

УДК 796.011

***ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В
ВУЗЕ***

Тишкина Г. И.

Студент,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье рассматривается важность систематических занятий физическими упражнениями для здоровья студентов высших учебных заведений. Авторы представляют результаты опроса студентов относительно значимости двигательной активности и занятий физической культурой во внеучебное время. Сделаны выводы о том, что включение разнообразных форм занятий (как в рамках программы обучения, так и вне её) может способствовать поддержанию здоровья, увеличению мотивации и увеличению общего уровня двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, физическая активность.

***PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS DURING THE PERIOD OF STUDYING
AT THE UNIVERSITY***

Tishkina G. I.

Student,

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,
Russia, Kaluga*

Shchegoleva M. A.

*Docent of the Department of Physical Education Methodology and Health
Technologies*

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,
Russia, Kaluga*

Abstract.

The article discusses the importance of systematic physical exercise for the health of students of higher educational institutions. The authors present results of a survey of students regarding the importance of physical activity and physical education during extracurricular hours. It was concluded that the inclusion of a variety of forms of exercise (both within and outside the training program) can help maintain health, increase motivation and increase the overall level of physical activity.

Key words: physical culture, students, physical activity.

Актуальность.

Двигательная активность и регулярные занятия физическими упражнениями позволяют людям не только улучшить свои физические качества и функциональные возможности, но воздействуют на психологические особенности, снимая нервно-психическое напряжение, стресс, улучшая самочувствие и настроение. Благодаря физической активности люди обретают высокую степень эмоциональной стабильности и получают больше энергии для достижения поставленных целей. Кроме того, физическая активность играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни.

Занятия физическими упражнениями являются важной составляющей образа жизни студентов в период обучения в вузе, поскольку для обеспечения Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

эффективной умственной деятельности требуется поддержание необходимого уровня двигательной активности.

Цель: охарактеризовать важность двигательной активности для студентов в период обучения в вузе.

Методология исследования.

Физическая активность имеет огромное значение для поддержания здоровья и предотвращения различных заболеваний. Исследования показывают, что регулярные тренировки могут значительно снизить риск развития болезней сердца, диабета и других патологий. Утренняя зарядка, активные игры на свежем воздухе и домашние упражнения – все эти виды физической активности помогут бороться с гиподинамией и укреплять здоровье. Важно запомнить, что даже короткие тренировки длительностью 30 минут 3–5 раз в неделю могут существенно улучшить самочувствие и здоровье.

Физическая активность важна для школьников и студентов и Всемирная организация здравоохранения рекомендует не менее 60 минут в день отводить на тренировки различной интенсивности. При этом необходимо учитывать, что каждый организм уникален, поэтому оптимальная нагрузка будет разной для разных категорий населения.

Необходимо помнить, что недостаточная или избыточная активность не являются эффективными и могут даже оказаться опасными для здоровья. Существуют основные принципы для правильной дозировки физической активности, которые важно учитывать: тренировка должна иметь оптимальную частоту и продолжительность, необходимо соблюдение структуры занятия (разминка, основная часть и заключительная часть), применяемые упражнения должны быть разнообразны и задействовать разные мышечные группы [5].

Для достижения успеха в тренировках и для предотвращения возможных повреждений важно правильно оценивать свои возможности и эффективно распределять время. Необходимо помнить о важности принципа *постепенности*, особенно для новичков, которым следует начинать с Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

небольших нагрузок. Попытки как можно быстрее приступить к выполнению упражнений с максимальным весом или к покорению длинных дистанций без должной подготовки могут привести к негативным последствиям для здоровья. Еще одним важным принципом является *последовательность* – выбранные средства физической культуры должны использоваться в определённой системе и последовательности, регулярно и систематически. При этом неправильное выполнение техники упражнения и незнание основных принципов могут стать причиной возникновения травм.

