

Министерство науки и высшего образования РФ
Ульяновский государственный университет
Институт медицины, экологии и физической культуры
Медицинский факультет им. Т. З. Биктимирова

ОТЧЕТ

По научному проекту на тему: «Спорт и его влияние на здоровье студентов».

Выполнил проект: студент ЛД 22/9

Калмыков Ярослав Иванович

Ульяновск

2022г.

Оглавление	
Введение.....	4
Влияние занятий физической культурой на организм.....	5
Методы и организация исследования.....	7
Выводы по первой части исследования.....	10
Влияние спорта на успеваемость студента.....	11
Методика исследования.....	11
Результаты исследования.....	13
Вывод по второй части исследования:.....	18
ЛИТЕРАТУРА.....	19

Актуальность выбранной темы

Самое важное для любого человека – это здоровье, которое необходимо постоянно укреплять и сохранять. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека в современном мире невероятно велико. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом.

Введение

Цель исследования – показать пользу влияния физической культуры на жизнь студента.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть направления влияния спорта на организм человека.
2. Провести анкетирование.
3. Разработать и провести собственное исследование среди студентов.

Объект исследования: студенты

Учетные признаки:

1) атрибутивные:

- Пол: мужской и женский
- Статус: студенты
- Национальность: люди разных национальностей
- Курс: 1

2) количественные:

- Возраст: 17 - 25 года
- Вес и рост: люди разного телосложения.
- Количество людей, участвующих в анкетировании: 40

2. 1 этап научного проекта.

Занятия физической культурой или спортом, если они носят систематический характер, безусловно, влияют на все системы организма. Прежде всего, влиянию подвергается мышечная и опорно-двигательная система: дозированные нагрузки умеренного характера укрепляют организм, развивая мышечный корсет. В отсутствие таких нагрузок, развиваются такие патологии как сколиоз и сутулость, широко распространенные среди школьников, ведущих малоподвижный образ жизни.

Следующая система – сердечно-сосудистая. Что бы обеспечивать работающие мышцы достаточным количеством питательных веществ и кислородом, а также вовремя выводить накапливающийся в мышцах лактат, необходимо поддерживать функциональное состояние кровеносных сосудов. Известно, что для спортсменов характерен ряд специфических функциональных и морфологических изменений, возникших в ходе их спортивной деятельности. Чем больше спортивный стаж, тем ярче выражены данные изменения, однако и у человека, занимающегося физической культурой, подобные положительные тенденции также могут развиваться. Например, наблюдается увеличение числа сосудов в мышцах, усиление мощности сердечной мышцы, улучшение системы регуляции (в частности, сниженное артериальное давление, позволяющее снижать нагрузку на сосуды и сердце при физической работе).

Также влиянию подвержена дыхательная система – это проявляется в увеличении окружности грудной клетки и жизненного объема легких, что необходимо для обеспечения кислородом работающих тканей.

Однако кроме систем, напрямую участвующих в обеспечении физической работы, воздействию физических нагрузок подвергается и нервная система. Совершение двигательных действий невозможно без работы головного мозга: именно координированная работа отделов нервной системы позволяет регулировать все мышечные движения и перемещения человека. Хорошо развитая нервная система обеспечивает ориентацию в пространстве, координацию и точность движений, а также позволяет сосредоточиться на выполняемом действии.

В ходе исследования была составлена анкета с целью выявить отношение студентов к спорту.

Вопросы анкеты:

1. Ваш возраст
2. Ваш пол
3. Ваш рост
4. Ваш вес
5. Ваша специальность
6. Занимаетесь ли Вы спортом?
7. Какие виды спорта Вам симпатизируют?
8. Как часто Вы занимаетесь какой-либо спортивной активностью?
9. Как часто Вы бы хотели заниматься спортом?
10. Участвуете ли Вы в спортивных активностях университета?
11. Помогает ли Вам спорт чувствовать себя лучше?
12. Какие виды упражнений, по Вашему мнению, могут помочь в укреплении ног?
13. Смотрите ли Вы видео, связанные со спортивной деятельностью?
14. Хотели бы Вы достичь каких-либо высот в том виде спорта, которым занимаетесь?
15. Как Вы считаете, помогает ли спорт стать более сильным, крепким не только в физическом, но и психологическом плане?
16. Считаете ли Вы себя спортивным человеком?
17. Является ли спорт, на Ваш взгляд, обязательной составляющей здорового человека?
18. У Вас есть какие-либо проблемы, связанные со здоровьем, из-за которых Вы не можете себе позволить заниматься спортом в полной мере?
19. Вы занимаетесь спортом систематически или когда душе угодно?

20. Достаточно ли условий для занятия видом спорта, которым Вы занимаетесь наиболее активно, по Вашему месту жительства?
21. Сколько примерно времени Вы тратите на одно занятие спортом?
22. В целом Вы интересуетесь информацией о спорте, спортивных событиях?
23. Вы считаете важным популяризировать спорт/спортивную деятельность среди студентов?
24. Занимались ли Вы спортом в детстве?
25. Важно ли сбалансированное питание при занятии спортом?
26. Имеете ли Вы вредные привычки(курение, алкоголь)?
27. Ваши друзья, знакомые и близкие занимаются спортом?
28. Употребляете ли Вы спортивные добавки?
29. Как Вы считаете, может ли помочь студенту занятие спортом стать более продуктивным в учёбе?

Ход работы:

- 1) Я получил задание на тему «Спорт и его влияние на здоровье студентов.».
- 2) Провел опрос среди студентов.
- 3) Внес полученные результаты в таблицу.
- 4) В результате работы выяснил, что:
В опросе приняли участие 27 человек;
 1. Возраст опрашиваемых
До 18 лет – 37%
18-25 лет – 55,6%
25 и старше – 7,4%
 2. Пол опрашиваемых
Мужской – 48,1 %
Женский – 51,9 %
 3. Рост
До 170 см – 44,4%
От 170 до 185 см – 40,7%
От 185 и выше – 14,8%

4. Вес

До 50 кг – 29,6%
От 50 кг до 80 кг – 51,9%
От 80 кг и больше – 18,5 %

5. Специальность

Лечебное дело – 74,1%
Педиатрия – 25,9%

6. Занимаетесь ли Вы спортом?

