

УДК 378.172

Влияние лени на уровень физической активности студентов медицинского университета: пути повышения мотивации

Герасимов Павел Евгеньевич, кандидат педагогических наук

Фролов Михаил Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент

Чучин Владимир Валерьевич, доцент

Клюшников Николай Владимирович

Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского

Аннотация. В статье представлено исследование по изучению влияния лени на уровень физической активности студентов медицинского университета и поиску путей повышения их мотивации. Студенческие годы являются критическим периодом для формирования здорового образа жизни, включающего регулярные физические упражнения. Однако многие студенты испытывают проблемы с поддержанием активного образа жизни из-за лени и недостатка мотивации. В статье проведен анализ социальных, психологических и физиологических факторов, влияющих на низкий уровень активности студентов. Рассмотрены причины, по которым студенты могут быть маломотивированными к занятиям спортом или физическими упражнениями, а также различные методы и стратегии, которые могут быть использованы для повышения мотивации студентов к физической активности.

Ключевые слова: лень, физическая активность, студенты медицинского университета, мотивация.

The influence of laziness on the level of physical activity of medical university students: ways to increase motivation

Gerasimov Pavel Evgenievich, candidate of pedagogical sciences

Frolov Mikhail Yuryevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Chuchin Vladimir Vladimirovich, associate professor

Klyushnikov Nikolay Vladimirovich

Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky, Saratov

Abstract. This article examines the effect of laziness on the level of physical activity of medical university students and ways to increase their motivation. The student years are a critical period for the formation of a healthy lifestyle, including regular physical exercise. However, many students have problems maintaining an active lifestyle due to laziness and lack of motivation. The article analyzes the social, psychological and physiological factors influencing the low level of student activity. Additionally, the reasons why students may be less motivated to play sports or exercise are being investigated. The paper also discusses various methods and strategies that can be used to increase students' motivation for physical activity.

Keywords: laziness, physical activity, medical university students, motivation.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая активность является важным компонентом здорового образа жизни. У студентов, обучающихся в медицинском университете, наблюдается тенденция к недостатку физической активности, что, вероятно, связано с ограниченностью времени ввиду высокой интенсивности учебной нагрузки. Учебные программы в области медицины, как правило, требуют значительных временных и умственных ресурсов, оставляя ограниченные возможности для занятий спортом или физическими упражнениями. Более того, студенты медицинских специальностей подвергаются физической и эмоциональной усталости из-за объема учебных заданий и экзаменов, что может снижать их мотивацию к физической активности. Все перечисленные факторы могут способствовать возникновению явления, известного как «лень».

Гиподинамия оказывает существенное воздействие на физическое и психическое состояние студентов и молодежи в целом. Этот фактор может привести к ухудшению концентрации, снижению выносливости и устойчивости к стрессу, что

в конечном итоге может отразиться на академической успеваемости и общем здоровье студентов. Отсутствие достаточной физической активности также может вызвать проблемы со здоровьем, включая повышенный уровень стресса, депрессию и тревожность.

Кроме того, отсутствие физической активности может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний, нарушениям опорно-двигательного аппарата и метаболическим нарушениям [1].

Данная тема привлекает внимание педагогического сообщества, так как она связана с важной проблемой – уровнем физической нагрузки у студентов медицинского университета.

Лень в психологии определена как личностное свойство, которое проявляется в нежелании выполнять порученные задачи, склонности к безделью и получению удовольствия от отсутствия деятельности, либо как психическое состояние, характеризующееся отсутствием мотивации для работы или выполнения задач, требующих усилий воли, и переживанием удовольствия от бездействия [2]. Основные причины появления лени у студентов-медиков могут включать следующие факторы:

1. хроническая усталость;
2. слабая волевая сфера;
3. неуверенность в себе;
4. завышенные притязания (идеализация результата, боязнь его не достигнуть);
5. стремление к удовольствию [3].

