

## АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

А.Т. Дадашова, студент

А.А. Хатизова, студент

Тихоокеанский государственный медицинский университет  
(Россия, г. Владивосток)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-11-2-206-209

**Аннотация.** В статье предпринимается попытка анализа спортивной деятельности студентов медицинского университета, приводятся доводы о снижении физической активности в момент обучения в следствие изменения образа жизни, влекущее за собой нарастание стресса и развитие гиподинамии. Авторами приводятся и анализируются результаты исследования, формируется вывод об отношении респондентов к спорту, также выявляется, что большая учебная нагрузка и отсутствие спорта в жизни молодых людей, в совокупности негативно влияет на их самочувствие и настроение.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, студенты медицинского университета, физическая активность, малоподвижный образ жизни.

Проблема снижения спортивной деятельности студентов медицинского университета в настоящий момент стоит очень остро.

Переходя из школы в медицинский университет жизнь молодых людей меняется в корне. Молодые люди сталкиваются с большим объемом обязанностей, связанных с обучением. Студентам приходится большую часть своей повседневной жизни уделять усвоению новых знаний. Сильно меняется распорядок дня, приходится адаптироваться к новым условиям, что, несомненно, является фактором стресса. Любимые хобби недавних учеников средних школ отходят на второй план. Студенты, которые активно занимались спортом, в том числе и профессиональным зачастую вынуждены приостановить свою карьеру.

Проблемной ситуацией является то, что студентам приходится подолгу находиться в сидячем положении, что оказывает неблагоприятную нагрузку на опорно-двигательную систему, вследствие чего возможно развитие различных заболеваний.

Нарушается привычный режим сна и бодрствования, что приводит к снижению работоспособности, ухудшает когнитивные способности, повышает раздражительность и может пагубно отразиться на иммунитете.

Все эти факторы неминуемо оказывают влияние на физическую активность обучающихся, а именно наблюдается ее снижение, нарастает стресс и гиподинамия.

Данное определение было рассмотрено несколькими авторами. Билич Г.Л. считает, что снижение спортивной деятельности – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.[1]

Спортивная деятельность определяется как специальный вид деятельности. Отдельные авторы рассматривают спортивную деятельность как фактор формирования личности человека, вырабатывают стрессоустойчивость. Благуш Л.К. дает свое определение снижению спортивной деятельности – это состояние пониженной активности организма, вызванное отсутствием физической нагрузки у человека [2]. Оно не является заболеванием, но приводит к серьезным нарушениям в организме. Данный термин олицетворяет собой малоподвижный образ жизни, который может привести: к уменьшению скорости обмена веществ (замедление метаболических процессов), к заболеваниям сердечно-сосудистой системы (снижение тонуса сосудов, ослабление работы сердечной мышцы), к заболеваниям опорно-двигательного аппарата (ранее развитие остеохондроза, артрита, артроза), дыха-

тельной системы (уменьшение объёма лёгких, появление одышки).

Снижение спортивной деятельности становится одной из основных проблем нашего времени, поскольку все большему числу людей, в силу различных обстоятельств не хватает двигательной активности.

На сегодняшний день нами изучается проблема, которая связана с тем, что из-за большой загруженности в учебное время у студентов ТГМУ совсем не остается времени и сил на занятия спортом. Но для изучения общества нам необходимо рассмотреть характеристики, которые будут описывать группы людей, находить общие закономерности. Но в схожих социологических исследованиях недостаточно сказано о проблеме, которая касается именно студентов ТГМУ, поэтому мы решили исследовать её.

**Цель исследования:** провести анализ спортивной деятельности студентов медицинского университета.

**Объектом исследования** являются студенты ТГМУ.

**Предметом исследования** является удовлетворённость студентов ТГМУ своей спортивной активностью на период обучения в университете.

#### **Материалы и методы исследования.**

Исследование было проведено в форме интернет-опроса. Данный метод дает возможность опросить людей из разных районов города Владивосток, упрощает рекрутинг информантов, и делает исследование менее энерго и ресурсозатратным, а также гарантирует заполнение респондентами всех необходимых вопросов без пропусков, иначе система не позволит завершить анкету при наличии незаполненных вопросов.

Выборочная совокупность – 116 респондентов.

Методом построения выборки является выборка доступных случаев. К этому типу неслучайных выборок можно отнести многочисленные выборки, в которых отбор респондентов проводится без четкой схемы и основан на удобстве поиска и доступности респондентов. Также следует отметить, что исследование носит учеб-

ный, разведывательно-описательный характер и не претендует на высокую степень репрезентативности. Одним из плюсов этого метода являются сравнительно низкие издержки на поиск респондентов.

Первый блок вопросов включает в себя вопросы, связанные с регулярностью занятием спортом. Респондентам предлагается выразить свое мнение о том, что для них значит физическая культура.

Второй блок вопросов включает в себя вопросы касающиеся степени спортивной активности среди студентов ТГМУ. Предлагается высказать свои пожелания по поднятию уровня физической активности.

В третьем блоке вопросов затрагиваются вопросы популяризации спорта среди молодого населения.

Четвертый блок вопросов включает в себя вопросы о связи между занятиями спортом и самочувствием студентов, их сном и продуктивности в течение дня.

Пятый блок вопросов включает в себя вопросы, о возникновении заболеваний, связанных с недостатком спортивной нагрузки.

