

**Г.Н. Рахметова, Н.В. Переверзева, Е.К. Гасанов, О.Ю. Фадеева, Р.А. Джакипбаева,
А.Ж. Камбарова, Ф. Кален, Ж. Бауыржан**

*Казахский Национальный медицинский университет имени С.Д. Асфендиярова
Кафедра физической культуры*

РОЛЬ СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Понятие «образ жизни» — многогранно, поскольку оно характеризует все стороны человеческой жизнедеятельности, главные ее аспекты: общественно-исторический, социально-классовый, индивидуальный. Образ жизни — это способ создания условий жизни, более общее, нежели жизнедеятельность людей, понятие, имеющее выраженную социальную направленность. Его следует рассматривать как процесс производства жизни определенного социального типа личности, ее развития. Каждое средство, применяемое в определенных условиях, оказывает нагрузку на организм. В зависимости от вида и характера спортивных упражнений, методов и количества работы, условий, в которых она выполняется, нагрузка может быть большей или меньшей, воздействовать на весь организм в целом или только на некоторые органы, системы и мышечные группы.

Ключевые слова: образ жизни, личность, нагрузка, спорт, активность

Актуальность

Основной чертой образа жизни выступает свободная, активная деятельность членов общества, которая стремится перейти на киберуровень. Важнейшими чертами современного образа жизни студентов являются спортивное развитие, интеллектуальная и научная деятельность, демократия, интернационализм, оптимизм. Именно для всестороннего развития личности студента необходимо в виде единой системы осуществлять разные виды воспитания: спортивное, научное, нравственное и эстетическое. Причем современные авторы, исследующие данную проблему, отмечают, что чем лучшие условия современное общество создает для всестороннего развития личности студентов, тем шире возможности для проявления их индивидуальности: содержание и критерии всестороннего развития личности определяющие структуру, направление и главную цель спортивного и физического воспитания [1].

Цели и задачи исследования

Выяснить значение спорта в образе жизни студентов и современной молодежи.

Задачи: 1) Провести анкетирование субъектов, с последующим расчетом статистических показателей; 2) Провести полунатурный эксперимент среди студентов, обучающихся дистанционно на кафедре физической культуры НАО КазНМУ им. С. Д. Асфендиярова (далее КазНМУ); 3) Вывести корреляционную зависимость между дистанционным образованием и спортивным образом жизни у студентов.

Материал и методы исследования

С целью выяснения значения спорта в образе жизни современной молодежи первоочередно было проведено анкетирование 137 студентов КазНМУ с различных факультетов, которые обучаются на 1, 2 и 3 курсах соответственно. Для проведения полунатурного эксперимента был использован метод эмпирического исследования, а также были выделены две группы студентов: опытная (24) и контрольная (12). Далее с помощью гипотетико-дедуктивного метода эксперты и лекторы кафедры физической культуры вывели корреляционную зависимость.

Результаты исследования

В анкетировании приняли участие 137 студентов, из которых 35 представителей мужского пола и 102 женского. Необходимо отметить, что средний возраст опрошенных составил 19 лет – наиболее активный период жизни человека. Из 137 опрошенных студентов 92% положительно отнеслись к занятиям спортом, причем подавляющее большинство (85%) считают, что они необходимы студентам во все периоды жизнедеятельности. Однако, нами было зафиксировано, что в период дистанционного образования спортивная активность студентов значительно снизилась. Наблюдаемая картина показала полиномиальную регрессию физической активности студентов, в частности 3 курса обучения (см. результаты в диаграмме 1).

