

УДК 796.011.3

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)05](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)05)

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Стурова Елена Валерьевна^{ABD}

Доцент кафедры физической культуры и спорта Тихоокеанского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации, Владивосток, Россия

E-mail: e.sturova@m.tgmu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

Степанова Ирина Сергеевна^{CD}

Доцент кафедры физической культуры и спорта Тихоокеанского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации, Владивосток, Россия

E-mail: iri_ska@inbox.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4288-0435>

ATTITUDE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Sturova Elena Valerievna

Pacific State Medical University, assistant professor, department of physical culture and sports, Vladivostok, Russia

E-mail: e.sturova@m.tgmu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

Stepanova Irina Sergeevna

Pacific State Medical University, associate professor, department of physical culture and sports, Vladivostok, Russia

E-mail: iri_ska@inbox.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4288-0435>

Следует цитировать / Citation:

Стурова Е.В., Степанова И.С. Отношение студентов медицинского университета к физической культуре и спорту // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2024. №1 (33). С. 52–57. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)05](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)05).

Sturova E. V., Stepanova I. S. Attitude of medical university students to physical education and sports. *Health, Physical Culture and Sports*, 2024, 1 (33), P. 52–57 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)05](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)05).

Поступило в редакцию / Submitted 4.02.2024

Принято к публикации / Accepted 30.02.2024

Аннотация. В статье исследуется отношение студентов Тихоокеанского государственного медицинского университета к занятиям физической культурой и спортом в аудиторное и вне-

аудиторное время. Цель исследования – определить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в университете. В результате исследования было проанализировано отношение студентов к занятиям по физической культуре в аудиторное время и занятиям в спортивных секциях. Таким образом, исходя из результатов проведенного нами исследования выявлено, что у студентов медицинского вуза имеется достаточно хорошее представление о принципах ведения здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, студенты-медики.

Annotation. The article examines the attitude of students of the Pacific State Medical University to physical education and sports in class and extracurricular time. The purpose of the study is to determine the attitude of students towards physical education and sports at the university. As a result of the study, students' attitudes towards physical education classes during classroom time and classes in sports sections were analyzed. Thus, based on the results of our research, medical school students have a fairly good understanding of the principles of maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: sports, physical education, health, medical students.

Современные технологии вынуждают нас вести «сидячий» образ жизни, что отрицательно сказывается на здоровье. На низкую физическую активность влияет транспорт, it-технологии, что позволяет выполнять большинство действий, не выходя из дома, однако тем самым ограничивает нашу физическую активность. Для того чтобы поддерживать физическую деятельность организма, нужно заниматься спортом. Помимо всего этого, спорт — очень интересное и занимательное занятие (Сидоренко, Киселев, 2023; Шлыков, Спирина, 2021).

Студенты должны заниматься спортом и ежедневными физическими нагрузками в рамках или за рамками учебной программы. Будущее любого общества – это молодые люди, поэтому они должны получить физическое воспитание и приобрести основные навыки физической культуры.

Физическая активность для молодых людей — это естественная форма движения, основанная на элементах игры. Следовательно, спорт должен быть доступен для всех молодых людей без какой-либо дискриминации. Он должен предоставлять равные возможности, не делая людей по гендеру, но при этом обращать внимание на специальные требования для каждой возрастной группы и группам с ограниченными возможностями (Шестёра и др., 2022).

Основные задачи спорта нацелены на всесторонне развитие индивидуума, в том числе

улучшение физических, социальных и психологических качеств, а также выработке чувства справедливости, дисциплинированности, воспитание уважительного отношения к себе и к окружающим людям, обучение самоконтролю и формированию положительных черт характера. Тем не менее, несмотря на множество положительных последствий, вытекающих из занятий спортом, среди молодёжи России спорт развит недостаточно. Нет той законодательной и общественной поддержки, какую бы хотелось видеть. Возможно, это происходит из-за кажущейся незначимости данной проблемы на фоне прочих, таких как наркомания, алкоголизм, преступность и обнищание основного слоя населения. Тем не менее, есть люди, считающие спорт важным фактором формирования молодого населения страны, поскольку он является важнейшим фактором здоровья населения (Ефремова, 2019).

Цель исследования. Выявление отношения студентов медицинского университета к физической культуре и спорту, а также здоровому образу жизни в целом.

