

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ А-303

**Ломакина Д. Д., студентка 3 курса факультета среднего
профессионального образования**

**Научный руководитель – Канев П.Н., преподаватель
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ**

Ключевые слова: анализ, физическая активность, движение, ходьба, спорт, студенты

Физическая активность — это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии включают физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности. Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя такие нормальные и простые действия, как ходьба пешком, езда на велосипеде, физический труд, бег в парке, плавание, ходьба на лыжах, пеший туризм, работа в саду, занятия спортом на досуге и танцы. В данном исследовании была использована информация о физической активности студентов колледжа.

Введение. Физическая активность – важная составляющая здоровья. Она способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и снижает риск развития важнейших социально - значимых заболеваний. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни [1].

Цель работы. Проанализировать физическую активность студентов группы А-303.

Результаты исследования. Наиболее полезными и эффективными считаются аэробные упражнения. К ним относятся ходьба быстрым шагом, плавание, поездки на велосипеде, лыжи, скандинавская ходьба. Сегодня широко известна рекомендация ежедневно проходить 10 тысяч

шагов – это тот необходимый минимум, к которому нужно стремиться [2].

В ходе работы нами были проведены следующие исследования среди студентов группы А-303 о их физической активности, получены следующие данные, представленные в таблице 1:

Таблица 1 –Сведения о физической нагрузке студентов группы

№	Студент(ка)	Среднее число шагов в день (за месяц)	Посещение занятий по физической культуре	Посещение спортивных секций/занятий
1	Астафьева Яна	10000	Не занимается	Не посещает
2	Ахметова Алина	Нет данных	Не занимается	Не посещает
3	Баранова Софья	6000	Не занимается	Не посещает
4	Девяшина Валентина	11000	Не занимается	Не посещает
5	Зубахина Анастасия	5000	Не занимается	Не посещает
6	Кашина Анжела	Нет данных	Не занимается	Не посещает
7	Кириллов Лев	8000	Освобождение	Не посещает
8	Куницын Антон	6000	Занимается	Не посещает
9	Лаптева Татьяна	Нет данных	Не занимается	Фитнес зал
10	Ломакина Дарья	9000	Не занимается	Не посещает
11	Масольд Егор	2000	Освобождение	Мотокросс
12	Михальченко Ева	Нет данных	Не занимается	Занятия дома
13	Никитина Вера	15000	Занимается	Посещение зала
14	Панкратов Дмитрий	6000	Освобождение	Хоккей
15	Перепелкина Анастасия	6000	Занимается	Не посещает
16	Пестрякова Ульяна	13000	Не занимается	Не посещает
17	Петрякова Ксения	11000	Занимается	Не посещает
18	Пехов Егор	13000	Освобождение	Большой теннис, спортивный клуб, ССК Уральские медведи
19	Русинова Екатерина	11000	Занимается	Фитнес зал, бассейн
20	Родионов Павел	12000	Не занимается	Не посещает
21	Снегирева Екатерина	14000	Занимается	Занятия с собакой в кинологической школе
22	Самойлова Ксения	6000	Не занимается	Не посещает
23	Удовиченко Софья	13000	Занимается	Спорт. зал
24	Федорова Екатерина	14000	Освобождение	Секция волейбола, спортивный клуб ССК Уральские медведи
25	Щипанова Анастасия	9000	Занимается	Не посещает

С помощью данной таблицы можно составить график (рисунок 1), на котором будет наглядно видно разницу в среднем количестве шагов между студентами.

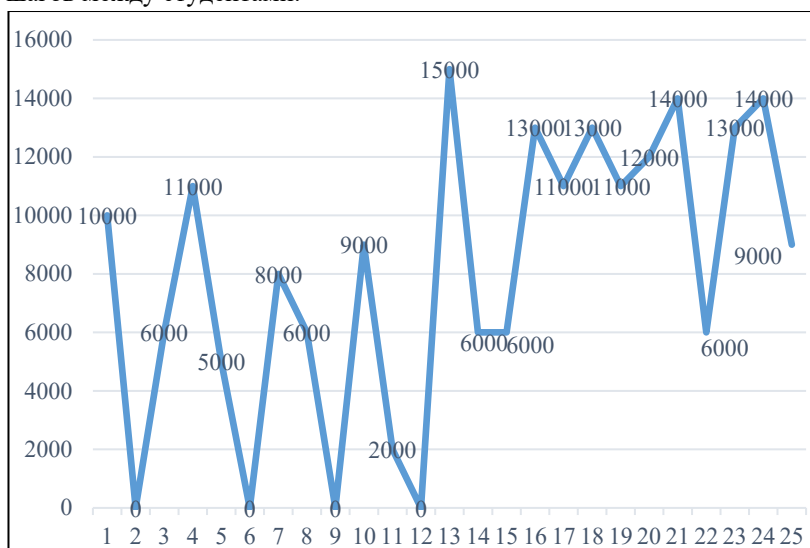


Рис. 1 – Показатели активности студентов группы

Заключение. В ходе исследования мы получили следующую информацию:

- Из 25 студентов только 11 проходят рекомендуемую норму шагов, это 44% от общего числа. Большая часть группы эту норму не проходит;
- Физкультурой занимается 8 человек, что равно 32%;
- 9 человек посещают другие спортивные секции и занятия – это 36%.

Благодаря графику можно определить, что наилучший результат по количеству шагов - у Веры Никитиной, а самый маленький результат - у Егора Масольда.

Физическая активность полезна для мозга и душевного состояния, чем больше человек двигается, тем дольше сохраняет гибкий ум и ясное сознание, движения улучшают эмоциональное состояние[2,3].

Именно поэтому каждому человеку важно следить за своей физической активностью.

Библиографический список:

1. Булдашева О.В., Актуальные проблемы профессионального педагогического и технологического образования.-Шадринск, 2022.– С.115-119.
2. Елютин Ю. В, Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры. – Липецк, 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.

**ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF GROUP
A-303**

Lomakina D. D.
Scientific supervisor – Kanev P.N.
Ural State Agrarian University

Keywords: *analysis, physical activity, movement, walking, sports, students*

Physical activity is any movement of the body with the help of muscular strength, accompanied by energy expenditure, including physical activity at work, in free time, as well as the usual types of daily physical activity. The main sources of recreational physical activity include such normal and simple activities as walking, cycling, physical labor, running in the park, swimming, skiing, hiking, gardening, leisure sports and dancing. In this study, information about the physical activity of college students was used.