

Филюкова А.Л., студент

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,  
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Filyukova A.L., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА**

### **PHYSICAL EXERCISES IN THE STUDENT'S DAILY ROUTINE**

*В статье рассматривается негативного влияния сидячего образа жизни на ментальное и физическое состояние студента, а также рассмотрены положительные аспекты физических упражнений в режиме дня студента. Комплекс упражнений включает 5 базовых упражнений йоги. Физические упражнения в режиме дня помогут студенту поддерживать свое физическое и психическое здоровье, улучшить учебную производительность и общее качество жизни. Важно не забывать об утренних гигиенических упражнениях, физических паузах, физических минуток и тренировках не более 3-х раз в неделю, а также следить за правильным освещением и вентиляцией рабочего места, не забывать о здоровом питании и полноценном отдыхе.*

**Ключевые слова:** физические упражнения, физическая активность, студент, йога, ментальное и физическое здоровье

*The purpose of the work is to compile a set of exercises in the student's daily routine. The article examines the negative impact of a sedentary lifestyle on the mental and physical condition of a student, as well as the positive aspects of physical exercise in the student's daily routine. The set of exercises includes 5 basic yoga exercises. Physical exercises during the day will help the student maintain his physical and mental health, improve academic performance and overall quality of life. It is important not to forget about morning hygiene exercises, physical pauses, physical minutes and workouts no more than 3 times a week, as well as to monitor the correct lighting and ventilation of the workplace, do not forget about healthy eating and proper rest.*

**Keywords:** *physical exercises, physical activity, student, yoga, mental and physical health*

Сидячий образ жизни за компьютером оказывает негативное влияние на здоровье студента. Постоянные монотонные занятия приводят к снижению физической активности, что вызывает проблемы со здоровьем, в частности ожирение, болезни сердца, нарушение обмена веществ и слабость мышц. Длительное время за компьютером становится причиной ухудшения зрения, болей в спине и шее, головных болей.

Кроме того, такой образ влияет на психическое здоровье студента, так как продолжительная концентрация внимания над многими заданиями и постоянная работа за монитором приводит к стрессу, усталости и депрессии [0]. В частности, возможно это исправить с помощью утренних гигиенических упражнений, физических пауз, физических минуток и тренировок не более 3-х раз в неделю, а также следить за правильным освещением и вентиляцией рабочего места, не забывать о здоровом питании и полноценном отдыхе. Важно находить баланс между учебой, работой за компьютером и другими видами деятельности, чтобы поддерживать свое здоровье и хорошее самочувствие [2].

Физическая активность имеет ряд положительных влияний на организм студента и на его учебную деятельность, так осуществляя физические упражнения, студент улучшает кровообращение и поставляет больше кислорода в мозг, что помогает повысить концентрацию внимания и улучшить память; физическая активность способствует выделению эндорфинов – гормонов радости, которые помогают справиться со стрессом, улучшить настроение и повысить уровень самооценки; регулярные занятия спортом помогают укрепить иммунитет, улучшить общее самочувствие, укрепить мышцы и суставы, а также предотвратить развитие различных заболеваний; физическая активность помогает улучшить работоспособность, повысить уровень энергии, что в свою очередь способствует более эффективному усвоению учебного материала и успешной подготовке к экзаменам [3].

В целом, занятия физической активностью в течение дня являются неотъемлемой частью здорового образа жизни студента и способствуют его успеху как в учебе, так и в личной жизни.

В журнале «Молодой ученый» опубликована статья, в которой проводится исследование физической активности у студентов ВолгГМУ. В статье было выявлено, что 47,6% студентов не занимаются утренней гигиенической зарядкой, но 47,6% опрошенных выбирают подняться по лестнице, нежели в лифте. 42,9% студентов добираются до учебного заведения пешком, 47,6% на

регулярной основе занимаются физической культурой в рамках учебного процесса, но 48% не занимаются спортом дополнительно. 62% студента утверждают, что от настроения зависит желание заниматься активностями. 48% опрошенных занимаются активными физическими упражнениями и длится 20–40 минут, позже активность начинает спадать. 76% студентов не проводят закаливание. В мероприятиях физическо-оздоровительного и спортивного направления участвует 9,5% опрошенных. 1 раз в неделю 52% студента уделяет время на физические работы по дому. 43% студента не употребляют алкоголь и 86% не курят. 19% студентов соблюдает режим питания и натошак утром выпивают стакан воды 33,3% студентов. В результате опроса было выяснено, что 47,6% студентов хотели бы улучшить свое здоровье и 62% опрошенных ведут здоровый образ жизни. Большая часть студентов положительно относятся к физическим активностям. По итогу исследования можно сказать, что здоровый образ жизни улучшает физическое и эмоциональное состояние человека. Ко всему прочему это походящий метод для улучшения умственной активности, работоспособности в рабочего течение дня, регулирования функций мозга [4].

Для поддержания ментального и физического здоровья в режиме дня студента лучше заниматься более расслабляющими видами спорта, поскольку в своей основе психологическое состояние студента постоянно находится в напряжении. Эксперты центра DESPORT выявили топ-5 видов спорта, которые подойдут для борьбы со стрессом и напряжением: занятие в воде или на воде; бег, езда на велосипеде, ходьба; верховая езда; йога; спортивные игры и соревнования [5].

