

Анализ результатов анкетирования по вопросам двигательной активности студентов колледжа ЮУГМУ.

В анкетировании по исследованию и анализу двигательной активности, занятий физической культуры и спорта приняли участие 282 студента медицинского колледжа, из них: 87,2% - женского пола, 12,8% - мужского.

Общее число студентов, принимавших участие в анкетировании разделены на три возрастные категории, среди которых к первой отнесены 1983-1995 г.г. рожд. - 5,4% респондентов, 1996-2000 г.г. рожд. - 2,1% студентов и к последней категории 2001-2006 г.г. рожд. - 92,5% от общего количества опрошенных.

Большинство респондентов (44,2%) занимаются физкультурой для улучшения здоровья, для 30,8% опрошенных физическая культура и спорт необходимы для физической подготовки к конкретной деятельности, а для 25% респондентов - их образ жизни, 18,5% и 10,2% не занимаются спортом из-за отсутствия времени и желания.

От общего количества опрошенных, 27,8% студентов тренируются в свободное время несколько раз в неделю, регулярно - 14,1%. Игнорируют физические упражнения - 21,7%, занимаются спортом один раз в месяц - 9,3%, 27,2% - один раз в неделю,

При ответе на вопрос о посещении уроков физической культуры большинство респондентов (92,2%) ответили положительно, и лишь малая часть 7,8% не посещают занятия из-за болезни. На вопрос о выборе кратности занятий физкультурой в неделю, больше половины (66,7%) опрошенных выбрали бы 2 занятия в неделю, 23,4% - 2-3 занятия и 3 занятия выбрали 9,9% студентов.

По направлениям в различных видах спорта самыми популярными среди студентов является волейбол (39%), 26,7% респондентов выбрали легкую атлетику, 13,3% - баскетбол, единоборства - 9,5%, и лишь 7,2% и 4,4% выбрали футбол и тяжелую атлетику соответственно.

При изучении целей, которые хотят достигнуть студенты с помощью физической культуры у 46,3% - оздоровительные, у 22,6% - развивающие, у 10,7% респондентов - спортивные, у 12,1% - воспитательные и у 8,3% - образовательные. Студенты предложили и свои варианты ответов цели занятий спортом - возможность продлить свою жизнь, саморазвитие, общение и неотъемлемая часть жизни.

Почти половина опрошенных (43,6%) иногда делают зарядку по утрам, 39% высказали отрицательное отношение к утренней гимнастике, и лишь малая часть (17,4%) опрошенных высказались положительно о системном присутствии зарядки по утрам в их жизни.

Выявлено, что 24,1% студент посещают спортивно-оздоровительные комплексы (тренажерный зал, бассейн), 45,4% - не посещают и 30,5% респондентов иногда находят время для занятий.

Большинство студентов (85,1%) довольны и очень довольны своим здоровьем и совсем недовольны - 14,9% опрошенных.

Мнение студентов по вопросу является ли их образ жизни здоровым отметили соответствие 20,2% опрошенных, не соответствие - 7,1%, мотивированы к здоровому образу жизни 72,7% респондентов.

При изучении структурных составляющих здорового образа жизни студентов - 35,7% отметили безвредное питание, 33% - отсутствие вредных привычек, а другие 31,3% студентов считают, что для них ЗОЖ- ежедневные занятия спортом и физкультурой. Опрошенные (45,3%) отметили, что в предложенном меню на пищеблоке недостаточно представлены фрукты и овощи, 41,7% респондентов отмечают недостаток организованных спортивных мероприятий на открытом воздухе и 13% - предлагают ввести больше спортивно массовых мероприятий в студенческую жизнь.

Выявлено, что 76,1% опрошенных отмечают повышение настроения, эмоционального фона после занятий спортом, а 23,9% ощущают усталость, безразличие и напряжение.

Результаты проведенного исследования двигательной активности студентов медицинского колледжа указывают на необходимость повышения уровня информированности и знаний обучающихся по вопросам физической культуры, здорового образа жизни. Наряду с просветительской деятельностью следует активно реализовывать мероприятия спортивно-оздоровительного характера: спортивные турниры и состязания, спортивные соревнования.