Систематичные и регулярные занятия физическими упражнениями имеют огромное значение. В том случае, если организм постоянно подвергается физическим нагрузкам, он становится более сильным и выносливым [3]. Это позволяет скорректировать фигуру, справиться со стрессом, улучшить настроение, поддержать в тонусе мышцы и органы, а также улучшить качество сна.

Физическая активность может быть включена в режим дня в разных местах и в разное время: на отдыхе, в поездках, во время учёбы и во время работы. Повышение уровня физической активности сочетается с приоритетом здоровья как жизненной ценности, что особенно важно для студентов в период обучения в вузе [2].

Двигательная активность студентов в период обучения в вузе включает в себя разнообразные организационные аспекты: студенты могут заниматься физическими упражнениями как во время занятий физической культурой, так и вне их, присоединяясь к различным флешмобам, спортивным праздникам и соревнованиям. Участие в них является важным компонентом системы, поскольку такой подход позволяет каждому студенту познакомиться с разными направлениями физической активности и выбрать себе более подходящий [4]. Вместе с тем, В. А. Долгополов отмечает, что разный уровень физического развития и подготовленности среди студентов значительно осложняет организацию физического воспитания [3]. Свобода выбора видов физической

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

активности в учебной программе вузов дает студентам возможность самостоятельно определить свои предпочтения на основе имеющихся возможностей и потребностей [1].

Существует множество способов укрепить мышцы и улучшить физические качества через регулярные тренировки. Фитнес-индустрия предлагает большое разнообразие программ, среди которых каждый человек может выбрать подходящие лично ему. Например, «мягкие» направления фитнеса (йога, пилатес, стретчинг) подходят для людей, имеющих невысокий уровень физической подготовленности, и позволяют стабилизировать эмоциональное состояние, снизить уровень тревожности и стресса [6], что особенно важно для студентов в период обучения в вузе. В свою очередь, для физически подготовленных респондентов фитнес-индустрия предлагает программы функционального тренинга, кроссфит и другие виды активности.

На основе поставленной цели и анализа источников был проведен опрос среди студентов, обучающихся на очном отделении университета. Его цель: определить популярность занятий физической активностью во внеучебное время.

Опрос проводился в социальной сети ВКонтакте, средний возраст респондентов составил 19–20 лет, в опросе приняли участие 19 человек: 17 девушек и 2 юношей. Респонденты ответили на 4 вопроса, связанных с физической активностью.

На рисунке 1 представлены результаты ответа на вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой вне учебного времени?»

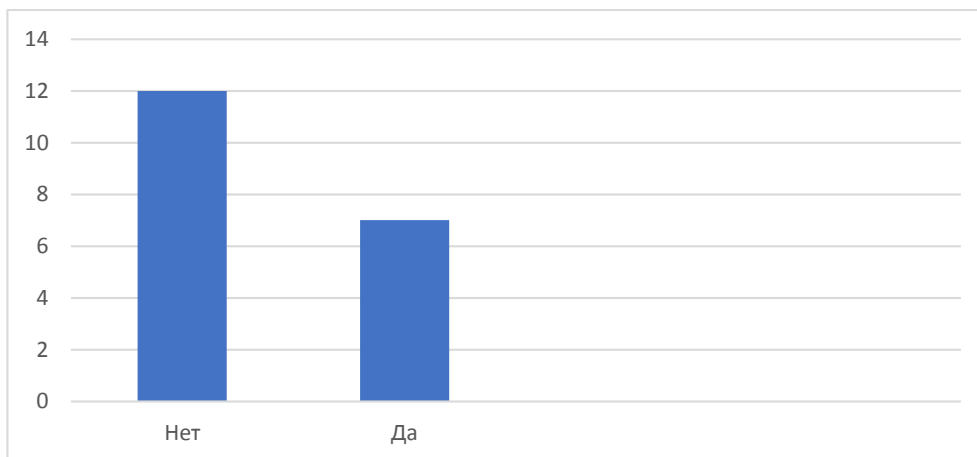


Рисунок 1 – Результаты ответа на вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой вне учебного времени?»