Занимаюсь – 40,7%
Не занимаюсь – 48,1%
Затрудняюсь ответить – 11,1%

7. Какие виды спорта Вам симпатизируют?

Футбол – 9 (33,3%)
Баскетбол – 8 (29,6%)
Волейбол – 11 940,7%
Теннис – (18,5%)
Бадминтон – 4 (14,8%)
Плавание – 9 (33,3%)
Другое – 5 (18,5%)
Никакие – 3 (11,1%)

8. Как часто Вы занимаетесь какой-либо спортивной активностью?

1-2 раза в неделю – 51,9%
3-4 раза в неделю – 25,9%
5-6 раз в неделю - 0
Каждый день - 0
Вообще не занимаюсь – 22,2%

9. Как часто Вы бы хотели заниматься спортом?

Я занимаюсь достаточно – 67,7 %
Другое – 33,3%

10. Участвуете ли Вы в спортивных активностях университета?

Да – 25,9%
Нет – 74,1 %
Затрудняюсь ответить – 0

11. Помогает ли Вам спорт чувствовать себя лучше?

Да – 66,7%
Нет – 7,4%
Затрудняюсь ответить – 25,9 %

12. Какие виды упражнений, по Вашему мнению, могут помочь в укреплении ног?

Обычные приседания – 11(40,7%)
Приседания со штангой – 13 (48,1%)
Бег – 19 (70,4%)
Ходьба – 11 (40,7%)
Другое - 0

13. Смотрите ли Вы видео, связанные со спортивной деятельностью?

Да – 48,1 %
Нет – 44,4 %
Затрудняюсь ответить – 7,4 %

14. Хотели бы Вы достичь каких-либо высот в том виде спорт, которым занимаетесь?

Да, я стремлюсь к этому – 22,2%
Нет, мне это не интересно – 48,1%
Уже достиг(ла) – 7,5%
Затрудняюсь ответить – 22,2 %

15. Как Вы считаете, помогает ли спорт стать более сильным, крепким не только в физическом, но и психологическом плане?

Да, так и есть – 88,9%
Нет, он не влияет на это – 0%
Затрудняюсь ответить – 11,1%

16. Считаете ли Вы себя спортивным человеком?

Да – 29,6%
Нет – 63%
Затрудняюсь ответить – 7,4%

17. Является ли спорт, на Ваш взгляд, обязательной составляющей здорового человека?

Да – 81,5 %
Нет – 11,1 %
Затрудняюсь ответить – 7,4%

18. У Вас есть какие-либо проблемы, связанные со здоровьем, из-за которых Вы не можете себе позволить заниматься спортом в полной мере?

Да – 25,9%

Нет – 51,9%

Есть, но всё равно занимаюсь – 14,8%

Затрудняюсь ответить – 7,4%

19. Вы занимаетесь спортом систематически или, когда душе угодно?

Систематически – 33,3%

Когда душе угодно – 40,7%

Затрудняюсь ответить – 25,9%

20. Достаточно ли условий для занятия видом спорта, которым Вы занимаетесь наиболее активно, по Вашему месту жительства?

Достаточно – 55,6%

Недостаточно – 22,2%

Затрудняюсь ответить – 25,9%

21. Сколько примерно времени Вы тратите на одно занятие спортом?

Менее часа – 29,6%

От часа до двух часов – 40,7%

От двух часов до трёх часов – 14,8%

Более трёх часов – 0,1%

Затрудняюсь ответить – 14,8%

22. В целом Вы интересуетесь информацией о спорте, спортивных событиях?

Интересуюсь – 55,6%

Не интересуюсь – 40,7%

Затрудняюсь ответить – 3,7%

23. Вы считаете важным популяризировать спорт/спортивную деятельность среди студентов?

Да, это важно – 92,6%

Нет, это неважно –

Затрудняюсь ответить – 7,4%

24. Занимались ли Вы спортом в детстве?

Да – 59,3%

Нет – 40,7%

Затрудняюсь ответить – 0%

25. Важно ли сбалансированное питание при занятии спортом?

Да, важно – 100%

Нет, неважно

Затрудняюсь ответить

26. Имеете ли Вы вредные привычки (курение, алкоголь)?

Да – 44,4%

Нет – 55,6%

Затрудняюсь ответить – 0%

27. Ваши друзья, знакомые и близкие занимаются спортом?

Да – 66,7%

Нет – 29,6%

Затрудняюсь ответить – 3,7%

28. Употребляете ли Вы спортивные добавки?

Да – 14,8%

Нет – 85,2%

Затрудняюсь ответить – 0%

29. Как Вы считаете, может ли помочь студенту занятие спортом стать более продуктивным в учёбе?

Да, это поможет – 70,4%

Нет, не поможет – 29,6%

Затрудняюсь ответить – 0%

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Таблица №1 Возраст опрошиваемых

Возраст	Количество людей
До 18 лет – 7,4%	
18-25 лет	
25 и старше	

Таблица № 2. Пол опрошиваемых

Пол	Количество людей
Мужской	
Женский	

Таблица №3. Рост

Рост	Количество людей
До 170 см – 44,4%	
От 170 до 185 см – 40,7%	
От 185 и выше – 14,8%	

Таблица №4. Вес

Вес	Количество людей
До 50 кг	

От 50 кг до 80 00кг	
От 80 кг и больше	

Таблица №5. Специальность

Специальность	Количество людей
Лечебное дело	
Педиатрия	

Таблица №6. Занимаетесь ли Вы спортом?