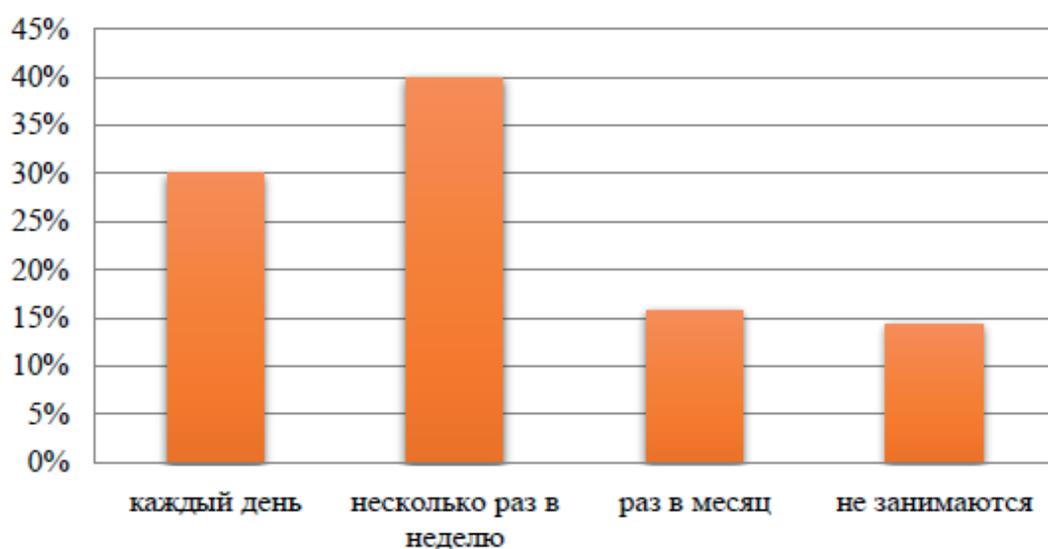
Материалы и методы. Исследование проводилось во Владивостоке, на кафедре физической культуры и спорта Тихоокеанского государственного медицинского университета Минздрава России. В исследовании приняли участие 450 студентов факультетов педиатрии, лечебного дела и общественного здоровья, лица разного пола (135 юношей и 315 девушек) в возрасте от 17 до 25 лет.

Всем респондентам было предложено пройти специально разработанное анкетирование. Анкета об отношении к физической культуре и спорту представляет собой инструмент-вопросник, в которые респондентам предлагалось ответить на вопросы о роли и месте спорта в их жизни. Предстояло также рассмотреть факторы, которые могут негативно влиять на здоровье; предлагалось ответить на вопросы о вредных привычках; соблюдении или игнорировании режима питания и распорядка дня и др.

Результаты и обсуждение. По данным проведенного исследования для большинства

студентов спорт — это стиль здоровой и активной жизни (88,9%), поддержание физической формы (так ответили все студенты), хорошее настроение (94%). Меньше всего студенты определяют спорт как тяжелый труд (10,2%) и способ заработка денег (8%).

Подавляющее большинство опрошенных студентов ведет активный образ жизни. Большая часть респондентов ответили, что занимаются спортом каждый день (30%) или несколько раз в неделю (40%). Примерно одинаковое количество студентов занимаются спортом раз в месяц (15,7%) и не занимаются спортом совсем (14,3 %) (рис.).



Распространенность физической активности в жизни студентов медицинского вуза

Большее число респондентов мужского пола, занимающихся спортом, делают это каждый день (68%), а остальные – несколько раз в неделю (32%). Респонденты женского пола, занимающиеся спортом, ответили, что занимаются им несколько раз в неделю. Это соответствует способу препровождения свободного времени. 58,4% студентов предпочитают активный вид отдыха, 20,6% – спокойные прогулки на свежем воздухе, 13% сидят дома у компьютера, 8% любят проводить время в шумной компании друзей. На вопрос об утренней зарядке большинство респондентов ответили, что никогда не делают утреннюю зарядку (52,4%), остальные занимаются каждый день (11,6 %) или хотя бы иногда (36%).

Посещение фитнес-клубов стало самым популярным видом физической активности (71,3%), занятия футболом (65,1%), хоккеем (53,1%), легкой атлетикой (30,2%), водными видами спорта (19,7%), баскетболом и волейболом (23,5%), различными видами единоборств (16,9%) также популярны среди опрошенных студентов. Эти предпочтения соответствуют тому, какими видами спорта занимаются респонденты. Большинство опрошенных относят себя к категории любителей (79,1%), профессиональными спортсменами считают себя 20,9%.