Численность студентов, ответивших на данный вопрос «да» оказалась меньше чем тех, кто ответил на данный вопрос «нет». Интересно отметить, что ответившие утвердительно ранее занимались в спортивных секциях, а те, кто ответил отрицательно, имели только опыт занятий физической культурой в школе, а затем в вузе (рисунок 2).

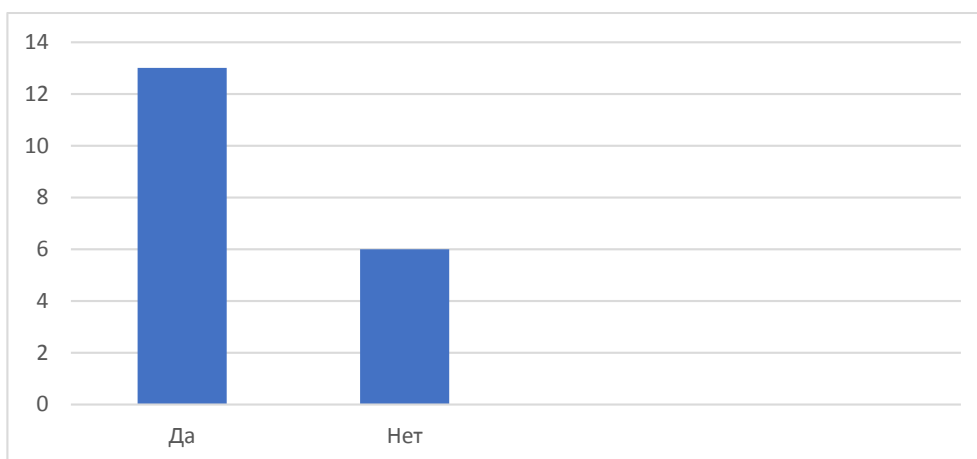


Рисунок 2 – Результаты ответа на вопрос «Занимались ли Вы физической активностью раньше?»

На основе полученных данных мы можем предположить, что опыт занятий в спортивных секциях и кружках положительно влияет на мотивацию к двигательной активности в последующем.

На рисунке представлены результаты ответа на вопрос «Есть ли у Вас мотивация к занятиям физической активностью?»

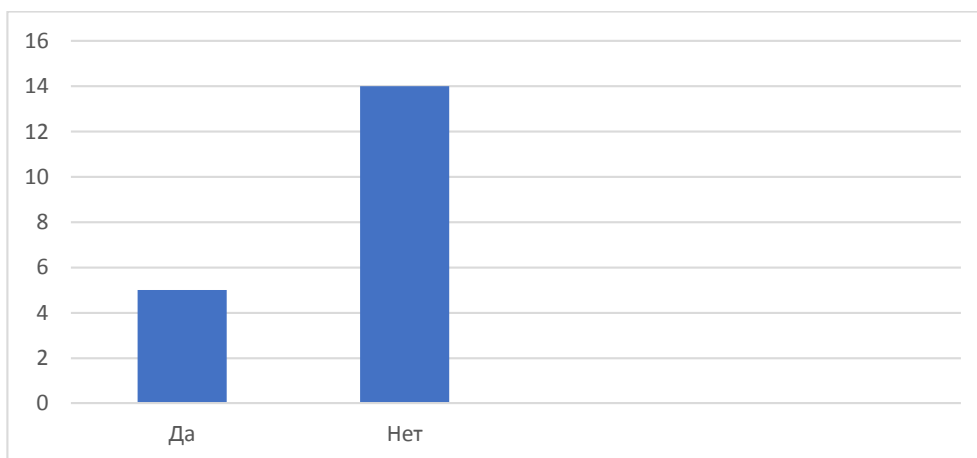


Рисунок 3 – Результаты ответа на вопрос «Есть ли у Вас мотивация к занятиям физической активностью?»

На данный вопрос только 5 человек, ответили, что мотивация к занятиям у них есть, 14 респондентов ответили, что желания заниматься вне учебных занятий у них нет. Данный факт может быть обусловлен чрезмерной загруженностью студентов и отсутствием свободного времени.

