживаются принципов здорового образа жизни и систематически занимаются физической культурой и спортом соответственно. Однако основной причиной, почему студенты не занимаются физической культурой и спортом, является недостаточная мотивация. Причём девушки чаще отмечают недостаток мотивации по сравнению с юношами $p < 0,001$.

Ключевые слова: студенты-медики; физическая культура; спорт; здоровый образ жизни.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p499-503

ANALYSIS OF THE ATTITUDE OF MEDICAL STUDENTS TO THE WAY OF LIFE, PHYSICAL CULTURE AND SPORT

***Albina Aleksandrovna Shestera**, the docent, Pacific State Medical University, the senior teacher, Vladivostok State University of Economics and Service; **Nikita Sergeevich Sorokin**, the student, **Elena Vladislavovna Kaerova**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Pacific State Medical University; **Natalya Sergeevna Zhuravskaya**, the doctor of medical sciences, professor, Pacific State Medical University, professor, Vladivostok State University of Economics and Service; **Boris Vasilievich Okun**, the docent, **Elena Valerievna Sturova**, docent, Pacific State Medical University of Vladivostok*

Abstract

The problem of strengthening the health and improving the physical fitness of student youth has been and continues to be relevant for the state. Purpose of the study. Determine the degree of commitment of medical students to a healthy lifestyle, physical culture and sports. Materials and methods. A survey was conducted of 128 students (104 girls, 24 boys) enrolled in 1-3 courses at the Pacific State Medical University (PSMU). Statistical analysis was carried out using the StatTech v.2.7.0. Results of the study and their discussion. The results of a survey of students of a medical university indicate that 42,2% and 65,6% of respondents adhere to the principles of a healthy lifestyle and systematically go in for physical culture and sports, respectively. However, the main reason why students do not go in for physical culture and sports is the lack of motivation. Moreover, girls more often note a lack of motivation compared to boys $p < 0,001$.

Keywords: medical students; physical culture; sport; healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема укрепления здоровья и повышения физической подготовленности студенческой молодежи была и продолжает оставаться актуальной для государства [3, 7].

Большинство студентов, не могут правильно спланировать свой режим дня, в том числе грамотно осуществить адекватную двигательную нагрузку в повседневной деятельности, что в свою очередь способствуют снижению уровня их здоровья [1, 2].

Важнейшим условием успешности и эффективности профессиональной подготовки студентов-медиков являются укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной деятельности, а также приобретение знаний о принципах здорового образа жизни и практических умений и навыков в области физической культуры и спорта [4–6].

Цель нашего исследования заключается в определении степени приверженности студентов-медиков к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведено анкетирование 128 студентов (104 девушки, 24 юноши) обучающихся на 1–3 курсах в ТГМУ. Анкета, состояла из 19 вопросов, касающихся отношения студентов к физической культуре и спорту и здоровому образу жизни. Статистический анализ проводился с использованием программы StatTech v.2.7.0. Категориальные данные описывались с указанием абсолютных значений и процентных долей. Сравнение процентных долей выполнялось с помощью критерия хи-квадрат Пирсона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе анкетирования установлено, что в рамках учебных занятий 65,6% студентов посещают физическую культуру и спорт систематически, ходят по мере возможности 28,1%, и лишь 6,3% не посещают занятия вовсе. При этом физически подготовленными себя считают лишь 63% респондентов, а остальные 27% не удовлетворены своей физической подготовленностью.

Для большинства респондентов 54,7% физическая культура и спорт является прямой ассоциацией к крепкому здоровью, для оставшейся половины студентов, физическая культура и спорт понимается, как образ жизни 25% и физическая подготовка к конкретному виду деятельности 14,1% и «ничего не значит» для 6,3% респондентов.

Также при ответе на вопрос «Для чего Вы занимаетесь физической культурой и спортом?» 57,8% опрошенных отметили для поддержание физического здоровья, 26,7% для получения зачета, 6,3% для развлеченья и 1,6% добиться признания. Необходимо отметить, что при сравнении ответов в группах юношей и девушек были выявлены статистически значимые различия ($p<0,001$). Так девушки чаще отмечали ответ «для поддержания здоровья», на втором месте ответ – для того, чтоб получить зачёт по дисциплине физическая культура и спорт и на третьем – не занимаюсь физической культурой и спортом. Среди юношей первых три позиции занимали ответы «для поддержания здоровья», «развлечься» и «для получения зачёта» (рисунок 1).