Занимаетесь ли Вы спортом	Количество людей
Занимаюсь	
Не занимаюсь	
Затрудняюсь ответить	

Таблица № 7. Какие виды спорта Вам симпатизируют?

Какие виды спорта Вам симпатизируют	Количество людей
Футбол	
Баскетбол	
Волейбол	
Теннис	
Бадминтон	
Плавание	
Другое	
Никакие	

Таблица №8. Как часто Вы занимаетесь какой-либо спортивной активностью?

Как часто Вы занимаетесь какой-либо спортивной активностью	Количество людей
1-2 раза в неделю	
3-4 раза в неделю	
5-6 раз в неделю	
Каждый день	

Вообще не занимаюсь	
---------------------	--

Таблица №9. Как часто Вы бы хотели заниматься спортом?

Как часто Вы бы хотели заниматься спортом	Количество людей
Я занимаюсь достаточно	
Другое	

Таблица №10. Участвуете ли Вы в спортивных активностях университета?

Участвуете ли Вы в спортивных активностях университета	Количество людей
Да	
Нет	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №11. Помогает ли Вам спорт чувствовать себя лучше?

Участвуете ли Вы в спортивных активностях университета	Количество людей
Да	
Нет	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №12. Какие виды упражнений, по Вашему мнению, могут помочь в укреплении ног?

Какие виды упражнений, по Вашему мнению, могут помочь в укреплении ног	Количество людей
Обычные приседания	
Приседания со штангой	
Бег	
Ходьба	
Другое	

Таблица №13. Смотрите ли Вы видео, связанные со спортивной деятельностью?

Смотрите ли Вы видео, связанные со спортивной деятельностью	Количество людей
Да	
Нет	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №14. Хотели бы Вы достичь каких-либо высот в том виде спорт, которым занимаетесь?

Хотели бы Вы достичь каких-либо высот в том виде спорт, которым занимаетесь	Количество людей
Да, я стремлюсь к этому	
Нет, мне это не интересно	
Уже достиг(ла)	
Затрудняюсь ответить	

Таблица № 15. Как Вы считаете, помогает ли спорт стать более сильным, крепким не только в физическом, но и психологическом плане?

Как Вы считаете, помогает ли спорт стать более сильным, крепким не только в физическом, но и психологическом плане	Количество людей
Да, так и есть	
Нет, он не влияет на это	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №16. Считаете ли Вы себя спортивным человеком?

Считаете ли Вы себя спортивным человеком	Количество людей
Да	
Нет	

Затрудняюсь ответить	
----------------------	--

Таблица №17. Является ли спорт, на Ваш взгляд, обязательной составляющей здорового человека?

Является ли спорт, на Ваш взгляд, обязательной составляющей здорового человека	Количество людей
Да	
Нет	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №18. У Вас есть какие-либо проблемы, связанные со здоровьем, из-за которых Вы не можете себе позволить заниматься спортом в полной мере?

. У Вас есть какие-либо проблемы, связанные со здоровьем, из-за которых Вы не можете себе позволить заниматься спортом в полной мере	Количество людей
Да	
Нет	
Есть, но всё равно занимаюсь	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №19. Вы занимаетесь спортом систематически или, когда душе угодно?

Вы занимаетесь спортом систематически или, когда душе угодно	Количество людей
Систематически	
Когда душе угодно	
Затрудняюсь ответить	

Таблица № 20. Достаточно ли условий для занятия видом спорта, которым Вы занимаетесь наиболее активно, по Вашему месту жительства?

Достаточно ли условий для занятия видом спорта, которым Вы занимаетесь наиболее активно, по Вашему месту жительства	Количество людей
Достаточно	
Недостаточно	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №21. Сколько примерно времени Вы тратите на одно занятие спортом?

Сколько примерно времени Вы тратите на одно занятие спортом	Количество людей
Менее часа	
От часа до двух часов	
От двух часов до трёх часов	
Более трёх часов	
Затрудняюсь ответить	

Таблица № 22. В целом Вы интересуетесь информацией о спорте, спортивных событиях?

В целом Вы интересуетесь информацией о спорте, спортивных событиях	Количество людей
Интересуюсь	
Не интересуюсь	
Затрудняюсь ответить	

Таблица № 23. Вы считаете важным популяризировать спорт/спортивную деятельность среди студентов?

Вы считаете важным	Количество людей

популяризировать спорт/спортивную деятельность среди студентов	
Да, это важно	
Нет, это неважно	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №24. Занимались ли Вы спортом в детстве?

Занимались ли Вы спортом в детстве	Количество людей
Да	
Нет	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №25. Важно ли сбалансированное питание при занятии спортом?

Важно ли сбалансированное питание при занятии спортом	Количество людей
Да, важно	
Нет, неважно	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №26. Имеете ли Вы вредные привычки (курение, алкоголь)?

Имеете ли Вы вредные привычки (курение, алкоголь)?	Количество людей
Да	
Нет	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №27. Ваши друзья, знакомые и близкие занимаются спортом?

Ваши друзья, знакомые и близкие занимаются спортом	Количество людей
Да	
Нет	

Затрудняюсь ответить	
----------------------	--

Таблица №28. Употребляете ли Вы спортивные добавки?

Употребляете ли Вы спортивные добавки	Количество людей
Да	
Нет	
Затрудняюсь ответить	

Таблица №29. Как Вы считаете, может ли помочь студенту занятие спортом стать более продуктивным в учёбе?

