

Анализ результатов анкетирования по вопросам двигательной активности студентов 1 курса ЮУГМУ.

С целью получения обобщенной оценки по исследованию и анализу двигательной активности, занятий физической культуры и спорта в период обучения студентов в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Южно-Уральского государственного медицинского университета» Министерства здравоохранения Российской Федерации проведено анкетирование, в котором приняли участие 543 студента первого курса (из общего числа опрошенных 73,7% - женского пола, 26,3% - мужского).

Общее число студентов, принимавших участие в анкетировании разделены на три возрастные категории, среди которых к первой отнесены 1983-1995 г.г. рожд. - 1,6% респондентов, 1996-2000 г.г. рожд. - 2,6% студентов и к последней категории 2001-2006 г.г. рожд. - 95,8% от общего количества опрошенных.

На предложенный вопрос о значении физкультуры 44,2% опрошенных ответили, что для них она ассоциируется с улучшением здоровья. Для 30,8% опрошенных физическая культура и спорт необходимы для физической подготовки к конкретной деятельности, а для 25% респондентов - их образ жизни, 21,9% и 9,3% опрошенных выразили отсутствия времени и желания заниматься спортом.

Среди студентов, принявших участие в анкетировании, в свободное время спортом занимаются 33,5% опрошенных - несколько раз в неделю, 28,8% - один раз в неделю, 19,6% студентов - не занимаются, регулярно занимаются - 12,1% и один раз в месяц - 12,1% опрошенных.

При ответе на вопрос о посещении уроков физической культуры большинство респондентов (96,5%) ответили положительно, и лишь малая часть 3,5% не посещают занятия из-за болезни и занимаются в специализированной группе. На вопрос о выборе кратности занятий физкультуры в неделю, больше половины (65,7%) опрошенных выбрали бы 2 занятия в неделю, 23,9% - 2-3 занятия и 3 занятия выбрали 10,3% студентов.

При изучении направлений в различных видах спорта 36,2% респондентов выбрали волейбол, 21,7% - легкую атлетику, 17,2% - баскетбол выбрали респондентов, единоборства - 10,2%, и лишь 8,4% и 6,3% выбрали футбол и тяжелую атлетику соответственно.

При изучении целей, которые хотят достигнуть студенты с помощью физической культуры у 43,1% - оздоровительные, у 25% - развивающие, у 12,4% респондентов - профессиональные, спортивные, у 11,6% - воспитательные и у 7,9% - образовательные. Студенты предложили и свои варианты ответов цели занятий спортом - красивая фигура, метод борьбы со стрессом, самодисциплина, здоровый организм и гармония со своим телом.

Почти половина опрошенных (45,3%) иногда делают зарядку по утрам, 41,8% высказали отрицательное отношение к утренней гимнастике, и лишь малая часть (12,9%) опрошенных высказались положительно о системном присутствии зарядки по утрам в их жизни.

Выявлено, что 31,3% студент посещают спортивно-оздоровительные комплексы (тренажерный зал, бассейн), 43,1% - не посещают и 25,6% респондентов иногда находят время для занятий.

Большинство студентов (85,4%) довольны и очень довольны своим здоровьем и совсем недовольны - 14,5% опрошенных.

Мнение студентов в вопросе о соответствии их образа жизни здоровому образу жизни по 10-балльной шкале полученные результаты выявили, соответствие у 19,5% опрошенных, мотивированы к здоровому образу жизни 69,6%, не соответствует - у 10,9% респондентов.

При изучении структурных составляющих здорового образа жизни студентов - 35,1 % отметили безопасное и безвредное питание, 33,2% - отсутствие вредных привычек, а другие 25% студентов считают, что для них ЗОЖ- ежедневные занятия спортом и физкультурой. Опрошенные (43,2 %) отметили, что в предложенном меню на пищеблоке недостаточно представлены фрукты и овощи, зелень, салаты, 41,8% респондентов отмечают недостаток организованных спортивных мероприятий на открытом воздухе и 15% - предлагают ввести больше спортивно массовых мероприятий в студенческую жизнь.

Выявлено, что 77,3% опрошенных отмечают повышение настроения, эмоционального фона после занятий спортом, а 22,7% ощущают усталость, безразличие и напряжение.

В результате проведенных исследований, рекомендуем обратить внимание на повышение мотивации, интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом в учебное и внеучебное время. Совершенствовать работу по пропаганде и популяризации среди студентов здорового образа жизни, усиление борьбы с вредными привычками, предоставить возможность поездок на природу и участие в выездных спортивных мероприятиях. Совершенствование мероприятий по улучшению условий и организации питания обучающихся, здорового досуга и отдыха.