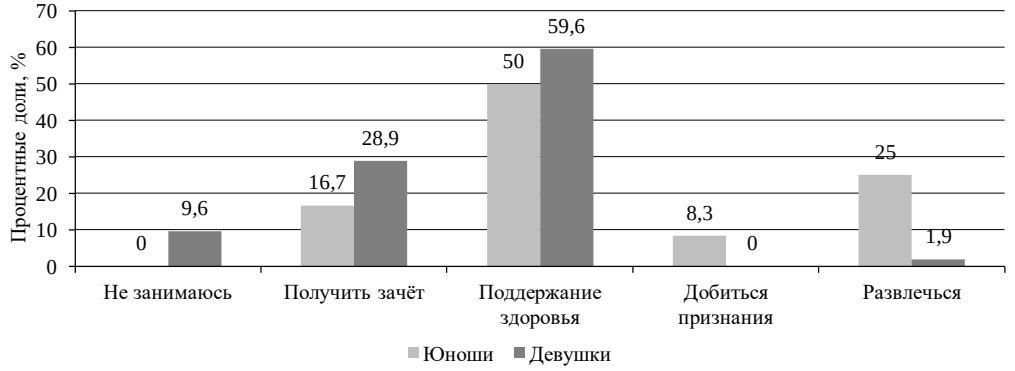

Рисунок 1 – Результат ответов на вопрос «Для чего Вы занимаетесь физической культурой и спортом?»

Анализ занятости участников опроса показал, что студенты на занятиях физической культурой и спортом отдают предпочтение волейболу 28,1%, настольному теннису и боевым искусствам по 23,4% соответственно, баскетболу 15,6%, бадминтону 6,3%, тренажерному залу и гимнастике в равной степени по 1,6%. Установлено, что выбор юношей отличался от предпочтений девушек p=0,004. Так большинство юношей на занятиях предпочитают заниматься игровыми видами. Вызывает интерес, то, что 26,9% девушек предпочитают заниматься боевыми искусствами, а в частности спортивным самбо входящему в рабочую программу дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту (рисунок 2).

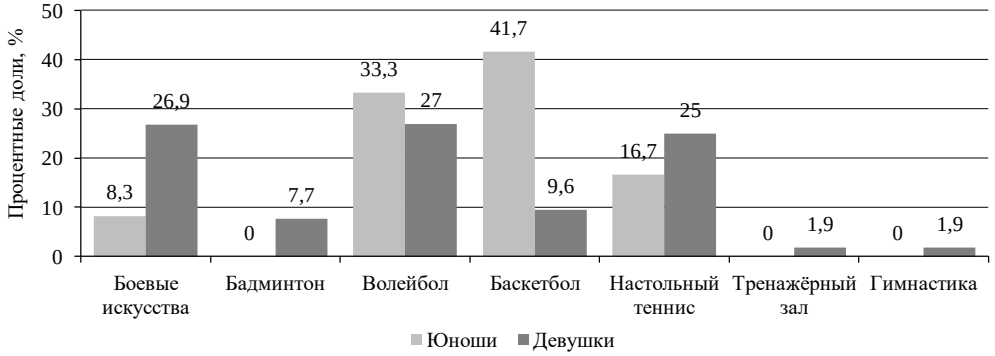

Рисунок 2 – Результат ответов на вопрос «Чем Вы предпочитаете заниматься в рамках дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту?»

В ходе исследования выявлено, что 75% респондентов занятия физической культурой и спортом напрямую связывают с нехваткой времени, лишь 4,7% опрошенных вполне достаточно времени на занятия и 20,3% студентов затруднялись ответить. Примечательно, что для занятий физической культурой и спортом, не всем респондентам хватает мотивации так, 60% студентов замотивированы лишь иногда, 15% постоянно не хватает мотивации, и только 25% замотивированы всегда. Причём девушкам (80,8%) чаще не хватает мотивации по сравнению с юношами (41,7%) p<0,001.