Как Вы считаете, может ли помочь студенту занятие спортом стать более продуктивным в учёбе	Количество людей
Да, это поможет	
Нет, не поможет	
Затрудняюсь ответить	

Рисунок 1

1. Ваш возраст

27 ответов

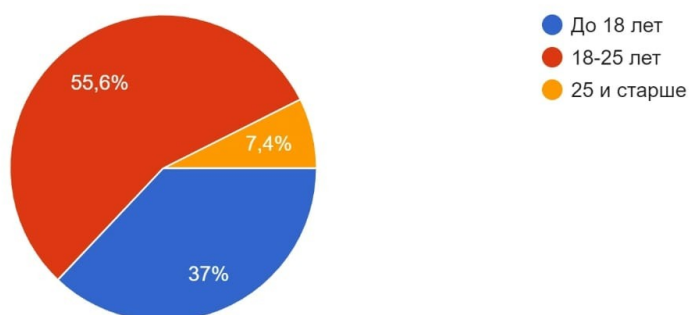


Рисунок 2

2. Ваш пол
27 ответов

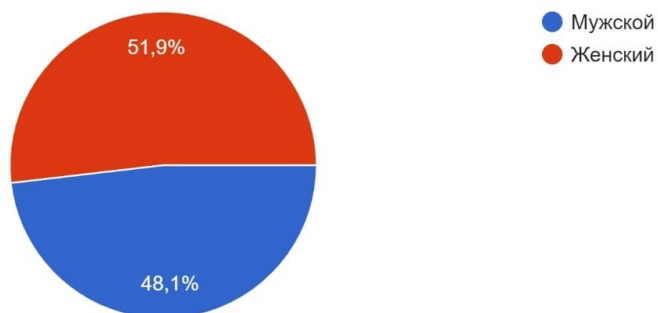


Рисунок 3

3. Ваш рост
27 ответов

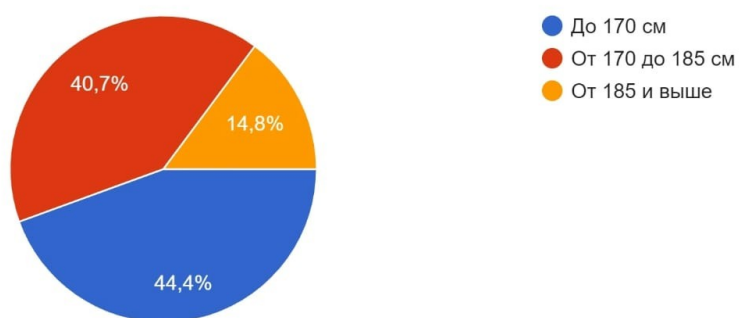


Рисунок 4

4. Ваш вес
27 ответов

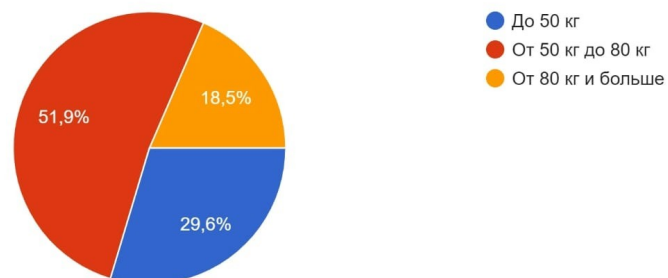


Рисунок 5

5. Ваша специальность

27 ответов

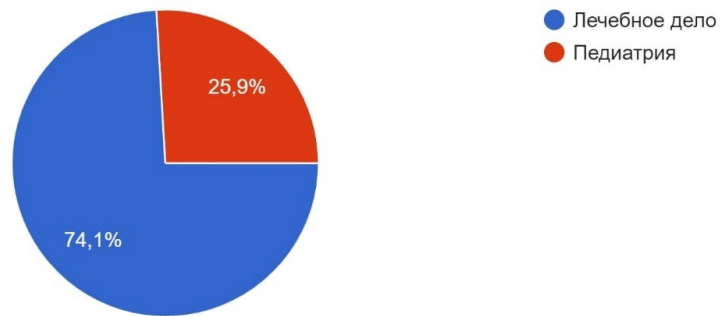


Рисунок 6

6. Занимаетесь ли Вы спортом?

27 ответов

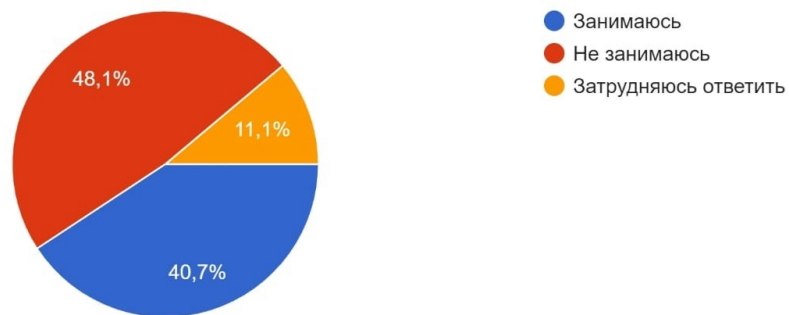


Рисунок 7

7. Какие виды спорта Вам симпатизируют?

27 ответов

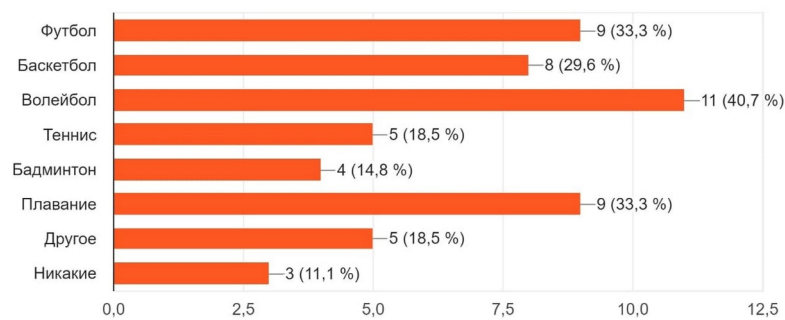


Рисунок 8

8. Как часто Вы занимаетесь какой-либо спортивной активностью?

