

УДК 796.012.1:378

## ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Д. Н. САМУЙЛОВ, М. В. ТАПОРЧИКОВА

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Актуальность проблемы обусловлена необходимостью определения наиболее доступных для студентов средств, способствующих увеличению двигательной активности студентов высшего учебного заведения.

Двигательный режим студенту технического вуза трудно соблюдать. Большая часть занятий проходит в аудиториях, где студенты в основном сидят. Однако физическая активность необходима организму студента. Двигательная активность является постоянным фактором жизни, что может влиять на регулирование всех функций организма [1]. Отметим, что систематические физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов и связок, развитию костей и другим положительным воздействиям на опорно-двигательный аппарат. У студента увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям простудного характера.

Наличие двигательной активности оказывает влияние на здоровый образ жизни студента. Недостаток движения негативно сказывается на общем состоянии здоровья, затормаживается обмен веществ, развиваются болезни различных функциональных систем, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Суммарная двигательная активность, которую получают студенты в течение недели, недостаточна для покрытия биологической потребности в движении. Достаточно длительное ограничение в двигательной активности получило название «гиподинамия» и является опасным антифизиологическим фактором, который разрушает организм и приводит к ухудшению физической и умственной работоспособности [2].

В течение обучения в высшем учебном заведении на организм студента осуществляют воздействие различные внешние факторы. Не следует забывать и о негативном влиянии процесса адаптации. Поэтому одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является соблюдение правил здорового образа жизни. Студенты, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, являются более здоровыми в психофизическом смысле, меньше подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, улучшается деятельность различных функциональных систем, повышается физическая и умственная работоспособность, они имеют меньше проблем со

здоровьем. С целью правильной и эффективной организации образа жизни студентов необходимо соблюдать следующие условия:

- иметь достаточный уровень двигательной активности;
- стремиться правильно питаться;
- следить за правилами личной гигиены;
- отказаться от вредных привычек.

Занятия физической культурой и спортом в учебном процессе высшего учебного заведения используются как средство активного развития индивидуальных и профессионально значимых для студентов психофизических качеств. Они представляют собой средство достижения физического развития и совершенствования его, средство социального становления будущих специалистов [3].

При недостаточной физической нагрузке возникают проблемы со здоровьем: нарушается осанка, возникает плоскостопие, развиваются определенные заболевания функциональных систем. Необходимо отметить, что норма двигательной активности студентов в неделю зависит от их распорядка дня, но должна варьироваться, в зависимости от функционального состояния, в пределах не менее 1–2 часов [4]. При таком объеме двигательной активности у студентов может наблюдаться повышение показателей физической и умственной работоспособности, их устойчивость в течение учебного дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям. Высокий уровень двигательной активности оказывает оздоровительный эффект на организм.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Щур, А. В.** Физическая активность студентов как аспект образовательной деятельности / А. В. Щур, Д. Н. Самуйлов, Н. А. Терешков // Проблемы техносферной и экологической безопасности в промышленности, строительстве и городском хозяйстве: материалы II Междунар. науч. конф., 15 февр. 2024 г. – Макеевка: Донбас. нац. акад. стр-ва и архитектуры, 2024. – С. 124–127.
2. Анализ физкультурно-оздоровительной деятельности студентов технического вуза / М. О. Кузменко, М. В. Тапорчикова, Д. Н. Самуйлов, И. Н. Кузменко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы XII Междунар. науч.-метод. конф. – Уфа: УГНТУ, 2024. – С. 181–184.
3. **Самуйлов, Д. Н.** Здоровый образ жизни / Д. Н. Самуйлов, О. С. Еромова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 9–10 дек. 2009 г. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2009. – С. 151.
4. **Тапорчикова, М. В.** Мотивация студентов к занятиям по физической культуре / М. В. Тапорчикова // Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка : материалы 88 науч.-техн. конф. профес.-препод. состава, науч. сотрудников и аспирантов с междунар. участием, Минск, 29 янв. – 16 февр. 2024 г. – Минск : БГТУ, 2024. – С. 416–419.