На рисунке 4 представлены результаты ответа на вопрос «Какую роль играет физическая культура в Вашей жизни?»

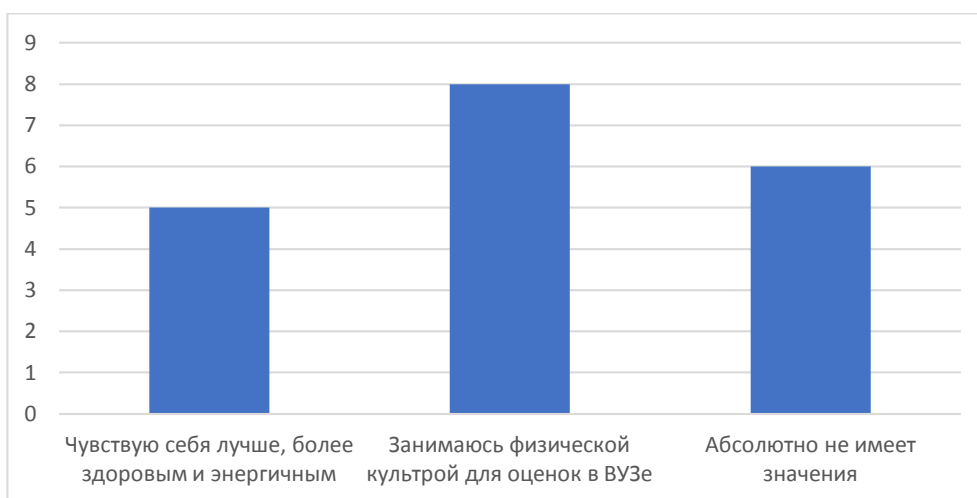


Рисунок 4 – Результаты ответа на вопрос «Какую роль играет физическая культура в Вашей жизни?»

8 респондентов ответили, что для них физическая активность является просто обязательными занятиями в высшем учебном заведении, 6 респондентов ответили, что «занятия ничего не значат», только 5 человек ответили, что чувствуют себя более здоровыми и более энергичными после занятий физической культурой.

Заключение. Важно помнить, что регулярные занятия физической активностью в свободное от учебы время способствуют улучшению физического состояния и психического благополучия человека. Вместе с тем, результаты опроса свидетельствуют о том, что современные студенты стали менее активными, что отрицательно сказывается на их общем состоянии.

Физическая активность вне учебного процесса способствует повышению продуктивности и общему оздоровлению организма, однако нежелание студентов заниматься может быть связано как с нехваткой свободного времени, так и с недостаточной мотивацией. Включение разнообразных форм занятий (как в рамках программы обучения, так и вне её) может способствовать поддержанию здоровья, увеличению мотивации [7] и увеличению общего уровня двигательной активности.

Библиографический список

1. Васькова, Е. В. Особенности волевой регуляции студентов разных профилей подготовки и её связь с направлением физкультурно-оздоровительной деятельности / Е. В. Васькова [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 49–54.
2. Гурбан, Г. Физическая активность и учебный процесс вуза/ Г. Гурбан [и др.] // Национальная ассоциация ученых. – 2021. – С.2–4
3. Долгополов, В.А. Физическое развитие студентов в вузах с разным уровнем двигательной активности / В. А. Долгополова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – Новосибирск. 2018. – С. 10–13.

4. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412–415.

5. Колпакова, Е. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е. М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1(8). – С.8–11.

6. Широкова, Е.А. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуза // Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Спортивный психолог. – 2020. – № 1 (56). – С. 63–66.

7. Шулаков, А. В. Внутренняя мотивация, как условие развития физической культуры у обучающихся вузов / А. В. Шулаков // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации : сборник научных статей IX межвузовской научно-практической конференции с международным участием. – Новосибирск, 2018. – С. 23–27.

Оригинальность 80%