27 ответов

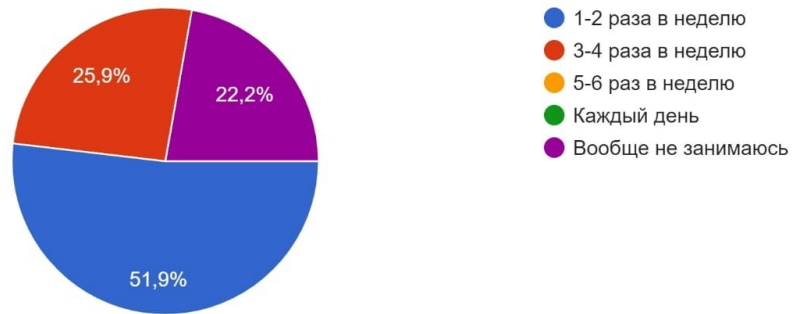


Рисунок 9

9. Как часто Вы бы хотели заниматься спортом?

27 ответов



Рисунок 10

10. Участвуете ли Вы в спортивных активностях университета?

27 ответов

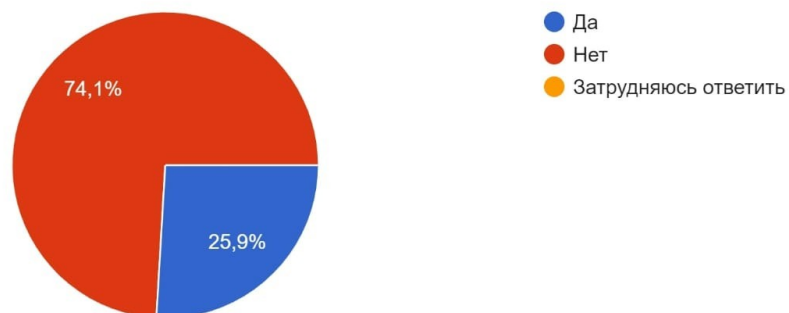


Рисунок 11

11. Помогает ли Вам спорт чувствовать себя лучше?

27 ответов

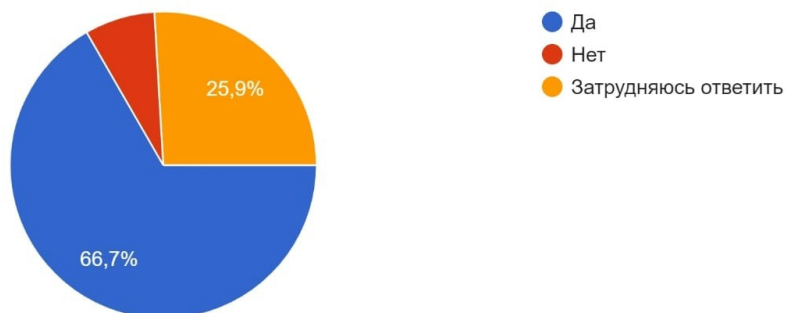


Рисунок 12

12. Какие виды упражнений, по Вашему мнению, могут помочь в укреплении ног?

27 ответов

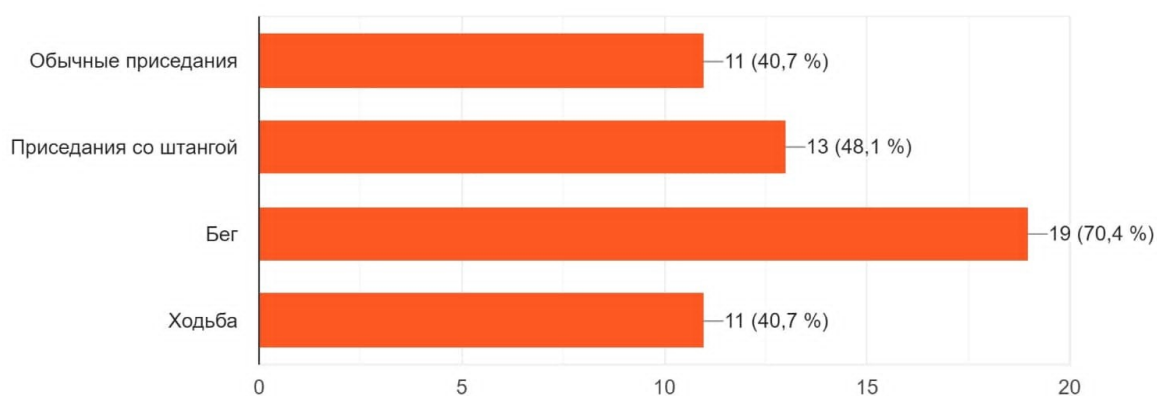


Рисунок 13

13. Смотрите ли Вы видео, связанные со спортивной деятельностью?

27 ответов

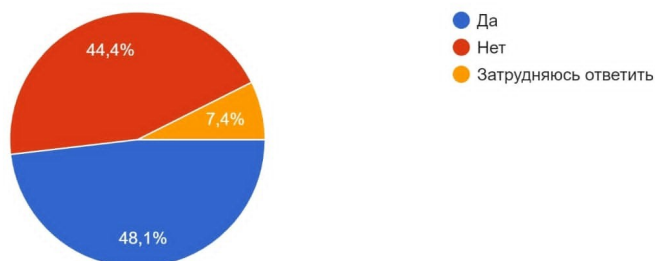


Рисунок 14

14. Хотели бы Вы достичь каких-либо высот в том виде спорт, которым занимаетесь?

