

УДК 796.01/.09

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1001

Байцым Ю. А., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель

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

Baitsym Yu. A., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Двигательный режим и его значение для студенческой молодежи

Motor mode and its importance for the health of student life of young people

В статье рассматривается важность физической активности для сохранения здоровья и повышения качества жизни студентов. Поддержание сбалансированного двигательного режима является ключевым условием для обеспечения не только физического, но и психического благополучия молодежи в условиях учебной нагрузки. Авторы дают рекомендации по организации двигательной активности, подчеркивая принципы постепенности, последовательности и регулярности. Таким образом, эффективный двигательный режим является основой здорового образа жизни и успешной учебной и профессиональной деятельности студентов, что подчеркивает актуальность данной темы для современного общества.

Ключевые слова: здоровье, двигательный режим, физическая активность, студенты, физическая культура

The article explores the importance of physical activity for maintaining students' health and improving their quality of life. Maintaining a balanced motor regime is a key condition for ensuring not only the physical, but also the mental well-being of young people under the educational load. The authors give recommendations on the organization of physical activity, emphasizing the principles of gradualness, consistency and regularity. Thus, an effective motor regime is the basis for a healthy lifestyle and successful academic and professional activities of students, which underlines the relevance of this topic for modern society.

Keywords: health, motor mode, physical activity, students, physical education

Физическая активность составляет важнейший аспект в жизни каждого студента, оказывает всестороннее положительное влияние на их физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье человека – это один из ключевых факторов, определяющих качество жизни и успешность его жизнедеятельности. Для студентов, находящихся в активном периоде физического и интеллектуального развития, поддержание здоровья и высокой работоспособности имеет особое значение. Недостаточная физическая активность у молодёжи может привести к развитию различных заболеваний, снижению адаптационных возможностей организма, потере трудоспособности, снижению успеваемости и общего качества жизни [2]. Поэтому, активное внедрение здорового образа жизни, регулярные занятия спортом, сбалансированное питание и умение справляться со стрессом должны стать неотъемлемой частью студенческой жизни.

Двигательный режим представляет собой совокупность различных видов и форм активности, которые человек выполняет в разные периоды времени. Он включает в себя как организованные занятия физическими упражнениями и спортом, так и повседневную бытовую и производственную двигательную активность [1].

Таким образом, двигательный режим – это не просто набор действий, например, специализированные тренировки, но и широкий спектр повседневных движений: пешие прогулки, езда на велосипеде, плавание, подвижные игры, активный отдых в выходные дни.

Двигательный режим студента должен быть сбалансированным и рациональным, чтобы обеспечивать оптимальный уровень физической нагрузки, необходимый для поддержания здоровья, высокой работоспособности и хорошего самочувствия. В первую очередь, регулярная двигательная активность способствует укреплению здоровья. Физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышают его адаптационные возможности, предотвращают заболевания, связанные с гиподинамией. Это особенно актуально для студенческой молодёжи, образ жизни которой характеризуется высокой умственной нагрузкой и недостаточной двигательной активностью [1].

Поэтому, двигательный режим, учитывающий индивидуальные потребности и возможности, является ключом к поддержанию здоровья, профилактике заболеваний и повышению качества жизни. Важно помнить, что даже небольшие изменения в повседневной активности, такие как прогулки на свежем воздухе или отказ от лифта в пользу лестницы, могут оказать значительное положительное влияние на организм.

Кроме того, двигательный режим оказывает положительное влияние на психическое состояние студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют снятию нервно-психического напряжения, повышению стрессоустойчивости, улучшению настроения, росту самооценки и уверенности в себе. Всё это способствует более эффективному обучению и усвоению учебного материала [1, с. 29].

Таким образом, пренебрежение физической активностью может привести к снижению успеваемости, повышенной тревожности и ухудшению общего качества жизни, а регулярные занятия спортом и физической культурой или просто активный отдых не только повышает академическую успеваемость, но и формирует здоровые привычки, которые останутся на протяжении всей жизни.

Немаловажную роль играет двигательный режим и в социальном развитии студентов. Участие в спортивных секциях и соревнованиях способствует расширению круга общения студентов, установлению новых социальных связей.

Чтобы выяснить объем и качество двигательной активности, мы провели исследование среди студентов. Первым методом исследования стало анкетирование. На вопрос сколько раз занимаются физическими упражнениями или спортом, большинство студентов 43,8% опрошенных ответили, что 2 раза в неделю и только 12% – больше трех раз в неделю. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Ответы на вопрос: «Сколько раз вы занимаетесь физическими упражнениями и спортом?»