Большинство опрошенных студентов уже имеют спортивные достижения (70%), поскольку многие респонденты ведут активный образ жизни и занимаются спортом с раннего возраста (с 3–5 лет, так ответили 60% студентов).

Нехватка времени (36%), личное нежелание (15%), состояние здоровья (16%) и другие личные проблемы (33%) являются главной преградой на пути к спортивному образу жизни.

В анкете было предложено ответить на вопрос о том, что может изменить отношение респондентов к спорту. Реклама ЗОЖ (23,5%), наличие большего количества свободного времени (28%), личное желание (24%) и пример друзей (24,5%) – так отметила большая часть опрошенных студентов.

Из опрошенного числа студентов 45,1% курят, но среди них достаточно высокий процент занимающихся спортом каждый день (22,6%) либо несколько раз в неделю (48,2%). Из всего числа опрошенных студентов довольно велик процент употребляющих алкоголь (63%), но из них 48% стремятся к прекращению его употребления. 37% опрошенных не видят у себя привычки употребления алкоголя вовсе. Наличие вредных привычек отмечают у себя достаточно большое число студентов, но не стремятся себя оградить от пагубного воздействия на организм курения 36,4% студентов, а алкоголя – 63,6%.

Большинство опрошенных студентов-медиков (56%) считают, что недостаточно поддерживают своё здоровье, хотя занимаются физической культурой и спортом, ведут активный образ жизни, совершают прогулки на свежем воздухе, поддерживают рациональное питание, контроль веса, прием витаминов и лекарственных препаратов, регулярно посещают врачей, соблюдают режим дня, стремятся к отказу от вредных привычек. 32% респондентов довольны проводимыми мероприятиями для поддержания своего здоровья, 22% затруднились с ответом.

Выводы. Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что процент студентов, относящихся к физической культуре и спорту равнодушно, невелик, как и тех, кто вообще не занимается физической культурой и спортом. Регулярные занятия физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, повышение уровня физической активности не являются важными и приоритетными действиями для большинства респондентов.

Таким образом, исходя из результатов проведенного нами исследования мы выяснили, что у студентов медицинского вуза имеется достаточно хорошее представление о принципах ведения здорового образа жизни. Полученные результаты анкетирования о наличии или отсутствии вредных привычек у респондентов дают нам основание предполагать, что, несмотря на мероприятия, проводимые студентами и университетом для пропаганды норм здорового образа жизни, число студентов с вредными привычками довольно высоко.

Представляется возможным интерпретировать полученные результаты исследования о недостаточности стимулов у студентов для занятий спортом. Мы считаем, что возможная причина в недостаточном социальном воздействии на студентов с целью агитации их к ведению здорового образа жизни. В медицинских вузах следует создавать больше условий для увеличения медико-профилактических знаний и компетенций у будущих врачей за счет введения в образовательную программу специальных подходов и методов к их формированию у студентов. Также важно научить студентов заниматься самореализацией, творчески мыслить и готовить себя физически, психофизически и духовно к дальнейшей самостоятельной жизни. Следует прививать студентам-медикам знания, умения и навыки использования средств физической культуры в их будущей профессиональной деятельности.

Давно известен и понятен факт прямой взаимосвязи между осознанным и искренним интересом к спорту и повышением двигательной активности людей разных возрастных групп. Следовательно, для повышения интереса среди студентов к каким-либо видам спорта необходимо учитывать их личную заинтересованность. Это также может способствовать повышению эффективности занятиями физической культурой. На эффективность занятием спортом влияет множество факторов, в числе которых и осознание цели подобных занятий, а также личностная ценность. Следовательно, необходимы поиск и реализация способа проведения занятий, способствующих развитию у студентов понимания ценности и необходимости занятий спортом.

Наше анкетирование помогает понять распространенное среди подавляющего большинства молодежи мнение о том, что якобы «здоровье» заключено лишь в сохранении физического благополучия, отказе от вредных привычек и правильном питании. Очевидно, что на формирование интереса молодых людей к занятиям спортом влияет множество факторов, однако ценность здоровья и спорта как одного из наиболее действенных способов его сохранения и улучшения ещё не до конца укрепилось в сознании молодежи. Среди прочих ценностей молодежи спорт не стоит на первом месте. В конце можно отметить, что количество занимающихся спортом молодых людей, к сожалению, невелико.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Анализ отношения студентов-медиков к образу жизни, физической культуре и спорту / А. А. Шестера, Н. С. Сорокин, Е. В. Каерова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 5(207). С. 499–503. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p 499-503.

