

поведения (например, не употребляют табак, алкоголь и наркотики) и демонстрируют более высокие учебные результаты [6].

#### *Список литературы*

1. Бароненко В.А. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / В.А. Бароненко, И.П. Данченко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2006. – 55с.

2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. М.: Высшая школа, 1985, 384 с.

3. Зароднюк Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.

4. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. М.: Медгиз, 1952, 136 с. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. М.: Тера-спорт. 2001, 520 с.

5. Ткаченко Б.И. Нормальная физиология человека. М.: Медицина, 2005. 928 с.

6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991, 224 с.

**Тихомирова М.М., Андреев Т.А., Павленко Е.П.**

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,  
г. Волгоград

#### **Роль спорта в жизни студенческой молодежи**

Двигательная активность очень важна для студентов, так как долгие сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний [1].

В ряде исследований установлено, что у студентов, которые систематически посещают занятия физической культурой и спортом, а также проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается

определенный стереотип режима дня, а также наблюдается высокий жизненный тонус [2, 3].

Основная масса современной молодежи предпочитает развлечения, чаще пассивные, реже активные. Очень мало молодежи, которая посвящает свободное время образованию, познанию и саморазвитию.

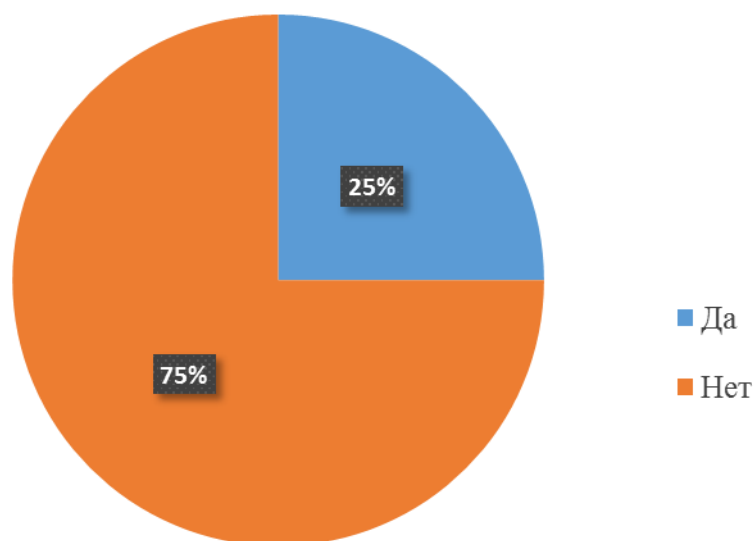
Как же проводят свободное время студенты? Досуг студента можно разделить на две категории: пассивное и активное время препровождение. К пассивному время проведению можно отнести такие занятия как чтение книг, сон, игры в компьютер, просмотр телепередач. Но в основном на свободное время студента влияет учеба. Именно из-за нее у большинства студентов нет времени на занятия спортом [5].

Есть еще один самый главный недостаток в студенческой жизни – это неправильное питание. У многих не хватает времени на то чтобы приготовить себе домашней еды, также это можно отнести к загруженности на учебе, а также время, которое отнимает дорога от вуза до дома.

Но все же есть студенты, которые предпочитают использовать свое свободное время активно. Это занятия в бассейне, тренажерном зале, катание на велосипеде, бег. Также к активному проведению свободного времени студента можно отнести занятия в секциях, которые могут находиться в их вузе или колледже и на это не придется тратить дополнительное время. Это такие секции как: волейбол, футбол, теннис, занятия аэробикой и многие другие. Также благодаря этому они участвуют на соревнованиях и могут отстаивать честь своего учебного заведения [4].

**Организация исследования.** Для выявления роли и значения спорта в жизни студенческой молодёжи, мною было проведено социологическое исследование по данной теме. Мы провели анкетирование студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета. В анкетирование приняли участие студенты возрастной категории 17-18 лет. Количество опрошенных составило 30 студентов, которые обучаются на факультете психолого-педагогического и социального образования.