Все эти причины лени могут ослабить мотивацию человека к занятию спортом, поскольку они создают преграды и отрицательные ассоциации со спортом. Стоит отметить, если студент чувствует себя уставшим и перегруженным из-за учебной деятельности или других обязанностей, он может не испытывать желания заниматься спортом и физической активностью, потому что считает это еще одним источником стресса и нагрузки. Однако понимание этих причин может помочь человеку найти пути преодоления лени, например, путем разработки эффективного плана тренировок, изменения образа жизни или нахождения мотивации в других аспектах спорта, таких как здоровье, самочувствие, социальные аспекты и т.д.

Мотивация – это совокупность внутренних и внешних факторов, которые побуждают человека к действию. В психологии и педагогических исследованиях мотивация является одной из основных проблем [4]. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом является важной задачей вузов. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья студентов, развитию их личностных качеств и интересному проведению досуга.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследования данной проблемы был проведен анализ соответствующей научной литературы, а также осуществлено эмпирическое исследование с применением метода анкетирования. В исследовании участвовали 84 человека, включая 42 студента первого курса (18 мужчин и 24 женщины) и 42 студента третьего курса (20 мужчин и 22 женщины). Возраст участников исследования варьировался от 17 до 25 лет.

Анкета состояла из двух разделов. Первый раздел был направлен на определение наличия лени и факторов её возникновения. Второй раздел анкеты был посвящен влиянию лени на физическую активность. Исследование проводилось с

согласия участников, которым была предоставлена информация о целях исследования. Конфиденциальность данных была обеспечена путем анонимного сбора информации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ результатов проведенного анкетирования показал, что студенты старших курсов более склонны к лени по сравнению с младшими. Рисунок 1 отражает различия в проявлении лени у студентов 1 и 3 курсов медицинского университета.

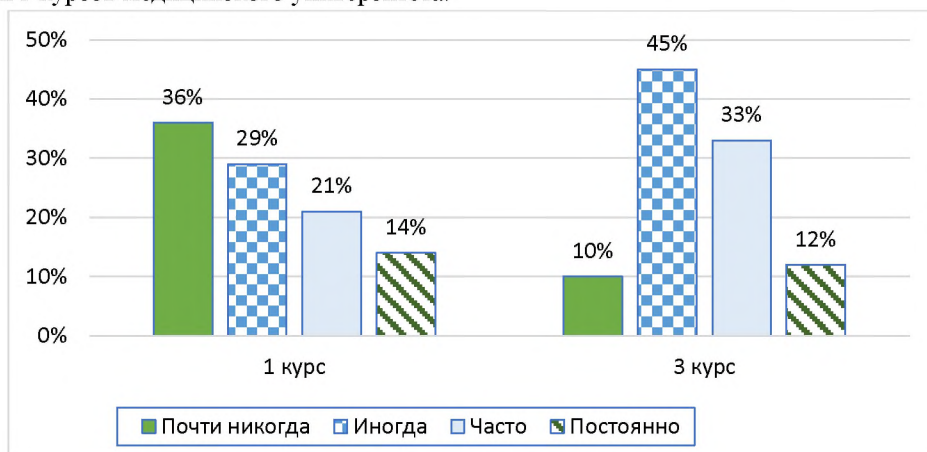


Рисунок 1 – Проявление лени у студентов 1 и 3 курсов медицинского университета

Основные причины лени также различаются в зависимости от курса обучения: отсутствие интереса является основной причиной у молодых студентов, в то время как у старших курсов это усталость. Также стоит отметить, что на третьем курсе процент студентов с низкой мотивацией выше, чем на первом. Более подробный анализ показывает, что на третьем курсе процент студентов, часто откладывающих выполнение задач, ощутимо выше по сравнению с первым курсом. Это может свидетельствовать о повышенной нагрузке и уровне сложности учебной программы на старших курсах. Также можно предположить, что студенты на третьем курсе начинают ощущать усталость от постоянных нагрузок и стресса, что влияет на их мотивацию и усиливает проявления лени.

С другой стороны, у младших студентов основной фактор – отсутствие интереса, что может быть связано с недостаточной информированностью о предмете или специальности, а также с несформировавшимися у них учебными интересами.