Более подробно рассмотрим йогу. «Это не столько спорт, сколько средство сохранять отличную физическую форму и духовную дисциплину. Йога идеальна для развития умения концентрироваться и переключать внимание. Благодаря ее успокаивающим свойствам вы сможете очистить голову и расслабить все тело. Эта практика идеально подходит для того, чтобы научиться лучше справляться со стрессовыми ситуациями — эффект можно почувствовать буквально после первых же занятий. В долгосрочной перспективе, если заниматься регулярно, йога также полезна для облегчения проблем со спиной, развивает гибкость, укрепляет мышечный корсет», — говорит Феликс Асмолов [6].

При регулярном выполнении упражнения поза гора помогает сформировать правильную осанку и держать мышцы спины в тонусе. Для данного упражнения необходимо встать ровно, вытянуть корпус и соединить стопы, втянуть живот и напрячь ягодичные мышцы. Важно правильно распределить вес: не переносите его только на пальцы ног или на пятки. Медленно поднять

руки и вытянуть их над головой, задержаться в таком положении на 15–30 секунд и после этого плавно опустить руки.

Упражнение поза интенсивного вытяжения помогает организму улучшить кровообращение и лимфооборот. В данном упражнении ставим стопы вместе и переносим вес тела на их внешний край, выпрямляем корпус и колени. Из этого положения на вдохе поднимаем руки: шея при этом должна быть вытянута, а лопатки и плечи опущены. Важно следить за дыханием, поэтому на выдохе медленно начинаем наклоняться вперед с вытянутыми руками. В нижней точке не пружиним и не покачиваемся, чтобы не принести ущерб позвоночнику. Будет достаточно задержаться в данном положении на 15–30 секунд и затем медленно подняться.

Улучшить осанку и выровнять позвоночник поможет упражнение собака мордой вниз. Исходное положение на четвереньках: ладони под плечами, колени на ширине бедер. Пальцы ног ставим на коврик и упираемся в него. На вдохе поднимаем таз вверх и вытягиваем руки. В данном упражнении нужно, чтобы ладони были плотно прижаты к полу и не скользили, спину и шею держите прямыми. Если спина и шея округлились — присогните колени. Задержитесь в таком положении на 15–30 секунд. Выходим из позы в обратном порядке: поднимаемся на носочки, опускаем колени на пол и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение поза кошки — поза коровы выполняем в динамике — оно развивает гибкость позвоночника. Исходное положение также на четвереньках. Рекомендации схожи: ладони находятся ровно под плечами, а колени под бедрами, руки прямые, пальцы направлены вперед, голова опущена. В этой асане большое внимание уделите дыханию. На вдохе начинаем прогибать спину и поднимать голову. Тянем живот и грудь вниз, шею вытягиваем — это поза кошки. На выдохе спина выгибается дугой, голова опускается, подбородок упирается в грудь, толкаем корпус тела вверх — это поза коровы. Затем в медленном темпе соединяем два положения: прогнулись, округлились. Упражнение выполняется в течение 1–2 минут.

Асану поза ребенка используют для отдыха между более сложными упражнениями или в конце занятия. Исходное положение следующее: встаем на колени, соединяем стопы и кладем таз на пятки. Если таз не опускается до конца, подложите под ноги валик или подушку. Затем медленно наклоняемся вперед, держа спину, шею и голову на одной линии. Кладем лоб перед коленями и задерживаемся в данной позе. Расслабьте тело и следите за дыханием: оно должно быть ритмичным и спокойным. Позу ребенка рекомендуется делать 2–3 минуты.

Если вы готовы приступить к более сложным асанам или улучшить технику выполнения, то присоединяйтесь к группе или можно попробовать индивидуальные занятия с профессионалом. Таким образом, вы улучшите свое физическое и эмоциональное состояние [7].

Физическая активность помогает улучшить кровообращение и уровень кислорода в организме, что в свою очередь способствует улучшению умственной деятельности и концентрации. Также регулярные тренировки могут помочь снизить уровень стресса и улучшить настроение, что будет полезно для успешного выполнения учебных задач. Более того, физическая активность способствует укреплению иммунной системы и общему улучшению здоровья, что поможет студенту сохранить высокую работоспособность на протяжении всего дня.

### **Библиографический список**

1. Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sidyachiy-obraz-zhizni-i-ego-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka/viewer>
2. Статья «Влияние физических упражнений на здоровье человека». Абрамян А.В. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854>
3. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. Под редакцией Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://klex.ru/9aw>
4. Макарова Е. Д. Физическая активность студентов // Молодой ученый. 2023. № 22 (469). С. 496-498.
5. Невинная И. Эксперт назвал лучшие виды нагрузок, чтобы снять стресс и тревожность. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2024/03/06/ekspert-nazval-luchshie-vidy-nagruzok-chtoby-sniat-stress-i-trevozhnost.html>
6. Статья Российской газеты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2024/03/06/ekspert-nazval-luchshie-vidy-nagruzok-chtoby-sniat-stress-i-trevozhnost.html>
7. Йога для начинающих. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/35097271/>