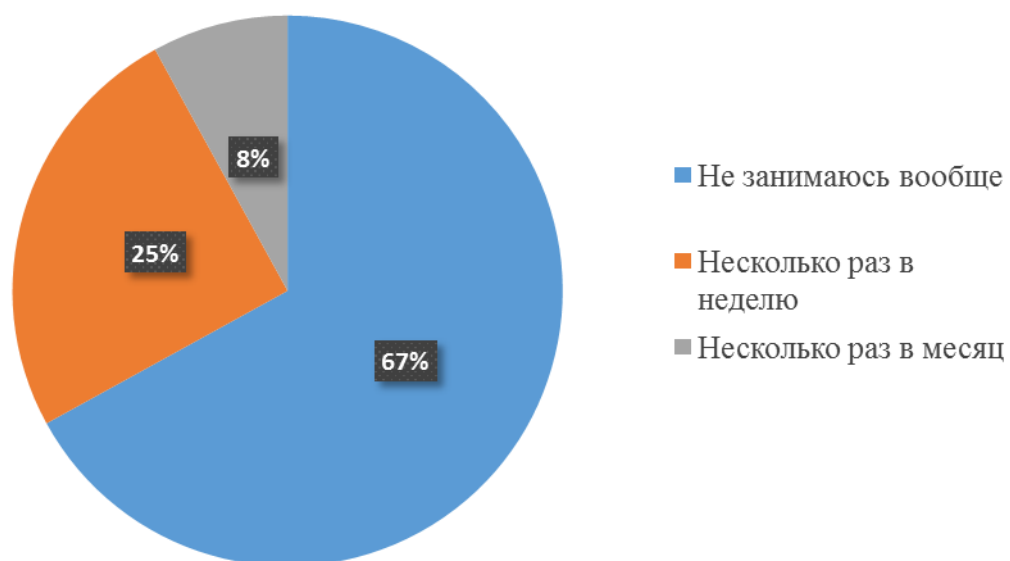
**Результаты и их обсуждение.** Результаты анкеты были следующими.



**Рис.1 Занимаетесь ли вы спортом?**

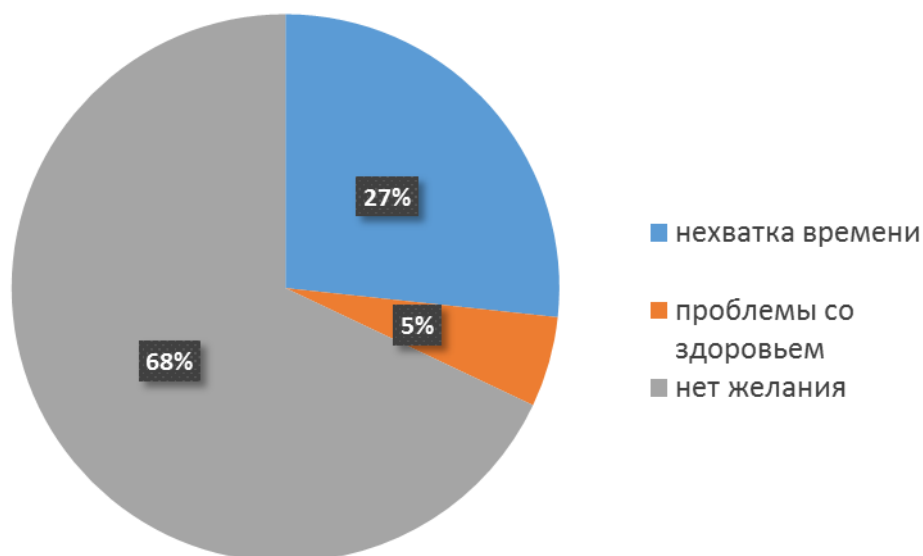
В первом вопросе (рис 1) «Занимаетесь ли Вы спортом?» 75% студентов ответили «нет», и всего 25% отметили ответ «да».

Рассматривая ответы на второй вопрос (рис 2), можно сделать вывод о том, что большинство студентов не занимаются спортом вообще, что составило 67%. Студенты, которые занимаются спортом дали следующие ответы «несколько раз в неделю» - 25% и «несколько раз в месяц» - 8%.



**Рис 2. Как часто вы занимаетесь спортом?**

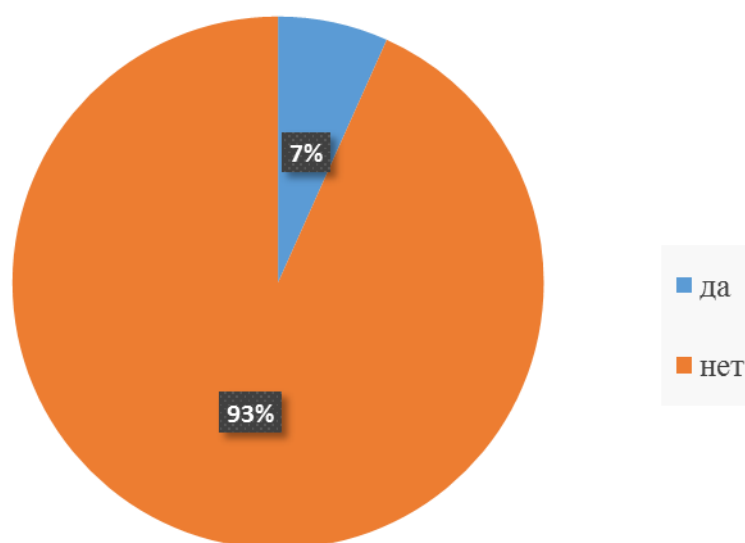
Рассматривая третью диаграмму (рис 3) получились следующие ответы:



**Рис 3. Причины по которым вы не занимаетесь спортом?**

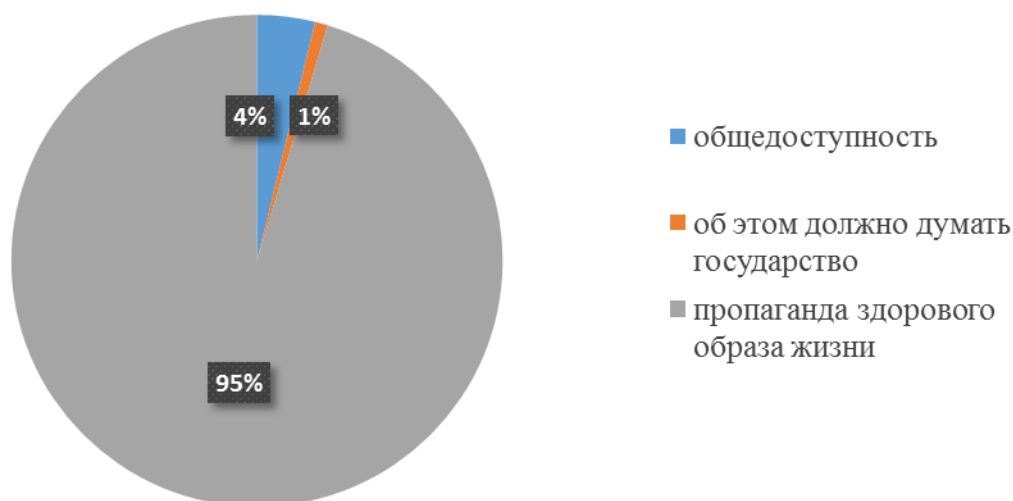
Ответы на этот вопрос помогли мне выявить, что большая часть студентов (68%) не занимаются спортом из-за того, что не хотят, 27% ответили «нехватка времени» и 5% имеют проблемы со здоровьем.

В вопросе номер 4 на диаграмме (рис 4) видны следующие результаты, что у 93% опрошенных не имеется вредных привычек, но у 7%, к сожалению, они есть.



**Рис 4. Есть ли у Вас вредные привычки?**

И в последнем вопросе задачей было узнать мнение студентов, что необходимо сделать для повышения количества желающих заниматься спортом. Результаты представлены в диаграмме ниже (рис 5).



**Рис 5. Как Вы считаете, что необходимо сделать для повышения количества, желающих заниматься спортом?**

**Выводы.** В результате проведенного опроса по вопросам роли спорта в жизни студентов были получены следующие результаты:

1. Большинство студентов не ведут активный образ жизни и вовсе не занимаются спортом.
2. Из тех студентов, которые предпочитают занятия спортом отдают предпочтение таким видам спорта как волейбол, футбол, атлетика.
3. Студенты, которые не занимаются спортом выделили проблемы со здоровьем, нехватку времени и отсутствие желания.
4. Есть студенты, у которых есть вредные привычки.

#### *Список литературы*

1. Андреев Т.А. Роль физической культуры в жизни студентов / Т.А. Андреев, М.И. Ситникова // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы V региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – 2019. – С. 27-28.

2. Абельдинова В.А. Роль спорта в студенческой жизни // Студенческий научный форум: материалы XI Международной студенческой научной конференции. – [Электронный ресурс] URL: <a href="https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161">https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161(дата обращения: 05.04.2021)

3. Грицак Н.И. Молодежь и спорт в современном социуме // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2014. – №-4. – С. 641-643.

4. Сергеева Н.М. Повышение мотивации к самостоятельным занятиям по физической культуре / Н.М. Сергеева, Н.Н. Пренас // Экономический вектор. 2015. – №3(2). – С. 137-139.

5. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы студенческой межвузовской научно-практической конференции: сборник статей / Насретдинов И.Т., под ред. – Москва: Русайнс, 2017. – 140 с.

**Тошева Д., Байтураев Т.Д.**

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,  
г. Ташкент, Узбекистан

### **Профессионально-практическая физическая подготовка в учебных заведениях Узбекистана**

Одним из важнейших задач в Узбекистане является защита здоровья населения, обеспечение их физического и духовного благополучия. Исходя из этого, сама жизнь показывает, что целенаправленное использование всех медицинских и физкультурных мероприятий, связанных со здоровьем, в семье, школе и сообществе, а также в рабочем сообществе является приоритетом.

С раннего возраста занятия физкультурой, соблюдение гигиенических правил, приучение к ответственности самоконтроля осуществляется в первую очередь в детских садах, школах, академических лицеях, профессиональных колледжах и высших учебных заведениях. Один из важнейших вопросов в этом