Буланова Э.В., Данилов А.В. Двигательная активность студентов в рамках современных видов молодежной культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18, № 3. С. 113–120.

Ефремова А. А. Отношение к физической культуре и спорту студентов медицинского факультета Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VIII Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года / под ред. Г.Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. Чебоксары, 2019. С. 314–318.

Мамедова Э.И., Журиленко Д. М. Физическая культура и спорт в жизни студента медицинского университета: дань моде или дань здоровью? // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2018. Т. 8, № 3. С. 106.

Отношение студентов университета к занятиям физической культуры и спорта / Е. А. Мамаев, Е. Л. Суханов, В. Б. Вальков, Е. Г. Антипина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10(224). С. 229–235. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p229-235.

Полунина В.Н., Цинис А.В. Влияние вечерних прогулок на эмоциональное состояние студентов // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, № 2. С. 172-178. DOI 10.18500/2782-4594-2023-2-2-172-178.

Сидоренко Д. М., Киселев Я.В. Физическая культура и спорт, как основа здоровья студентов медицинского университета // E-Scio. 2023. № 5(80). С. 317–322.

Стурова Е.В., Громова О.А. Влияние физической культуры на психическое благополучие человека // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 25–26 ноября 2022 года / под ред. Е.А. Ветошкиной. Хабаровск, 2022. С. 229–234.

Ценностный потенциал физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов медицинского университета / П.Г. Воронцов, Д. А. Дейс, Н.М. Лобыгина, К.В. Недорезков // Философия образования. 2020. Т. 20, № 1. С. 81–93. DOI 10.15372/PHE20200106.

Шлыков В.П., Спирина М.П. Представление о здоровье студентов специальной медицинской группы // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2021. № 1(29). С. 33–36.

REFERENCES

Analysis of the attitude of medical students to lifestyle, physical culture and sports / A. A. Shestera, N. S. Sorokin, E. V. Kaerova [etc.] // Scientific notes of the University. P. F. Lesgafta. 2022. No. 5(207). P. 499–503 (in Russian). DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.5. P. 499–503.

Bulanova E. V., Danilov A. V. Motor activity of students within the framework of modern types of youth culture // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2023. T. 18, No. 3. P. 113–120 (in Russian).

Efremova A. A. Attitude to physical culture and sports of students of the Faculty of Medicine of the Chuvash State University named after. I.N. Ulyanova // Current problems of physical culture and sports: Materials of the VIII international scientific and practical conference, Cheboksary, February 26, 2019 / Ed. G. L. Drandrova, A. I. Pyanzina. Cheboksary, 2019. P. 314–318 (in Russian).

Mamedova E. I., Zhurilenko D. M. Physical culture and sports in the life of a medical university student: a tribute to fashion or a tribute to health? // Bulletin of medical Internet conferences. 2018. T. 8, No. 3. P. 106 (in Russian).

Attitude of university students to physical culture and sports classes / E. A. Mamaev, E. L. Sukhanov, V. B. Valkov, E. G. Antipina // Scientific Notes of the University. P. F. Lesgafta. 2023. No. 10(224). P. 229–235. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p229-235.

Polunina V. N., Tsinis A. V. The influence of evening walks on the emotional state of students // Physical education and student sports. 2023. T. 2, No. 2. P. 172–178 (in Russian). DOI 10.18500/2782-4594-2023-2-2-172-178.

Sidorenko D. M., Kiselev Ya. V. Physical culture and sports as the basis of health of medical university students // E-Scio. 2023. No. 5(80). P. 317–322 (in Russian).

Sturova E. V, Gromova O. A. The influence of physical culture on a person's mental well-being // Modern problems of physical culture and sports: Materials of the XXVI All-Russian Scientific and Practical Conference, Khabarovsk, November 25–26, 2022 / Edited by E. A. Vetoshkina. Khabarovsk, 2022. P 229–234 (in Russian).

The value potential of physical culture in the system of professional training of medical university students / P. G. Vorontsov, D. A. Deis, N. M. Lobygina, K. V. Nedorezko // Philosophy of Education. 2020. T. 20, No. 1. P. 81–93 (in Russian). DOI 10.15372/PHE20200106.

Shlykov V. P., Spirina M. P. Idea about the health of students of a special medical group // Scientific and sports bulletin of the Urals and Siberia. 2021. No. 1(29). P. 33–36 (in Russian).