Также отмечено, что мнения об удовлетворённости качеством физкультурных занятий внутри медицинского университета расходятся, большинство анкетируемых 71% испытывают удовольствие от посещения занятий физической культурой и спортом внутри учебного заведения, 24% студентов ходят на занятия из-за необходимости, а вот 5% не доставляет удовольствие пребывания на занятиях.

Особенности результатов влияния спорта на личную жизнь состоят в том, что среди респондентов 40,6% чувствует воздействие спорта на личную жизнь, 35,9% не ощущают влияния, и для 23,4% не определенно отношение спорта к личной жизни. Примечательно, что юноши (50%) чаще считают, что физическая культура и спорт влияют на личную жизнь по сравнению с девушками (38,5%) p=0,004

На вопрос «Если бы Вы могли выбирать, то сколько занятий физкультуры в неделю бы выбрали?» мнения разделились: 1 раз в неделю посещало бы 45%, 2 раза в неделю 40%, как можно больше 13%, при этом отрицательных ответов о ненадобности физической культуры и спорта составило только 2%.

В ходе исследования установлено, что здоровый образ жизни ведут 42,2% студентов, 48,4% придерживаются принципов здорового образа жизни лишь иногда, и только 9,4% не следят за образом жизни.

Обращает на себя внимание то, что для 52% опрошенных физическая активность в виде занятий физической культурой и спорта входит в понятие здорового образа жизни лишь, как дополнение. Также установлено, что у 39% респондентов здоровый образ жизни напрямую ассоциируется с физической культурой и спортом и лишь 9 % студентов ве-

дут здоровый образ жизни, но обходятся без занятий физкультурой.

Наиболее актуальными причинами, среди опрошенных, считающих важным и необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, являются недостаток времени 42,2%, отсутствие воли или дисциплины 40,6%, материальные трудности 12,5% и не видят смысла 4,7% респондентов.

Примечательно, что под понятием «здоровый образ жизни» респонденты понимают: отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, употребление наркотиков) 40,6%; занятия спортом и поддержание физической формы 25%; здоровое питание17,2% и соблюдение режима дня и отдыха 17,2%.

ВЫВОДЫ

Полученные результаты опроса студентов медицинского вуза свидетельствуют о том, что 42,2% и 65,6% респондентов придерживаются принципов здорового образа жизни и систематически занимаются физической культурой и спортом соответственно. Однако основными причинами, почему студенты не занимаются физической культурой и спортом, является нехватка времени и мотивации. Причём девушкам (80,8%) чаще не хватает мотивации по сравнению с юношами (41,7%) $p<0,001$. Необходимо отметить, что мотивация формируется на основе той или иной потребности организма. Мотивы занятий физической культурой, по мнению некоторых авторов [4, 5] – это главное условие их эффективности. Для того, чтобы студенты осознавали важность занятий физкультуры необходима более широкая пропаганда о влияние физической культуры, спорта и ЗОЖ на организм. Это является очень важным, т. к. студенты, систематически занимающиеся физической культурой, спортом и придерживающиеся норм ЗОЖ, отличаются адаптационными возможностями, они реже болеют, более уверенны в себе, отличаются успехами в учебной деятельности, а также умеют рационально использовать своё свободное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочкарева, С.И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни студентов / С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова, Т.В. Буянова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы VI Международной научно-практической интернет-конференции (Москва, 20 октября 2017 г.). – Москва : Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. – С. 113–116.

2. Давыдова, А.Р. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студента / А.Р. Давыдова, А.В. Стричко // Концепция "общества знаний" в современной науке : сборник статей Международной научно-практической конференции (Челябинск, 11 декабря 2018 г.). – Челябинск : ОМЕГА САЙНС, 2018. – С. 56–60.

3. Комплексная оценка состояния здоровья студентов-медиков младших курсов / А.А. Шестера, П.Ф. Кику, О.А. Измайлова [и др.] // Здравоохранение Российской Федерации. – 2018. – Т. 62., № 3. – С. 126–131.