Этот анализ подчеркивает важность индивидуального подхода к студентам, помощи им в повышении мотивации, в освоении навыков управления стрессом, а также в улучшении информированности о том, чего ожидать на старших курсах.

ВЫВОДЫ. Уровень физической активности существенно снижается у студентов на старших курсах, представляя потенциальную угрозу для их общего здоровья. На первом курсе студенты проявляют более высокий уровень физической активности, чем на третьем курсе, где отмечается явное снижение активности.

Особенно стоит выделить, что студенты младших курсов более склонны к выполнению утренней гимнастики, что может быть связано с более высоким уровнем мотивации и энергии в начале учебного пути. Вместе с тем, студенты старших

курсов сталкиваются с увеличением нагрузки, стрессом и другими обстоятельствами, что вызывает у них затруднения в поиске достаточного времени для физической активности.

Также стоит отметить, что современные студенты испытывают высокую загруженность и стресс, что может служить дополнительным фактором, мешающим им интегрировать спорт в свой образ жизни. Этот аспект требует дополнительного внимания, поскольку поддержание физической активности имеет важное значение для общего благополучия и здоровья студентов.

На основании проведенного анкетирования сформулированы рекомендации и методы для увеличения внутренней мотивации студентов к занятиям физической активностью, а именно:

- создание мотивационных программ и мероприятий, ориентированных на улучшение внешнего вида: например, организация конкурсов, где студенты могут показать результаты своих тренировок и достижения в фитнесе;
- проведение информационных кампаний о пользе занятий спортом для здоровья: лекции, семинары, бесплатные медицинские обследования для студентов, организация спортивных мероприятий на кампусе;
- создание программы «спортивных партнеров», где студенты могут найти себе компаньонов для занятий спортом, проведение занятий под руководством тренера;
- предложение специальных скидок и акций для студентов на абонементы в спортивные центры, фитнес-клубы и другие места для занятий спортом;
- проведение мероприятий, посвященных внутренней мотивации: мастер-классы по самомотивации, тренинги по развитию уверенности в себе и самодисциплине;
- создание спортивных клубов и команд на кампусе, где студенты могут участвовать в соревнованиях и мероприятиях, организованных университетом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Зыкун Ж. А., Конон А. И. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 412–415.
2. Селюк А. Д. Лень и ее причины у студентов-медиков // Молодежь и медицинская наука в XXI веке. Киров, 2014. С. 513–514.
3. Коновалова В. О., Чеджемов Г. А. Лень – как феномен, препятствующий достижению результата // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 5 (33). С. 172–176.
4. Калашникова Р. В., Лелявина А. К. Мотивация и факторы, влияющие на отношение студентов вуза на регулярные занятия физической культурой и спортом // Система менеджмента качества: опыт и перспективы. 2018. № 7. С. 135–138.

REFERENCES

1. Zykun J. A., Konon A. I. (2018), "The importance of physical culture for students in the modern world", Young Scientist, No. 46 (232), pp. 412–415.
2. Selyuk A. D. (2014), "Laziness and its causes among medical students", Youth and medical science in the XXI century, Kirov, pp. 513–514.
3. Konovalova V. O., Chedzhemov G. A. (2019), "Laziness – as a phenomenon that prevents the achievement of results", Skif. Questions of student science, № 5 (33), pp. 172–176.
4. Kalashnikova R. V., Lelyavina A. K. (2018), "Motivation and factors influencing the attitude of university students to regular physical education and sports", Quality management system: experience and prospects, № 7, pp. 135–138.

Информация об авторах: Герасимов П. Е., ст. преподаватель кафедры физвоспитания, e-mail: sam28031985@mail.ru; Фролов М. Ю., зав. кафедрой физвоспитания, e-mail: sam28031985@mail.ru; Чучин В. В., доцент кафедры физвоспитания, e-mail: sam28031985@mail.ru; Ключников Н. В., ст. преподаватель кафедры физвоспитания, e-mail: sam28031985@mail.ru

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 04.03.2024.