

2. *Киндеев, М.А.* Совершенствование процесса подготовки спортсменов различного квалификационного уровня / М.А. Киндеев, Ю.В. Могильников, Д.С. Могильникова. Текст: непосредственный. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Материалы IV Международной научно-практической конференции. 2015. С. 360-363.
3. *Миклин, С.А.* История развития пляжного волейбола в Российской Федерации / С.А. Миклин, Ю.В. Могильников. Текст: непосредственный. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Материалы VII международной научно-практической конференции. 2018. С. 451-454.
4. *Могильников, Ю.В.* Исследование скоростно-силовых способностей волейболистов / Ю.В. Могильников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 250-254.
5. *Малыгин, Е.А.* Основные аспекты организации тренировочного процесса / Е.А. Малыгин, Ю.В. Могильников. Текст: непосредственный. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательной среде. Материалы заочной Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 122-125.
6. *Симонова, И.М.* Психологические особенности игроков студенческой волейбольной команды / И.М. Симонова, С.Д. Мишнева. Текст: непосредственный. Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. №4. С. 202-212.

УДК 796.011.1.

Андреев Т. А., Павленко Е. П., Глыбовцова А.Е.

Andreenko T. A., Pavlenko E. P., Glybovtsova A.E.

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет,*

*г. Волгоград, Россия*

*Volgograd State Social and Pedagogical University, Volgograd Russia*

*tan4ik-82@mail.ru*

*pavl-75@yandex.ru*

*anaglyb21@yandex.ru*

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ

### PHYSICAL TRAINING IN STUDENTS' DAILY ROUTINE

*Аннотация.* Нами был проведен социологический опрос, целью которого являлось выявить как много студентов уделяют внимание здоровому образу жизни и занятиям физическими упражнениями в режиме дня студентов.

*Abstract.* We conducted a sociological survey, the purpose which was to discover how many students pay attention healthy lifestyle and physical exercises in the daily routine of students.

*Ключевые слова:* спорт, режим дня, студенты, физические упражнения, занятость, распорядок.

*Keywords:* sport, daily routine, students, physical exercises, employment, routine.

Всем известно, что график студентов, обучающихся на очном отделении, весьма плотный. Помимо подготовки к парам, занятиями домашней рутинной и желанием уделить время близким и друзьям, студенты стараются найти возможность уделять внимание своему здоровью [2, с. 46]. Зачастую, из-за сильной загруженности в учебной среде, у студентов не

остаётся ни сил, ни времени на тренировки, соблюдению режима питания и, особенно, режима сна [4, с. 145]. В связи с этим, тема данной статьи актуальна как никогда.

*Цель исследования* – выявить, как много студентов уделяют время спорту, ведут здоровый образ жизни и как им удаётся это делать.

*Результаты исследования.* Нами был проведен социологический опрос среди учащихся ВГСПУ, целью которого было узнать, какое процентное соотношение студентов уделяют время спорту, соблюдению правильного питания и режиму сна, словом, всех компонентам, которые являются залогом крепкого здоровья не только в физическом, но и психологическом плане [3, с. 59].

*Социологический опрос учащихся состоял из следующих вопросов:*

1. Сколько дней в неделю вы выполняете зарядку, тренировки или растяжку?
2. Удаётся ли вам правильно питаться в режиме дня студента?
3. Удаётся ли вам соблюдать режим сна, т.е. всегда засыпать примерно в одно и то же время?
4. Что вам мешает уделять больше времени на тренировки и здоровому образу жизни в целом?
5. Что вы можете посоветовать себе, чтобы внести в свой график студента спорт?

*Анализ полученных результатов:*

1. Примерно 43% из опрошенных студентов выделяют время среди недели на занятия спортом. Число студентов, которые выполняют элементарные упражнения и зарядку немного больше – 57%. Большинство из опрошенных студентов оправдывают пренебрежение занятиями физическими упражнениями нехваткой времени, сильной усталостью и недосыпом.

Но, как всем известно, спорт способен не только снять вашу усталость и изнеможение после мозговой деятельности, но и улучшить ваше моральное состояние, расслабить свое тело и разум, а также стимулировать вашу продуктивность. Достаточно лишь включить в свой график 2-3 тренировки в неделю, и вы заметите результат в кратчайшие сроки - ваш сон улучшится, вы будете полны сил и мотивации.

2. Примерно 54% студентов отметили, что стараются соблюдать режим правильного питания (ПП) в своем загруженном режиме. Решение весьма простое – студенты поделились, что берут еду с собой в контейнерах, тем самым у них не возникает необходимости питаться сладкими батончиками и выпечкой. Однако, оставшееся число студентов отметили, что в режиме студента им едва удаётся правильно питаться, поскольку не всегда успевают сделать себе полезный и сытный завтрак, а если не ели в ВУЗе, то по приезде домой испытывают жуткий голод, в связи с чем, часто сталкиваются с перееданием.