27 ответов

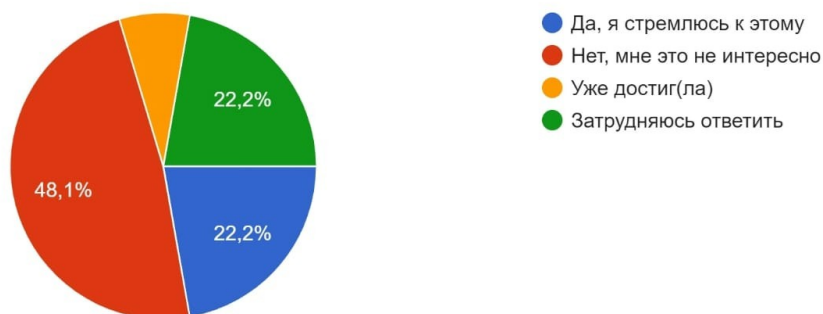


Рисунок 15

15. Как Вы считаете, помогает ли спорт стать более сильным, крепким не только в физическом, но и психологическом плане?

27 ответов

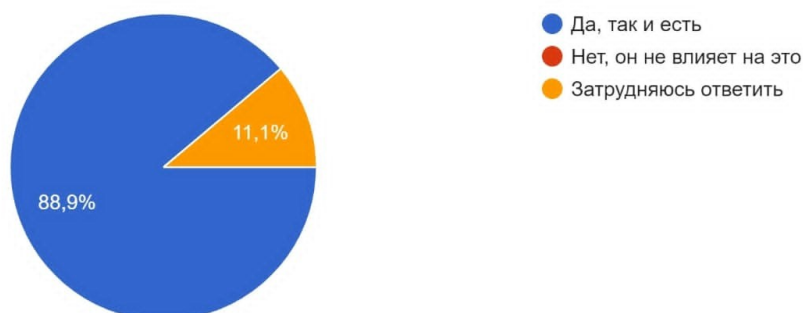


Рисунок 16

16. Считаете ли Вы себя спортивным человеком?

27 ответов

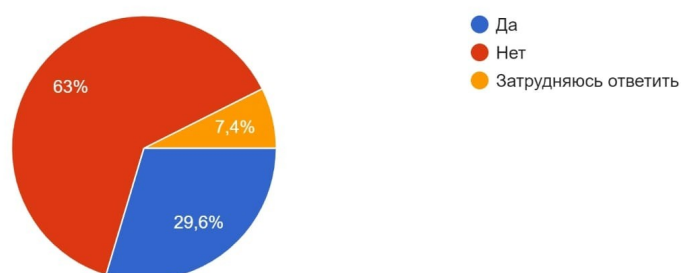


Рисунок 17

17. Является ли спорт, на Ваш взгляд, обязательной составляющей здорового человека?

27 ответов

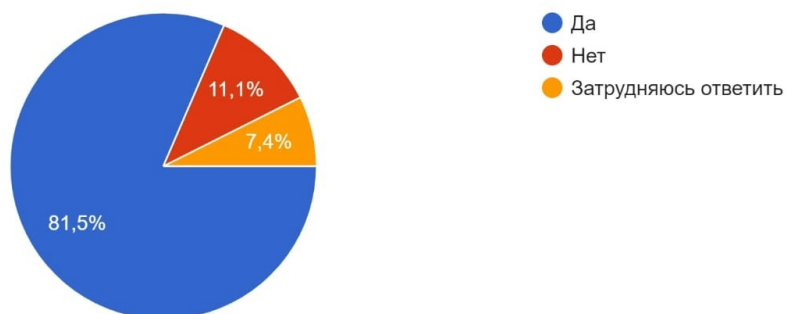


Рисунок 18

18. У Вас есть какие-либо проблемы, связанные со здоровьем, из-за которых Вы не можете себе позволить заниматься спортом в полной мере?

27 ответов

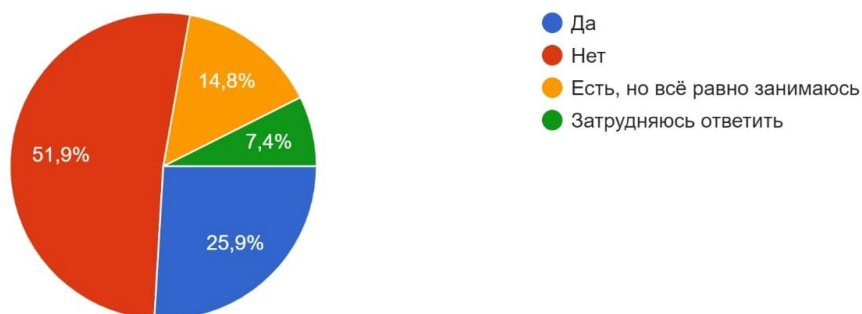


Рисунок 19

19. Вы занимаетесь спортом систематически или когда душе угодно?

27 ответов

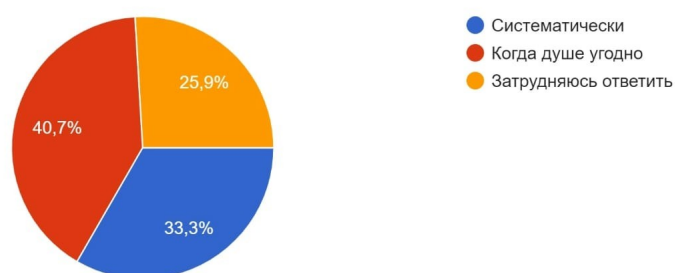


Рисунок 20

20. Достаточно ли условий для занятия видом спорта, которым Вы занимаетесь наиболее активно, по Вашему месту жительства?

27 ответов

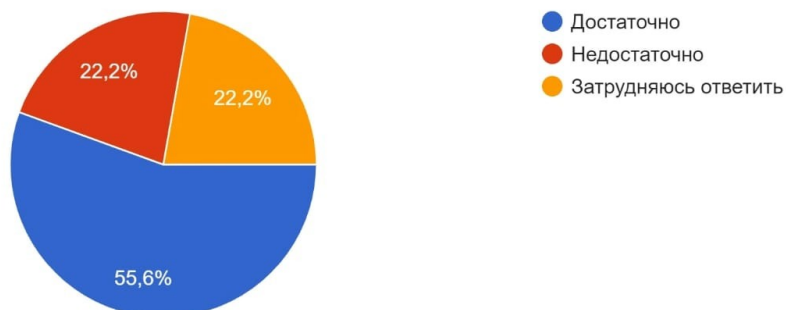


Рисунок 21

21. Сколько примерно времени Вы тратите на одно занятие спортом?