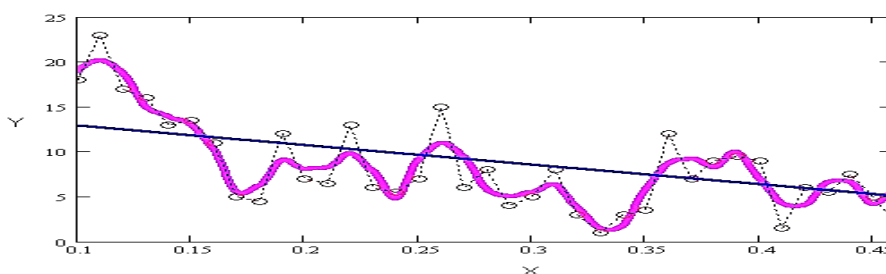


Диаграмма 1

Учитывая расчет Т-критерия Стьюдента и анализ прочих статистических коэффициентов нами были получены следующие данные: Стандартное отклонение составило 36.76; Дисперсия по общепринятой формуле расчета отклонения имела значение 135.1; Т-критерий Стьюдента составил 0,765. Таким образом полученные коэффициенты регрессии являются статистически значимыми. Все результаты были интегрированы в диаграмму 2:

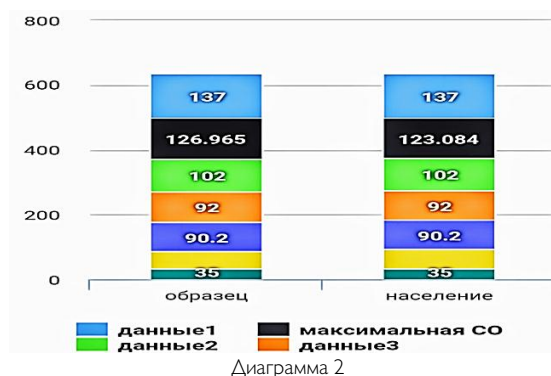


Диаграмма 2

Это позволяет нам говорить о положительной корреляции и соответственно высокой значимости спорта в жизнедеятельности студентов. Нами также было выявлено, что занятия массовыми формами спорта не мешают учебе, поскольку студенты-спортсмены успешно справляются с учебным планом. Исходя из результатов полунатурного эксперимента эмпирическим методом, который включал в себя целенаправленное наблюдение, фиксацию и анализ сведений, можно говорить о том, что опытная группа, состоящая из 24 студента (полная учебная группа), которая ежедневно занималась стандартными физическими упражнениями в течение семестра показала на промежуточной аттестации более высокие баллы. В частности, они получали от 85 и выше. А контрольная группа, состоящая из 12 студентов (полная учебная подгруппа), которая не занималась даже утренней зарядкой не показала высоких результатов, то есть их баллы не только не изменились, но и несколько ухудшились. Во втором случае они не получали выше 90 баллов, что является единичным показателем. Эти данные интегрированы в диаграмме 3:

Влияние спорта на академ.успеваемость

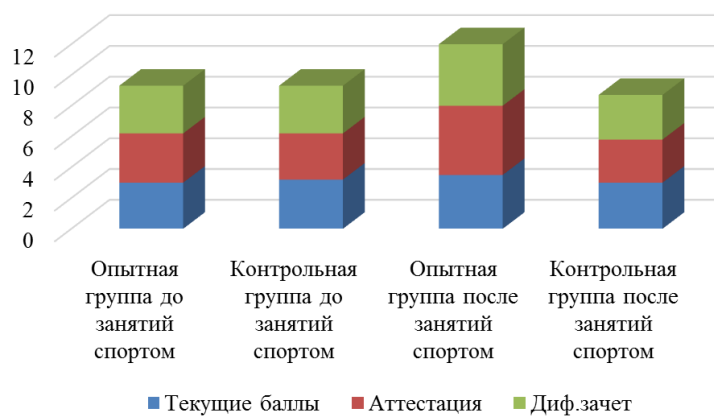


Диаграмма 3

То есть, спорт непосредственно влияет на всестороннее развитие личности студента, повышает его академическую успеваемость и формирует социальную активность. Поэтому в ряде других исследований из ближнего зарубежья спорт характеризуется как фактор социальной активности и формирования социального облика современной молодежи [2]. Также нами было отмечено, что студенты из опытной группы чаще занимали места на различных конкурсах и конференциях, что в очередной раз доказывает высокий уровень положительной корреляционной зависимости между дистанционным образованием и спортивным образом жизни у студентов. Тем не менее, зарубежные авторы отмечают в своих исследованиях появление у таких студентов творческой активности [3].