4. Оценка эффективности программы повышения физической подготовленности иностранных студентов в медицинском вузе / Е.В. Каерова, Н.В. Приймак, Е.В. Садон, Е.А. Козина // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 2. – URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=31658 (дата обращения: 07.05.2022).

5. Севастьянов В.В. Значение физической культуры и спорта в эффективности решения жизненных задач будущих выпускников вузов / В.В. Севастьянов, Н.И. Бугаков, А.М. Покусаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 385–388.

6. Фалалеев В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство мотивации студентов-медиков к занятиям физической культурой / В. В. Фалалеев // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 1(138). – С. 141–146.

7. Физическая подготовленность студентов высших учебных заведений в условиях внедрения дистанционной формы обучения / А.С. Никитин, А.А. Гуляков, Н.А. Колочанова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 310–314.

REFERENCES

1. Bochkareva, S.I., Kopylova, N.E. and Bujanova, T.V. (2018), “Physical culture as the foundation of a healthy lifestyle of students.”. *Humanitarian education at an economic university: materials of*

the VI International Scientific and Practical Internet Conference, Moscow, pp. 113–116.

2. Davydova, A.R. and Strichko, A.V. (2018). "Physical culture as a means of forming a healthy lifestyle of a student", *The concept of the "knowledge society" in modern science", collection of articles of the International Scientific and Practical ConferenceOmega-science,* Chelyabinsk, pp. 56–60.

3. Shestera A.A., Kiku, P.F., Izmailova, O.A. et al (2018), "Comprehensive assessment of the state of health of junior medical students", *Healthcare of the Russian Federation*, Vol. 62, No. 3, pp. 126–131.

4. Kaerova, E.V., Prijmak, N.V., Sadon, E.V. and Kozina,E.A. (2022), "Evaluation of the effectiveness of the program to improve the physical fitness of foreign students at a medical university". Modern problems of science and education, No. 2. Available at: https://science-education.ru/ru/article/view?id=31658.

5. Sevastianov, V.V., Bugakov, N.I. and Pokusaev, A.M. (2020), "The importance of physical culture and sports in the effectiveness of solving the life tasks of future university graduates", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (183), pp. 385–388.

6. Falaleev, V.V. (2020), "Professionally applied Physical Training as a means of motivating Medical Students to engage in Physical culture.". *Kazan Pedagogical Journal*, No.1 (138), pp. 141–146.

7. Nikitin, A.S., Guljakov, A.A. Kolochanova, N.A. et al (2022), "Physical fitness of students of higher educational institutions in the context of the introduction of distance learning", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 310–314.

Контактная информация: shestera81@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 378.016

ЦИФРОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

***Татьяна Николаевна Шутова**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва; **Андрей Александрович Стеблев**, старший преподаватель, Московский государственный строительный университет, Москва; **Геннадий Евгеньевич Никитин**, старший преподаватель, **Сергей Михайлович Носов**, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва*

Аннотация

Исследование посвящено цифровому сопровождению образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе. Авторами проанализированы передовые зарубежные и российские цифровые наработки в сфере образования и ФКиС. Новизна исследования заключается: 1) в поиске механизмов построения цифровых образовательных сред в вузах, 2) в создании и структурировании цифрового контента содержания профессионального образования, 3) в изучении развивающего потенциала интернет-ресурсов в профессиональном образовании. Данные положения новизны отражены в новом паспорте специальности 5.8.7 – Методология и технология профессионального образования. Статья содержит практические рекомендации для создания цифровой образовательной экосистемы по физической культуре и спорту, ссылки на видеолекции, QR-код для скачивания онлайн-калькулятора функционального состояния и индекса массы тела. А также представлены результаты функционального состояния студентов, полученные с помощью онлайн-калькулятора.

Ключевые слова: образовательный процесс по физической культуре и спорту в вузе, цифровизация, новый образовательный контент, цифровое сопровождение лекционных и практических занятий, онлайн-калькулятор.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p503-507

DIGITAL SUPPORT OF THE PEDAGOGICAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE UNIVERSITY

***Tatyana Nikolaevna Shutova**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow; **Andrey Alexandrovich Steblev**, the senior teacher,*