27 ответов

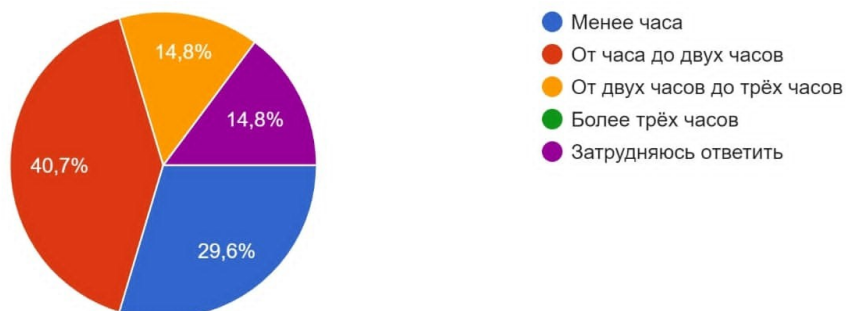


Рисунок 22

22. В целом Вы интересуетесь информацией о спорте, спортивных событиях?

27 ответов

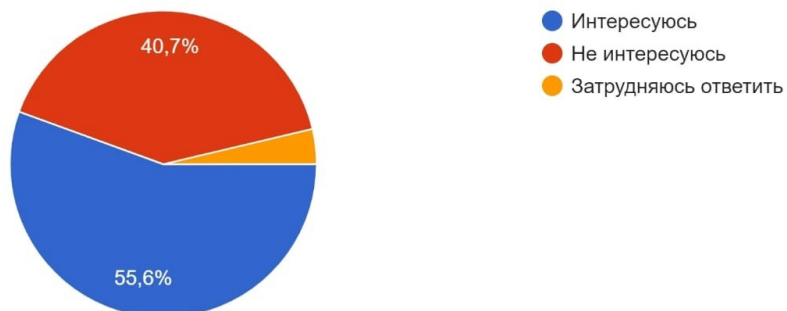


Рисунок 23

23. Вы считаете важным популяризировать спорт/спортивную деятельность среди студентов?

27 ответов

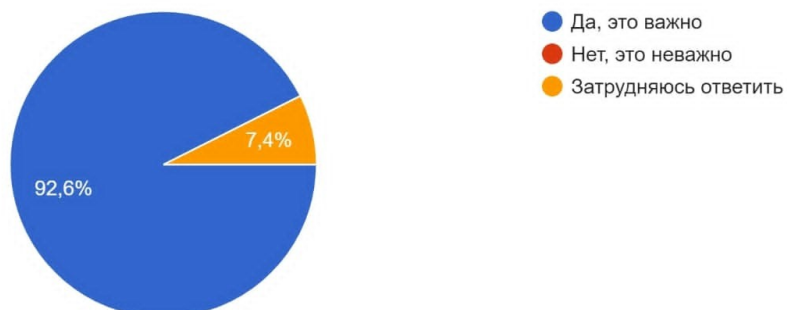


Рисунок 24

24. Занимались ли Вы спортом в детстве?

27 ответов

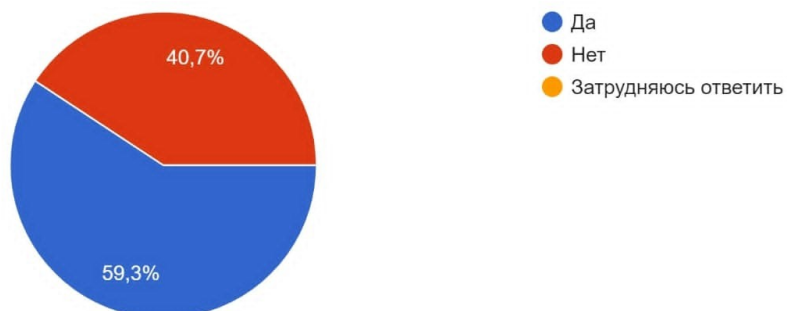


Рисунок 25

25. Важно ли сбалансированное питание при занятии спортом?

27 ответов

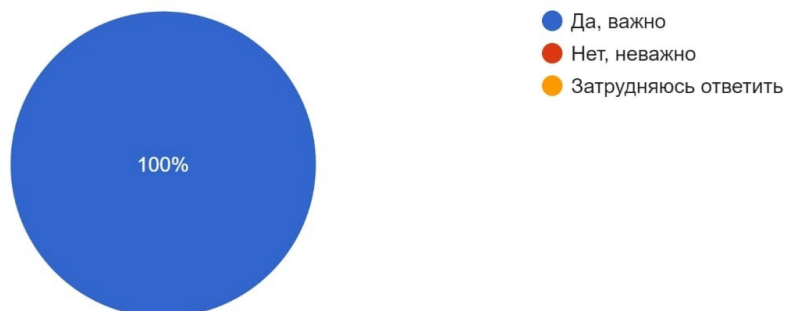


Рисунок 26

26. Имеете ли Вы вредные привычки(курение, алкоголь)?

27 ответов

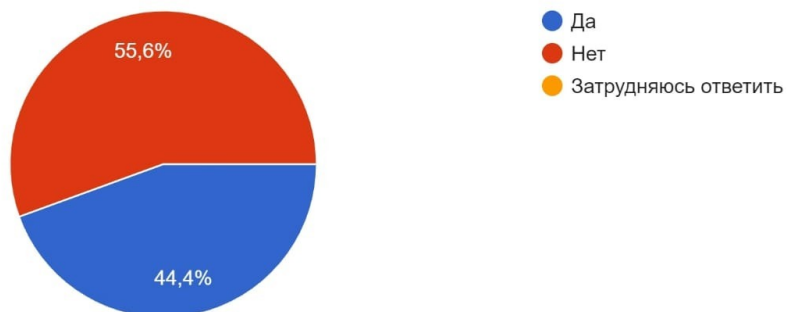


Рисунок 27

27. Ваши друзья, знакомые и близкие занимаются спортом?

