

Станишевская Ксения Витальевна

студентка

Беспалова Наталья Вениаминовна

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СТУДЕНТА

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема оптимального двигательного режима. Физические упражнения и спорт снимают утомление нервной системы и всего организма, а также повышают работоспособность и способствуют укреплению здоровья в целом.

Ключевые слова: студент, режим, оптимальный двигательный режим, двигательная активность, здоровый образ жизни.

Двигательная активность человека является обязательным и очень важным фактором, который обуславливает протекание структурно-функциональной генетической программы организма в процессе индивидуального возрастного развития [1, с. 54].

Оптимальный двигательный режим – одно из самых важных условий здорового образа жизни. В его основе лежат систематические занятия физическими упражнениями и спортом, благодаря чему укрепляется здоровье и развиваются физические способности студентов. Физические упражнения выполняют функцию сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. Помимо этого, физическая культура и спорт являются одним из основных средств воспитания.

Одним из обязательных факторов здорового образа жизни студентов можно считать систематические, соответствующие состоянию здоровья физические нагрузки. Они могут представлять собой как специально организованные и

самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом, так и повседневную физическую нагрузку.

Конечно, не секрет, что у людей, занятых в сфере интеллектуального труда, в частности у студентов, подобная двигательная активность ограничена. Например, по данным автора М.Я. Виленского, двигательная активность большей массы студентов во время учебных занятий (8 мес.) составляет в среднем 8000–11 000 шагов в сутки, а в период экзаменов – 3000–4000 шагов. Следовательно, автор приходит к выводу, что уровень двигательной активности студентов в период учебных занятий составляет 50–65%, а во время экзаменов- 18–22% биологической потребности [2, с. 125].

Общая двигательная активность человека включает в себя утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, ходьбу и т. д. Невозможно точно установить универсальные нормы общей двигательной активности студентов, но можно примерно определить количество часов физической активности, необходимой для улучшения состояния здоровья в целом и поддержания своей физической формы.

Так, всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности для студентов – 10–14 часов в неделю.

Безусловно, основными качествами, которые характеризуют физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из названных качеств способствует как укреплению здоровья, так и улучшению физических показателей.

Таким образом, каждому студенту для нормального функционирования организма необходима дополнительная физическая нагрузка, кроме часов в неделю, предусмотренных на обязательные учебные занятия по физической культуре. Студентам полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом, большеходить пешком, не езди на общественном транспорте, а также самостоятельно заниматься физическими упражнениями в разных формах и видах.

В заключение следует сказать, что регулярные и эпизодические занятия студентов оздоровительной физической культурой положительно связаны с другими компонентами здорового образа жизни в целом. Физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни, который в свою очередь оказывает большое влияние на формирование физической культуры студенческой молодежи высшей школы.

Помимо этого, физическая культура играет большую роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа чаще всего связана со значительным напряжением внимания, зрения, активной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Физические упражнения и спорт снижают утомление нервной системы и всего организма, а также повышают работоспособность и способствуют укреплению здоровья в целом.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта; Наука, 2001. – 416 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: Учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2016. – 214 с.
3. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340 с.
4. Козлов Д.В. Интегративные формы повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе / Д.В. Козлов, В.В. Пономарев // Вестник КГУ. Гуманитарные науки. – 2006. – №6/2. – С. 154 – 159.
5. Козлов Д.В. Двигательная активность и здоровье студентов / Д.В. Козлов // Физическая культура и спорт в системе образования: Мат. всерос. научно-практической конф. – Красноярск: СФУ, 2007. – С. 113–115.
6. Козлов Д.В. Особенности двигательной активности студентов Сибирских вузов / Д.В. Козлов // Проблемы сохранения здоровья в Сибири и в условиях крайнего Севера: Мат. всерос. научно-практической конф. – Омск: СибГУФК, 2007. – С. 153–157.