Выводы и перспективы

Полученные в ходе нашего исследования данные имеют статистическое значение, не только дополняя отечественные и зарубежные разработки в этой области, а также раскрывают возрастные изменения адаптации к спортивным мероприятиям. Нами было выявлено, что одним из условий проявления активности личности являются и двигательные потребности, формирующие спортивную активность молодежи в свободное от учебной деятельности время, а также, что физическая активность студентов данной возрастной группы положительно влияет на академическую успеваемость. Таким образом, результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что спорт занимает важнейшее и постоянное место в образе жизни студентов и молодежи в целом. В перспективе необходимо выделить отдельное место участию в различных научных конференциях и спортивных соревнованиях, где студенты, занимающиеся специализированными спортивными упражнениями могут показать высокие результаты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Epifanov V.A. Medical physical culture. - M: GEOTAR-Media, - 2016. - №4. - P. 346-342.
- 2 Михайлова А.А., Петрова М.С., Петрова В.В. Технологии контроля за состоянием организма спортсменов и лиц, активно занимающихся спортом // Здоровая семья — здоровое поколение. - 2011. - №1. - С. 49-61.
- 3 Petrova V.V, Fomkin P.A., Mikhailova A.A., et al. Modern approaches to monitoring the condition of organism of students engaged in sports activities, //IN: - Rehabilitation and sanatorium treatment. - 2017. - №2. - 88 p.

**Г.Н. Рахметова, Н.В. Переверзева, Е.К. Гасанов, О.Ю. Фадеева, Р.А. Джакипбаева,
А.Ж. Камбарова, Ф. Кален, Ж. Бауыржан**

СТУДЕНТТЕРДІҢ ҚАЗІРГІ ӨМІР САЛТЫНДАҒЫ СПОРТТЫҢ РӨЛІ

Түйін: "Өмір салты" ұғымы көп қырлы, өйткені ол адам өмірінің барлық жақтарын, оның басты аспектілерін сипаттайды: қоғамдық-тарихи, әлеуметтік-таптық, жеке. Өмір салты-бұл адамдардың өмір сүруіне қарағанда, өмір сүру жағдайын жасау тәсілі, айқын әлеуметтік бағыттағы ұғым. Оны тұлғаның белгілі бір әлеуметтік түрінің өмір сүру процесі, оның дамуы ретінде қарастыру керек. Белгілі бір жағдайларда қолданылатын әрбір құрал денеге жүктеме береді. Жаттығулардың түрі мен сипатына, жұмыс әдістері мен санына, орындалатын жағдайларға байланысты жүктеме үлкен немесе аз болуы мүмкін, бүкіл ағзаға немесе тек кейбір ағзаларға, жүйелер мен бұлшықет топтарына әсер етуі мүмкін.

Түйінді сөздер: өмір салты, жеке тұлға, жүктеме, спорт, белсенділік

**G.N. Rakhmetova, N.V. Pereverzeva, E.K. Gasanov, O.Yu. Fadeeva, R.A. Djakypbaeva,
A.J. Kambarova, F. Kalen, J. Bauyrzhan**

THE ROLE OF SPORTS IN THE MODERN LIFESTYLE OF STUDENTS

Resume: The concept of "way of life" is multifaceted, since it characterizes all aspects of human life, its main aspects: socio-historical, socio-class, individual. Lifestyle is a way of creating living conditions, more General than the life of people, the concept that has a pronounced social orientation. It should be considered as a process of production of life of a certain social type of personality, its development. Each tool used in certain conditions, has a load on the body. Depending on the type and nature of exercises, methods and amount of work, the conditions in which it is performed, the load may be greater or less, affect the entire body as a whole or only some organs, systems and muscle groups.

Keywords: lifestyle, personality, load, sport, activity