27 ответов

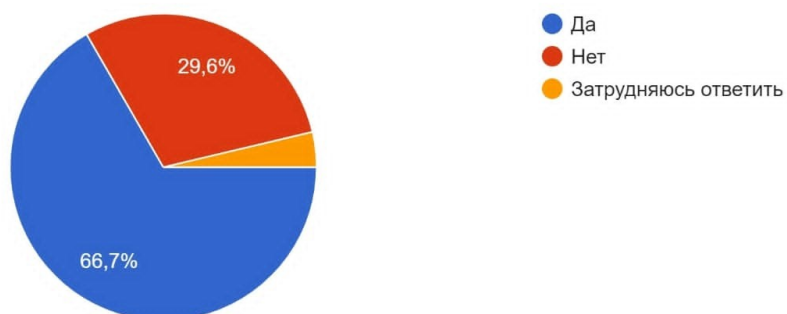


Рисунок 28

28. Употребляете ли Вы спортивные добавки?

27 ответов

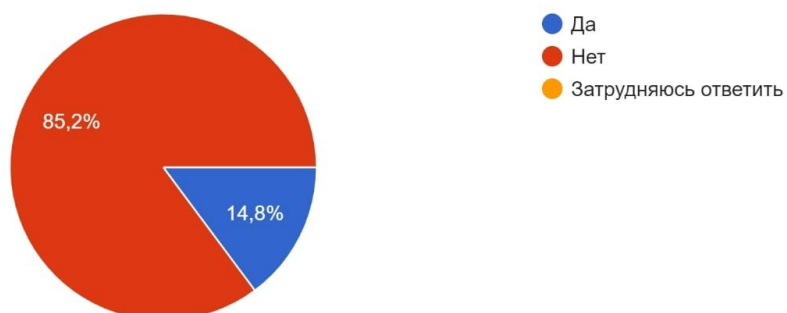
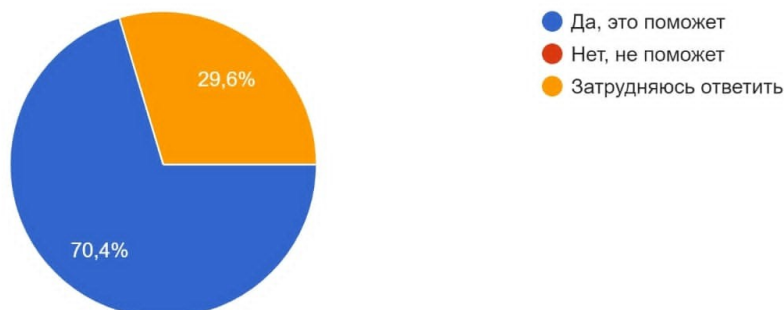


Рисунок 29

29. Как Вы считаете, может ли помочь студенту занятие спортом стать более продуктивным в учёбе?

27 ответов



Заключение

На основе изученных литературных данных и собственных данных, можно сделать следующие выводы:

1. Умеренная физическая нагрузка благоприятно влияет на все системы организма.
2. Умственная работоспособность также повышается у людей, занимающихся физической культурой.
3. Анализ результатов исследования показали, что среди студентов, занимающихся физической культурой, преобладает нормальный и заторможенный тип распределения внимания, тогда как для студентов, не занимающихся физической культурой - истощающийся. Это говорит о быстром утомлении нервных процессов.
4. Слуховая и зрительная память также развита лучше среди студентов, занимающихся физической культурой или спортом, хотя показатели отличаются на 1-2 слова/образа.
5. Оценка переключаемости внимания показала, что результаты в обеих группах находятся в пределах нормы, однако в группе студентов, занимающихся физической культурой показатели выше: 25% показало отличный результат, 37% хороший. В группе же студентов, не

занимающихся физической культурой - 12% с отличным результатом и 25% с хорошим.

В перспективе данное исследование может быть расширено в направлении изучения влияния отдельных видов упражнений на успеваемость студентов разного пола, телосложения и состояния здоровья"

Литература

1. Кочетова, С.В. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов / С.В. Кочетова

// Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 5, часть 1. – С. 15–17.

2. Физическая активность и здоровье населения / Н.И. Медведкова, В.И. Медведков, Т.В.

Зотова, О.И. Аширова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). –

С. 201–205.

3. Семенова, М.А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни

человека / М.А. Семенова, М.В. Железнякова, Е.Е. Щербакова // Ученые записки университета

имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 259–262.

4. Шутьева, Е.Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е.Ю.

Шутьева, Т.В. Зайцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 4. – С. 83–88. – URL :

<http://e-koncept.ru/2017/170084.htm> (дата обращения: 01.01.2020).

REFERENCES

1. Kochetova, S.V. (2019), “Influence of physical education and sports on the life of students”,

International Journal of Humanities and Natural Sciences, No. 5, Part 1, pp. 15-17.

2. Medvedkova, N.I., Medvedkov, V.I., Zotova, T.V. and Ashirova O.I. (2019), “Physical activity

and public health”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 3 (169), pp. 201-205.

3. Semenova, M. A., Zheleznyakova M.V. and Shcherbakova, E.E. (2018), “Physical education

and sports in the formation of a healthy lifestyle of a person”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.

Lesgafta, No. 5 (159), pp. 259-262.

4. Shuteva, E. Yu. and Zaitseva, T.V. (2017), “Influence of sports on human life and health”, Scientific and methodological electronic journal "Concept", No. 4, pp. 83-88, available at: . – URL: <http://ekoncept.ru/2017/170084.htm>.