#### **Результаты исследования:**

В исследовании, проведенном с 1 мая по 6 июля 2022г. на Google платформе приняли участие студенты Тихоокеанского государственного медицинского университета, всего 116 респондентов. Гендерное распределение респондентов: девушек – 81% (94 человек), юношей – 19% (22 человека). 96% респондентов в возрасте от 18 до 21 года. И только 4% студентов ТГМУ в возрасте от 22 до 24 лет.

На вопрос, считают ли студенты ТГМУ себя спортивными людьми 71% выбрали вариант «изредка занимаюсь физической культурой», а 29% ответили, что посещают спортивные залы и секции. То есть мы можем считать, то большая часть студентов находится не в лучшей спортивной форме. Тут мы находим подтверждение первой гипотезы.

А на вопрос о частоте занятий спортивной деятельностью 68% ответили, что занимаются спортом иногда, 25% не занимаются спортом и только 7% занимаются регулярно. По этим данным можно сделать

вывод, что занятиям спортом студенты уделяют слишком мало времени.

В следующем блоке вопросов респондентам нужно было выбрать определение, которое наиболее точно описывает их понимание термина физическая культура для студентов ТГМУ. 99% выбрали вариант «Укрепление здоровья и способ поддержания фигуры», 1% ответил, что физическая культура – это образ жизни, путь к саморазвитию. Несмотря на все трудности, молодежь ТГМУ положительно отзывалась о занятиях физической культурой.

В вопросе о предпочтительных занятиях физической культурой 61% учащихся ответили, что занимаются в спортивном зале, 25% ответили, что занимаются самостоятельно в домашних условиях, 9% выбрали ходить на танцы и 5% занимаются пробежкой. Таким образом, мы понимаем, что любимые спортивные хобби у молодых людей имеются.

Из всех респондентов, 90% убеждены в важности популяризации спортивного движения. Аргументируя это тем, что спорт – это полезное времяпровождение, занимаясь спортом, человек укрепляет тело и поднимает свой уровень здоровья. Так же спорт способствует развитию выносливости, улучшает настроение. Занятия спортом повышают здоровье нации и будущего поколения, а также повышают продуктивность нынешнего поколения. Умеренная физическая активность благоприятно сказывается на общем самочувствии человека как на физическом уровне, так и на психо-эмоциональном.

Оценивая свое самочувствие, 56% студентов отметило хорошее, 29% выбрали вариант плохое и только 17% отметили хорошее самочувствие. Большинство студентов 72% наблюдают у себя хроническую усталость и как следствие низкое самочувствие.

Далее на вопрос о приобретении проблем со сном не было выявлено единого

мнения, но большинство выделило аспект энергозатратности обучения, в следствии чего, потребность во сне увеличилась.

Говоря о возникновении или обострении уже имеющихся заболеваний опорно-двигательного аппарата с начала обучения, 52% ответили положительно, из которых у 23% наблюдалось обострение имеющихся заболеваний в связи с малоподвижным образом жизни и 29% приобрели новые заболевания скелета. Тут мы отметили популярность такого заболевания как сколиоз.

Рассматривая вопрос о снижении собственной физической активности с начала обучения в вузе, большинство обучающихся ответили положительно (85%), 70% аргументировали это сложностью обучения и большим объемом получаемых знаний, 10% выбрали сменить хобби, заниматься чем-то менее энергозатратным, 5% из-за дальнего места жительства просто физически не могут выделить время на спорт. То есть мы можем предполагать, что учебное расписание не лучшим образом влияет на спортивную жизнь студентов.

### **Заключение**

Таким образом, в ходе опроса было выявлено действительное отношение студентов к их спортивной жизни в университете, а также была сделана попытка определить отношение респондентов к спорту.

Проведенное исследование является пилотным, в ходе которого были получены предварительные результаты, нуждающиеся в дальнейшем осмыслении, расширении численности опрашиваемых, дополнении аспектов изучения и возможно корректировке методики. Результаты могут быть ценным материалом для реализации мероприятий по обеспечению качества жизни студентов. Полученная информация позволяет предположить, что данная проблема требует внимания исследователей и практиков в области образования.

### **Библиографический список**

1. Билич, Г.Л. Анатомия человека: мед. атлас / Г.Л. Билич, В.А. Крыжановский. – М.: ЭКСМО, 2018. – 223 с.: ил.
2. Благуш Л.К. Теория тестирования двигательных способностей: Пер. с чешек. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 165 с

3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. – Ростов н/д: Феникс, 2018. – 381 с.
4. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта // Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. Учебное пособие. – М.:2020. – 168 с.
5. Даминов И.А. Спортивная деятельность-как фактор влияния на личность дзюдоистов // Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – № 4. – С. 1322-1329.
6. Дубровский, В.М. Движение для здоровья. – М.: Знание, 2021. – 140 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2008. – 265 с.
8. Ростеванов А.Г. и др. Спортивная деятельность и спортивная индустрия. – 2021.
9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2021. – 448 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия. 2020. – 480 с.

## **ANALYSIS OF SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY**

**A.T. Dadasheva**, *Student*

**A.A. Hafizova**, *Student*

**Pacific State Medical University**

**(Russia, Vladivostok)**

**Abstract.** *The article attempts to analyze the sports activities of medical university students, provides arguments about a decrease in physical activity at the time of training as a result of lifestyle changes, entailing an increase in stress and the development of physical inactivity. The authors present and analyze the results of the study, form a conclusion about the respondents' attitude to sports, and also reveal that a large academic load and lack of sports in the lives of young people, together negatively affect their well-being and mood.*

**Keywords:** *sport, health, medical university students, physical activity, sedentary lifestyle.*