

УДК 796

## ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Хвойницкая Д.О., студентка 3 курса ФАЗРиПП  
Научный руководитель – Макарова Е.В., к.пед.н.  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *двигательная активность, активный образ жизни, соматотип, психоэмоциональное состояние.*

*Работа посвящена изучению влияния двигательной активности студентов разных соматотипов на их психоэмоциональное состояние.*

В настоящее время актуальной и важной является проблема повышения двигательной активности студенческой молодежи [1,2,3,4,5, 6,7,8]. Целью нашего исследования было изучение влияния двигательной активности студентов ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА разных соматотипов на их психоэмоциональное состояние. В исследовании приняло участие 206 студентов в возрасте 17–20 лет. Двигательную активность и тревожность определяли у трех соматотипов: микросомного, мезосомного и макросомного.

На основании анкетных данных все студенты распределены на две группы: первая – те, кто занимается физической культурой в рамках учебной программы и ведут малоподвижный образ жизни; вторая – те, кто занимается в спортивных секциях и ведут активный образ жизни. В результате проведенного исследования выявлено, что в нашем распределении преобладают студенты первой группы – 82,2%. Во второй группе дополнительно занимаются в различных секциях по 5 часов в неделю. Виды тренировок объединены по физическим качествам. Выявлено, что большинство студентов тренируют выносливость (60,6%). Студенты микросомного типа тренируют больше выносливость, а макросомного типа – больше силу.

Анализ уровня тревожности, как одного из компонентов характеристики здоровья, дал следующие результаты: у всех обследованных первой группы, независимо от соматотипа, реактивная тревожность средняя –  $42,51 \pm 0,67$ , личностная тревожность высокая –  $46,08 \pm 0,68$ . У студентов второй группы всех соматотипов достоверно ниже ( $p < 0,05$ )

уровень как личностной  $38,21 \pm 0,52$ , так и реактивной тревожности –  $36,88 \pm 0,65$ . Таким образом, проведенное нами исследование позволяет сделать следующие выводы: большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни – 80,2%. У них высокий уровень личностной тревожности и средний уровень реактивной тревожности. Дополнительные занятия в спортивных секциях снижают как реактивную, так и личностную тревожность.

*Библиографический список*

1. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования: сборник статей. – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. 52, часть 6. – С. 181–187.
2. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2015. – С. 212–216.
3. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 1. – С. 65–68.
4. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции – Саратов: Изд-во «КубИК», 2012. – С. 152–154.
5. Тимошина, И.Н. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 50–52.
6. Парфенова, Л.А. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реа-

- лизации компетентного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 24–26.
7. Макарова, Е.В. Технология проведения занятий по акваэробике оздоровительной направленности / Е.В. Макарова // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. – Ульяновск : УГСХА, 2015. – С. 91–93.
8. Academic mobility of high school students: concept, principles, structural components and stages of implementation / R.G.Sakhieva, L.V.Semenova, I.V.Muskhanova, A.K.Yakhyaeva, R.R.Iskhakova, E.V.Makarova, L.S. Shafigullina// Journal of Sustainable Development. - 2015. - Tom 8, No 3. - С. 256-262.

## THE STUDY OF THE INFLUENCE OF MOTIVE ACTIVITY OF STUDENTS

*Hvoynitskaya D. O.*

**Key words:** *physical activity, active lifestyle, somatic, psycho-emotional state.*

*Work is devoted studying of influence of physical activity of students of different somatotip on their psychoemotional state.*