

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРУППЫ ТП-404

**Измоденова А.В., студент 4 курса факультета среднего профессионального образования**  
**Научный руководитель – Канев П.Н., преподаватель**  
**ФГБОУ ВО Уральский ГАУ**

***Ключевые слова:** гиподинамия, физические упражнения, двигательная активность, формы физической активности, режим дня студентов*

*Установлено, что отсутствие регулярных занятий физическими упражнениями приводит к дефициту силы, снижению порога выносливости, быстроты, ловкости и работоспособности студентов. Рассмотрены три формы физкультурных занятий студентов в режиме дня: утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного дня и тренировки. Включение в режим дня студентов академической группы ТП-404 физических упражнений имеет решающее значение для поддержания умственной работоспособности и активной жизнедеятельности.*

**Введение.** Многочисленные научные исследования и их результаты позволяют утверждать, что уровень здоровья нынешней студенческой молодежи не просто снижается, а приближается к критической черте. Гиподинамия влияет на деятельность жизненно важных органов и систем организма, его опорно-двигательного аппарата, психоэмоциональной сферы обучающихся. Доказано, что для укрепления и сохранения здоровья большинству людей, в том числе и студентам, необходимы дополнительные занятия физическими упражнениями в их повседневной жизни. По рекомендации специалистов ВНИИФКиС недельный двигательный режим студентов должен составлять 10-14 часов [1].

**Цель работы.** Изучить физическую активность в режиме дня студента академической группы тп-404.

**Результаты исследований.** Оптимально организованный режим дня студента, помимо учебы, отдыха и питания, и сна, включает три формы самостоятельных физкультурных занятий: утреннюю гимнастику, упражнения в течение учебного дня, тренировки.

Утренняя гимнастика выполняется систематически, после пробуждения ото сна. Время занятий от 20 до 30 минут. Для зарядки подбираются несложные физические упражнения, тонизирующего характера.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между теоретическими и практическими занятиями. Это так называемые малые формы организации самостоятельных занятий. Такие упражнения предупреждают быстрое утомление, способствуют поддержанию хорошей работоспособности в течение длительного времени, служат профилактике заболеваний [2]. Проводятся периодически, в течение дня. Время занятий – не более 5-7 минут. Виды упражнений, рекомендованные студентам для включения в физкультурную минутку:

1. Упражнения, препятствующие утомлению зрения;
2. Упражнения, направленные на улучшение мозгового кровоснабжения;
3. Упражнения на расслабление.

Эти комплексы упражнений можно чередовать с комплексами упражнений для профилактики болезней позвоночника и упражнениями для устранения отёчности ног. Кроме физических упражнений можно использовать массаж и самомассаж мышц шеи и плечевого пояса, дыхательную гимнастику [1].

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить в спортивном зале, клубе или дома. Можно заниматься с тренером, самостоятельно или в группе. Количество занятий от двух до семи раз в неделю, от одного до полутора часов. Заниматься менее двух раз в неделю нецелесообразно, так как это неэффективно. Предпочтительное время – через 2–3 ч. после обеда. Не рекомендуется выполнять тренировочные упражнения утром сразу после пробуждения ото сна, это время проведения гигиенической гимнастики.

В виде дополнительной физической активности включаются прогулки несвежем воздухе по полтора - два часа в день. Путь к месту

учебы и обратно по возможности рекомендуется проходить пешком. В качестве компонента двигательной активности не следует забывать и столь популярные у студентов танцы.

Участие в спортивных соревнованиях (спартакиадах, турнирах, днях здоровья) способствуют развитию умения бороться и побеждать, содействует формированию активного здорового образа жизни [3].

**Заключение.** Таким образом, регулярные физические нагрузки оздоравливают все системы и функции организма человека, обеспечивают его необходимым зарядом бодрости и хорошего настроения. Правильно организованные занятия спортом не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей в учебном процессе, гармоничному развитию личности.

#### **Библиографический список:**

1. Булдашева О. В. Актуальные проблемы профессионального педагогического и технологического образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 25 нояб. 2021 г. / Междунар. акад. наук пед. образования, Шадр. гос. пед. ун-т, Центрнепрерыв. пед. образования, Фак. технологии и предпринимательства. - Шадринск: ШГПУ, 2022. – С. 115-119.

2. Елютин Ю.В, Шкатов О.А, Арцибасова Е.С. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Липецк, 19-20 апреля 2023 года. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 152-156.

3. Поборончук Т. Н. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: учебное пособие / Т.Н. Поборончук [и др.] - Красноярск., 2021. – С. 12-16.

**PHYSICAL ACTIVITY DURING THE DAY OF A STUDENT OF  
THE ACADEMIC GROUP TP-404**

**Izmodenova A.V.**

**Scientific supervisor – Kanev P.N.**

**Ural State Agrarian University**

**Keywords:** *physical inactivity, physical exercises, motor activity, forms of physical activity, students' daily routine*

*It has been established that the lack of regular physical exercises leads to a shortage of strength, a decrease in the threshold of endurance, speed, dexterity and efficiency of students. Three forms of physical education classes for students during the day are considered: morning gymnastics, exercises during the school day and training. The inclusion of physical exercises in the daily routine of students of the academic group TP-404 is crucial for maintaining mental performance and active life.*