

САМООЦЕНКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ГРГМУ

Жамойтина А.Ю., Синкевич Е.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Одним из обязательных факторов здорового образа жизни (ЗОЖ) является использование систематических физических нагрузок, при выполнении которых укрепляется здоровье, улучшаются самочувствие и настроение. Высокая физическая активность в течение года требуется в любом возрасте. Особенно важны занятия спортом в студенческом периоде, так как в этом возрасте на человека обрушиваются большие умственные и психические нагрузки, с которыми студентам необходимо справиться.

Цель. Исследовать приверженность студентов с разной самооценкой состояния здоровья к занятиям физическими упражнениями, определить влияние регулярных физических нагрузок на состояние здоровья студентов.

Методы исследования. В апреле-июне 2022 г. на базе Гродненского государственного медицинского университета был проведен опрос студентов всех годов обучения по специально разработанному авторскому опроснику. Было получено 100 заполненных анкет, среди респондентов четверть (25,7%) составляли юноши, три четверти (74,3%) девушки – в возрасте от 17 до 22 лет. Для наглядности они были разделены на 2 группы: студенты, иногда занимающиеся или вовсе не занимающиеся спортом (I группа), а также студенты, регулярно (3-5 раз в неделю) занимающиеся спортом (II группа).

Результаты и их обсуждение. Согласно результатам исследования, было выяснено, что подавляющее большинство студентов ГрГМУ так или иначе связывают свою жизнь со спортом. Треть опрошенных студентов-медиков (36%) отметили, что регулярно занимаются спортом – более 3 раз в неделю (I группа). Еще 53% респондентов лишь иногда выполняют физические упражнения, 11% - совсем не занимаются спортом. Наиболее популярными видами спорта среди студентов ГрГМУ оказались: волейбол (44,6%), футбол (18,5%), плавание (7,7%).

Анализ полученных результатов опроса свидетельствует о том, что большинство студентов, отнесенных к I группе, оценили соответствие своих действий основам ЗОЖ на три (36,1%), четыре (38,9%) и пять баллов (22,2%), в то время как большинство студентов, не занимающихся спортом, оценили их на 3 и ниже. Примечательно, что ни один из опрошенных представителей II группы не оценил свою приверженность ЗОЖ на высшую оценку.

На вопрос «Считаете ли вы необходимым придерживаться ЗОЖ?» 55,6% спортсменов ответили, что это необходимо. Оставшиеся 44,4% указали, что это важно, но не самое главное в жизни. Среди студентов, не занимающихся спортом, только 29,7% считают необходимым соблюдение принципов ЗОЖ. 10,9% опрошенных ответили на данный вопрос негативно. Это позволяет говорить о том, что студенты, активно занимающиеся спортом, в большей степени следуют оздоровительным принципам в своей повседневной жизни.

Далее студентам было предложено выбрать наиболее предпочтительные составляющие ЗОЖ (не более 3 показателей). Результаты показывают, что закаливание является наименее предпочитаемым фактором ЗОЖ, который отметили лишь 5,6% студентов I группы, а также 6,3% II группы. На соблюдение гигиенических правил указали большинство студентов как I (47,2%), так и II группы (53,1%). Отказ от вредных привычек выбрали в среднем 74% студенческой молодежи. При этом среди спортсменов этот показатель выше и равен 80,6%.

Систематические занятия физическими упражнениями, как лидирующий фактор ЗОЖ, назвало подавляющее большинство студентов, занимающихся спортом (88,9%). Студенты II группы также высоко оценили значимость этого фактора (его выбрали 65,6% студентов). Однако предпочтение отдавалось отказу от вредных привычек (70,3%) и соблюдению режима питания (67,2%).

Следующей задачей исследования было определение факторов, которые, по мнению студентов, негативно влияют на их здоровье. Отсутствие регулярных физических нагрузок

является основным фактором, негативно влияющим на состояние здоровья для большей части спортивных студентов (77,8%) и незначительным фактором для студентов, отнесённых ко II группе (39%). Неудовлетворительное питание отмечено большинством студентов обеих исследуемых групп. Постоянное пребывание в состоянии стресса назвали 78,1% студентов, не занимающихся спортом и 69,4% спортсменов.

Анализируя эти ответы, отметим, что «неправильный режим дня» и «неудовлетворительное питание» – факторы, которые зависят от самих студентов, и поэтому полученные ответы следует рассматривать как неумение рационально организовать свой образ жизни именно студентами, отнесенными нами ко II группе. «Постоянное пребывание в состоянии стресса», как наиболее вредный фактор, указали обе категории студентов. Плохую экологическую ситуацию отметили 32,2% молодых людей, активно занимающихся спортом и 12,5% студентов II группы. Примечательно, что «спортсмены» в качестве основного негативного фактора отметили «экологическую ситуацию», которая в меньшей степени зависит от них самих.

Почти все респонденты I группы заявили, что их самочувствие (88,9%) и настроение (91,7%) улучшаются после тренировок. 52,8% отметили улучшение умственной работоспособности.

Далее респондентам был задан следующий вопрос: «Как изменилось состояние Вашего здоровья за время обучения в ВУЗе?» Предлагалось выбрать один из трёх вариантов ответа. Как видно из полученных результатов, за время обучения в ВУЗе 50% студентов, активно занимающихся спортом, отметили улучшение состояния своего здоровья, среди II группы таких оказалось 15,6%. Без изменений состояние здоровья осталось у 51,6% молодых людей, не занимающихся спортом, и у 30,6% спортсменов. За время обучения в ВУЗе ухудшение состояния здоровья отметили 19,4% студентов-медиков I группы, 32,8% респондентов II группы. Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что улучшение состояния здоровья за время обучения в ВУЗе отмечено большей частью студентов, активно занимающихся спортом, в то время как на его ухудшение преимущественно указали студенты II группы. Выявляется закономерность, которая связана с улучшением состояния здоровья студентов, использующих двигательную активность как основной фактор ЗОЖ.

С целью определения субъективного отношения студентов к здоровью был задан следующий вопрос: «Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья?» Было предложено четыре варианта ответа. Как свидетельствуют результаты опроса, «вполне удовлетворены» состоянием своего здоровья 55,6% студентов, активно занимающихся спортом. У II группы этот показатель значительно ниже и равен 15,6%. В категории «скорее удовлетворены, чем нет», оказалось 41,7% респондентов первой и 46,9% второй групп. «Скорее не удовлетворены, чем удовлетворены» состоянием своего здоровья 2,7% спортсменов, 32,8% – молодых людей, не занимающихся спортом. Среди тех, кто «не удовлетворён» состоянием своего здоровья оказались только студенты II группы.

Заключение. Проведённое исследование свидетельствует о том, что образ жизни, в котором определяющую роль играют систематические занятия физическими упражнениями, сказывается на состоянии здоровья, самочувствии и эмоциональном статусе студентов ГрГМУ. Студенты, регулярно не занимающиеся спортом, в большей степени испытывают негативное воздействие на здоровье ряда факторов, зависящих от их образа жизни. Они менее удовлетворены состоянием своего здоровья и чаще отмечают его ухудшение с момента поступления в ВУЗ, в отличие от активно занимающихся спортом студентов-медиков, которые в большинстве своем удовлетворены состоянием своего здоровья.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. 2003
2. Игнатова В.В., Шушерина О.А. Педагогические стратегии в контексте профессионально–культурного становления личности студента вуза // Сибирский педагогический журнал. 2004