

## АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-2-2-295-297

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы физической активности студентов. Раскрывается значимость физической культуры и спорта. Проанализирована потребность, интерес студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Отмечена мотивационная значимость самостоятельных занятий физической культуры и спорта. Разработан комплекс упражнений скандинавской ходьбы для повышения уровня двигательной активности. Даны рекомендации.

**Ключевые слова:** физическая активность, физическая культура и спорт, физкультурно-спортивная деятельность, здоровье, скандинавская ходьба.

Физическая активность является важнейшим фактором, определяющим эффективность профессионального развития личности. Путем активного самосовершенствования формируется образ жизни. Образ жизни зависит от формирования процессов деятельности, образа деятельности, условий жизни, питания, физической активности. Двигательная активность выступает, как необходимость и потребность организма, является одним из факторов укрепления здоровья, гармоничного развития, поддержания высокой работоспособности, успешного освоения профессии. Физическая культура выступает, как составная часть общей и профессиональной культуры студента, как важнейшая качественная динамическая характеристика его личностного развития, как фундаментальная деятельность, определяющая его способ и меру реализации сущностных сил и способностей [1]. В связи с изменениями современного образования, воспитания, экономического положения, ценностных ориентиров, возникают проблемы недостаточной двигательной активности среди студентов. Важно определить состояние физической активности студентов, проанализировать отношение к физкультурно-спортивной деятельности.

Для исследования был применен метод опроса, анкетирования. В опросе приняло участие 31 человек в возрасте 17-23 года, студенты Пермского аграрно-

технологического университета имени Д.Н. Прянишникова. В ходе исследования, выявили, что уровень физической активности недостаточен для данной возрастной категории. Большинство респондентов 58% посещают занятия физической культуры и спорта в свободное от учебных занятий время 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа, 1 раз в неделю – 16,4% по 2-3 часа, 3-4 раза в неделю – 3,2% менее часа, не посещают занятия – 22,5% опрошенных. Согласно ответам, 51,7% учащихся не уделяют время самостоятельной подготовке, самостоятельно занимаются физической культурой и спортом лишь 25,8%, 22,5% – редко. В ходе исследования были выявлены причины отказа от самостоятельных занятий физической культуры и спорта. Основными были отмечены: недостаток свободного времени – 51,6%, нет интереса к физической культуре и спорту – 22,5%, противопоказания по здоровью – 19,3%, нет подходящей компании – 16,1%, нет необходимого спортивного инвентаря – 12,9%, далеко ездить до спортивного комплекса – 9,6%, недостаток средств для посещения спортивных залов – 6,4%. Большинство студентов осознают значимость физкультурно-спортивной деятельности – 90,3%, 9,7% опрошенных считают, что занятия физической культуры и спорта не важны. Свои полученные знания студенты не используют в повседневной жизни. Свою физическую подготовленность сту-

денты оценили как среднюю – 70,9%, низкую – 22,5%, высокую – 6,6%. Следует отметить, большинство респондентов редко болеют (1-2 раз в год) в течение учебного года – 54,8%, 38,7% – часто (3-4 раз в год), 6,5% – не болеют. Несмотря на уровень здоровья, важность регулярной двигательной активности, студенты пропускают занятия физической культуры в вузе. Выявлены причины отказа от посещения занятий физической культуры: неудобное расписание занятий – 48,3%, не хочется рано

вставать – 38,7%, опаздываю – 25,8%, далеко ездить – 19,3%, работаю – 16,1%, строгий преподаватель – 9,6%, нет интереса к занятиям – 6,4%, противопоказания по здоровью – 3,2%. У респондентов наблюдается слабая степень формирования целей к повышению уровня физической активности. Для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, достижения уровня физической активности, предлагается комплекс упражнений скандинавской ходьбы (табл. 1).

Таблица 1. Комплекс упражнений скандинавской ходьбы

Подняться на носки, палки вверх	6-8 раз
Наклоны в вперед, стороны, палки вверху	6-8 раз
Повороты туловища вправо, влево (палки вперед)	6-8 раз
Махи согнутыми, прямыми ногами, палки вперед	6-8 раз
Выпады вперед, сторону с упором на палки	6-8 раз
Ходьба на носках	По дистанции
Ходьба с высоким подниманием бедра	По дистанции
Ходьба с выпадами вперед, сторону	По дистанции
Ходьба в гору	15-20 мин
Ходьба с ускорением	15-25 мин
Ходьба по пересеченной местности	30-45 мин
Ходьба на технику	30-45 мин
Ходьба с упражнениями для мышц рук	30-45 мин
Ходьба с упражнениями для мышц ног	30-45 мин

Рекомендовано заниматься 2-3 раза в неделю по 1 часу, в конце занятий 10-15 минут выполнять упражнения на растяжку. В зависимости от подготовки, необходимо использовать различные способы ходьбы с изменением продолжительности, темпа, интенсивности. Контроль пульса.

Достаточный уровень двигательной активности, здоровый образ жизни, высокий уровень функционального состояния организма способствует совершенствованию всестороннему и гармоничному развитию личности. Значение занятий физической культуры становится особо актуальным, в первую очередь как средство организации и оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения [2]. Многочисленными исследованиями доказано благоприятное влияние двигательной активности на здоровье человека. Движения активируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные воз-

можности организма, улучшают самочувствие человека [3].

По итогам исследования, основную долю свободного времени студенты предпочитают уделять занятиям, которые по значимости, интересам, уступают спортивным. Результаты исследования показывают, что физическая активность студентов низкая. В ходе исследования была зафиксирована средняя самооценка. Для большинства студентов физкультурно-спортивная деятельность не является насущной потребностью, а здоровье и физическая подготовленность не являются основными ценностями. Современные подходы к организации занятий физической культуры, осознанное усвоение знаний, умений, навыков повышает интерес к физкультурно-спортивной деятельности, процессу и результатам деятельности, самоутверждению и самовыражению.

### Библиографический список

1. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92-93.
2. Давыдова Т.П. Современные образовательные технологии на занятиях физической культуры // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-прак. конф. №24 (35).
3. Цыцыбин С.А. Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе: учеб. пособие. – Волгоград, 2007.

### ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY OF AGRICULTURAL UNIVERSITY STUDENTS

**O.A. Sbitneva**, *Senior Lecturer*

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

**Abstract.** *The article deals with the problems of physical activity of students. The importance of physical culture and sports is revealed. The need and interest of students in physical culture and sports activities are analyzed. The motivational significance of self-study of physical culture and sports is noted. A set of Nordic walking exercises has been developed to increase the level of motor activity. Recommendations are given.*

**Keywords:** *physical activity, physical culture and sports, physical culture and sports activity, health, Nordic walking.*