

## СРАВНЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Н.В. Абдуллова, старший преподаватель

С.А. Алдарова, старший преподаватель

Н.П. Щербинина, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11347

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние спорта и физической культуры на уровень социальной активности студентов, их успеваемость. Говорится о положительном влиянии спорта и физической культуры на организм. Рассказывается о результатах проведения анкетирования среди учащихся университета. Сделан вывод о том, что социальная активность намного выше у тех студентов, кто занимается спортом, чем у студентов, не занимающихся им.

**Ключевые слова:** студент, спорт, физическая культура, учеба, здоровье.

Современные и наиболее важные, по мнению многих, жизненные процессы приобретают особую значимость, отодвигая на второй план актуальность физического воспитания, особенно это касается студенческой жизни, когда ежедневно студенты заняты учебой, работой и другими делами, которые негативно сказываются на их здоровье. На первый взгляд, данная проблема может казаться незначимой, однако лояльное отношение к этой теме может отрицательно сказаться на нашем поколении. Следовательно, чем раньше студенты осознают хорошее влияние физической культуры и спорта на повседневную жизнь и значимость, тем быстрее они поймут, что их здоровье только в их же руках.

Спорт и физическая культура очень хорошо влияют на все системы организма: повышает жизнедеятельность двигательного аппарата, работоспособность, укрепляет сердце и все здоровье в целом, ускоряет обменные процессы в организме [4].

Наш современный темп жизни требует соответствующего уровня физической подготовленности. Для хорошего будущего студент должен обладать навыками физической работы над собой, а также иметь верное представление о здоровом образе жизни. К сожалению, воспитание физических качеств молодежи проходит не так жизнерадостно, как хотелось бы для ус-

пешного развития организма. Отсюда следует, что нехватку физического воспитания студентов нужно пополнять при помощи усиления образовательного процесса в сторону развития его культуuroобразующих миссий [2].

Студенты, занимающиеся спортом и физкультурой, отличаются активностью в повседневной жизни, способностью управлять своим эмоциональным состоянием и действиями, выдержкой, стойкостью, хорошей умственной деятельностью. У таких студентов вырабатывается уверенность и стрессоустойчивость, самочувствие улучшается. Также, студенты, которые занимаются физической культурой целеустремленнее, решительнее и трудолюбивее. Спорт готовит молодежь к социальной и трудовой деятельности.

Не стоит забывать и про студентов с ограниченными возможностями или с определенной группой здоровья. Как правило, такие студенты намного меньше заинтересованы в занятиях спортом. К ним нужен индивидуальный подход, программы тренировок и мотивация. У таких студентов при невысоком уровне здоровья спорт должен проходить под специальным наблюдением, так как увеличивается риск ухудшения общего состояния и получения травм.

Спорт и физическая культура – очень важная и особо нужная сторона жизни студентов, влияющая на оздоровление организма, повышение трудоспособности, улучшение обмена веществ и снижение стресса умственной деятельности, что очень актуально для студентов [1].

Чтобы выяснить значимость физической культуры для студентов в современном мире, было проведено анкетирование среди обучающихся Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова. Для этого была соб-

рана группа из 22 человек факультета агротехнологий и лесного хозяйства, а также факультета почвоведения, агрохимии, экологии и товароведения в возрасте от 17 до 23 лет. Вопросы были поставлены так, чтобы выявить, как часто студенты занимаются физической нагрузкой, насколько они загружены учебой, ведут активный образ жизни самостоятельно или же посещают какие-либо секции. Также в анкетировании был вопрос о состоянии их здоровья. По результатам анкетирования была составлена следующая диаграмма (рис. 1).

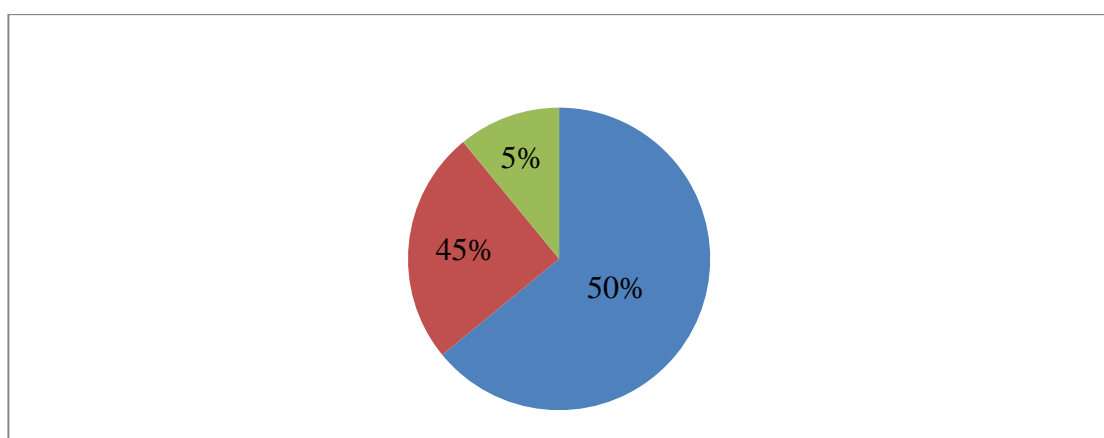


Рис. 1. Образ жизни студентов

На диаграмме видно:

– 50% студентов – ведут малоподвижный образ жизни (не включая физическую культуру), это связано с отсутствием времени, либо же с сильной усталостью в течение дня, лени, стоит заметить, что некоторые из опрошенных учащихся имеют медицинские противопоказания;

– 45% студентов – посещают различные секции, такие как баскетбол, волейбол, а так же занимаются гимнастикой и танцами;

– 5% студентов – кроме физкультуры в университете, в свободное время бегают, занимаются йогой и фитнесом.

Вопрос о состоянии здоровья был задан по той причине, что это необходимо знать при занятиях спортом, ведь если учитывать особенности и правила, можно вести активный образ жизни и студентам с ограниченными возможностями здоровья. По данным анкетирования была составлена еще одна диаграмма (рис. 2).

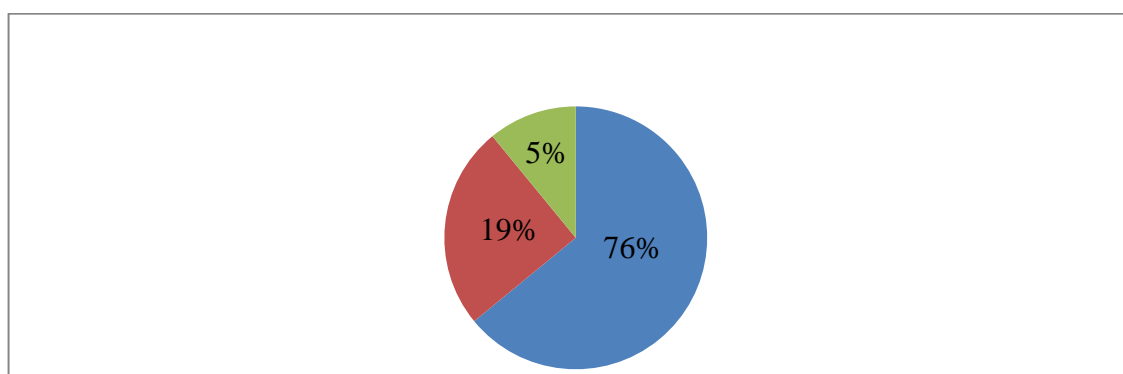


Рис. 2. Группы здоровья студентов

На диаграмме видно:

- 76% – основная группа здоровья;
- 19% – подготовительная;
- 5% – специальная.

Спорт и физическая культура является главной частью в здоровье любого человека. Нужно вести активный образ жизни для повышения иммунитета, развития выносливости. Но в нашем мире темп жизни ускорился настолько, что времени на

спорт практически не остается. Если бы физкультуры как дисциплины не было в учебных заведениях, то здоровье студентов было бы на более низком уровне [3].

Таким образом, из выше сказанного можно сделать вывод о том, что социальная активность студентов, занимающихся спортом выше, чем у студентов, не занимающихся им.

#### Библиографический список

1. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. – 1991. – 36 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовленность: средства и методы оздоровления физической культурой. – М.: ВНИИФК, 1990.
3. Лобыгина Н.М., Тиканов А.О., Крыловский А.Ю., Кравченко О.Е. Анализ соматического здоровья студентов специальной медицинской группы Алтайского государственного медицинского университета по Г.Л. Апанасенко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №1 (4). – С. 65-72.
4. Чекунова А.А., Калошин Р.Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов // Научный Аспект. – 2017 Т. 2, №1. – С. 138-147.

### COMPARISON OF SOCIAL ACTIVITY OF STUDENTS ENGAGED IN AND NOT ENGAGED IN SPORTS

**N.V. Abdullova**, Senior Lecturer

**S.A. Aldarova**, Senior Lecturer

**N.P. Shcherbinina**, Senior Lecturer

**Perm State Agrarian-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikova**  
(Russia, Perm)

**Abstract.** *The article examines the influence of sports and physical culture on the level of social activity of students, their academic performance. It is said about the positive impact of sports and physical culture on the body. The article describes the results of a survey among University students. It is concluded that social activity is much higher for those students who are engaged in sports than for students who are not engaged in them.*

**Keywords:** *student, sport, physical culture, study, health.*