Один раз в неделю	Два раза в неделю	Три раза в неделю	Больше трех раз в неделю
18,8%	43,8%	25%	12%

Приоритетные виды физических нагрузок определялись на основе ответов о предпочтении видов двигательной активности. Опрос показал, что таким видам физической активности как: пилатес, йога, стрейчинг отдают предпочтение 8,3% опрошенных. Так же 8,3% выбирают танцы, а вот силовые тренировки выбирают 16,7% респондентов. Но 16% ответивших не занимаются ни каким видом физической активности, поэтому 37,5% респондентов проходит меньше 5000 шагов, 56,3% проходят 10 000 шагов в день, а свыше 15000 шагов никто не проходит. Эти данные показывают о недостаточной физической активности студентов, что отрицательно отражается на их самочувствие.

Были дополнительно изучены и выявлены факторы, влияющие на двигательный режим студентов: состояние здоровья и уровень физической подготовленности, учебная нагрузка и режим дня, социально-бытовые условия, мотивация и личностные особенности, влияние семьи и социального окружения [2].

Из опроса студетов были выявлены причины, влияющие на занятия физкультурой. 37,5% указали на учебный процесс, занимающий большую часть суток студента. 12,5% из-за «лени» предпочитают вести пассивный образ жизни. Настораживает, что 50% опрошенных не занимаются дополнительно физически из-за усталости.

Исходя и этого, можно сделать вывод, что факторы, влияющие на двигательный режим студентов, включают состояние здоровья и уровень физической подготовленности, которые определяют возможность и готовность к физической активности. Учебная нагрузка и режим дня также играют значительную роль, так как они могут ограничивать время, отводимое на занятия спортом. Социально-бытовые условия, мотивация и личностные особенности студентов влияют на их желание заниматься физической активностью. Наконец, влияние семьи и социального окружения подчеркивает важность поддержки и стимулов со стороны близких и друзей. Таким образом, комплексный подход к этим факторам может способствовать улучшению двигательного режима студентов и, в целом, их физического состояния.

По результатам исследования были подобраны комплексы упражнений и предложены для выполнения в качестве физкультурных пауз (физминуток) во время проведения занятий. Упражнения направлены на расслабление и снятие усталости плечевого пояса рук и ног, на укрепление мышц век, улучшение кровообращения и расслабления мышц глаз. Для занятий во время перемен подобраны танцевальные упражнения под музыку, которые повышают настроение, способствуют укреплению командного духа и социальной активности среди участников.

В данном эксперименте участвовали 40 студентов на протяжении 1 месяца.

После апробации комплекса упражнений был проведен опрос. На вопрос: изменилось ли ваше общее состояние по сравнению с тем, что было до начала выполнения упражнений 91,7% отметили, что состояние улучшилось. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2. Ответы на вопрос: «Изменилось ли ваше общее состояние по сравнению с тем, что было до начала выполнения упражнений»

Состояние улучшилось	Нейтрально, не заметили изменений	Нет, состояние стало только хуже
91,7%	8,3%	0%

На вопрос: чувствуете ли вы себя более расслабленными и менее напряженными, 83,3% ответили положительно, также 100% опрошенных чувствуют уменьшение напряжения и скованности мышц.

Даже умеренные и легкие нагрузки положительно сказываются на самочувствии, повышении успеваемости и психологического состояния студентов.

А если при подборе упражнений и вида двигательного режима учитывать оптимальный уровень физической нагрузки. Помнить о существовании нескольких принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность. Главных всего три:

Постепенность. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Повышение двигательной активности должно происходить плавно.

Последовательность. Сначала необходимо знать основы, или наработать базу, или научиться правильно выполнять упражнения, а лишь потом переходить к комплексным элементам, это принцип «от простого к сложному».

Регулярность и систематичность. Организм становится сильнее и выносливее только при условии регулярных нагрузок [3].

Следовательно: грамотный подход к физическим нагрузкам, основанный на этих принципах, позволит эффективно развивать физическую активность без излишнего риска и травм. Это может быть особенно актуально как для новичков, так и для тех, кто возвращается к занятиям спортом после перерыва.

Важно, чтобы двигательный режим студента был индивидуально подобран и учитывал особенности его организма, уровень физической подготовленности, состояние здоровья, а также учебную нагрузку и другие факторы. Только в этом случае он будет способствовать оптимизации физического и психологического состояния студента, повышению его работоспособности и успеваемости.

Таким образом, двигательный режим является ключевым фактором, обеспечивающим всестороннее развитие студентов и их успешность в учебной и будущей профессиональной деятельности. Формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также создание необходимых условий для оптимизации двигательного режима должны стать приоритетными задачами образовательных учреждений и органов здравоохранения.

Библиографический список

1. Вистаровская Е.А. Двигательный режим как важный фактор укрепления и сохранения здоровья студентов // Международные конференции. Педагогика и психология. Сборник материалов конференций. 2022. Т.3. № 10. С. 28–34.

2. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В. И. Усаков. Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012. 104 с.

3. Логвин В.П., Екимова А.В. Физическая активность как средство повышения работоспособности при интеллектуальной деятельности. Минск, 2011.