3. 64% студентов, учащихся в первую смену, отметили, что им удаётся соблюдать режим сна, поскольку иначе, из-за ранних подъемов они могут чувствовать слабость и усталость. Однако, 84% студентов, учащихся, во вторую смену отметили, что им совсем не удаётся наладить свой режим сна. Это связано с тем, что у основного количества студентов пары начинаются в обеденное время, а возвращаются они домой поздно, следовательно, поздний сон и поздний подъем не лучшим образом сказываются на их продуктивности и активности в целом.

4. Многие студенты отметили несколько пунктов, которые им мешают уделять больше времени на тренировки и соблюдение ЗОЖ:

а) неумение распределять свое время, в связи с чем, у многих студентов едва остаются силы и время на выполнение учебных занятия, подготовке к парам и занятиям по дому;

б) сильная учебная загруженность – обилие заданий, практик и работ. Студенты стараются выполнять все задания вовремя, и по причине этого им приходится жертвовать временем, которое они могли бы уделить на занятия спортом.

с) недосып и постоянная усталость; В связи с тем, что студенты стараются выполнять задания заранее даже на выходных, они не выделяют время на отдых, в течение выходных дней тратят все силы и время на учебные занятия;

д) лень; многие студенты не стали отрицать тот факт, что лень – их страшный враг. Даже когда у них есть время, они предпочитают потратить его на свои хобби, просмотр фильмов, прогулок и т.д., но очень редко на спорт.

е) недостаточное количество знаний о питании; Многие студенты не знают, как совмещать график студента и режим питания. В связи с чем часто вредят своему здоровью неправильными перекусам, пренебрегая полноценным завтраком, обедом или ужином.

5. В ходе опроса, студенты выявили несколько советов, которым они хотели бы следовать в дальнейшем:

а) научиться ложиться и просыпаться примерно в одно и то же время;

б) не пренебрегать обилием овощей и фруктов, чаще брать приготовленную еду из дома, тем самым не питаясь вредными перекусами, а также избегая переедания после учебных занятий.

с) выделить дни, когда они способны уделить час-полтора на тренировку, ведь именно это способно снизить их стресс и усталость, повысить свою продуктивность и укрепить свое здоровье;

д) научиться распределять свое время.

Следуя именно этим советам, спорт в жизни студентов станет неотъемлемой частью, где они найдут исключительно плюсы: улучшится состояние здоровья, психологическое состояние, они будут реже испытывать стресс, они повысят свою выносливость и силу воли.

*Заключение.* Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволяют долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие [1, с. 280].

Студенты часто испытывают тревожность, стресс и тревогу, поэтому для них особенно важно внедрять в свою жизнь спорт не только для укрепления их физических возможностей, но и улучшения их ментального здоровья.

ЗОЖ включает в себя гармоничное развитие физических и духовных возможностей организма студента, связанных с психологической, социальной и физической активностью в учебной, трудовой, общественной и многих других сферах деятельности.

Студенты зачастую не осознают необходимости здорового образа жизни, так как вступают в новый этап жизни, где легко поддаются новым веяниям и воздействию окружающих людей.

Для формирования здорового образа жизни у студентов, им необходима мотивация и усилие. Не каждый может решить задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования.

*Библиографический список:*

1. *Гринин, А.В.* Принципы формирования здорового образа жизни человека / А.В. Гринин // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования . 2019. №10. С. 280-283.
2. *Здоровый образ жизни* / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. Москва: МПГУ, 2012. 86 с.
3. *Лемякина, Е.Е.* Исследование физического развития и физической подготовленности выпускников школ / Е.Е. Лемякина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: Материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов. Томск: Томский государственный университет, 2018. С. 59-60.
4. *Ситникова, М.И.* Физическая культура и спорт в режиме учебного и свободного времени студентов // XXI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета / Ответственный редактор Погоньшев Д.А.: Нижневартковский государственный университет, 2019. С. 145-147.

УДК 373.1

Бабкина Е.А., Веденина О.А.  
Babkina E.A., Vedenina O. A.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university,  
Ekaterinburg, Russia  
vo\_74@mail.ru*

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

*Аннотация.* В данной статье рассмотрены основные аспекты самостоятельных занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями. В исследовании содержатся рекомендации по выбору средств и методов, которые могут использоваться в рамках самостоятельных занятий, а также проведению подобных занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

*Abstract.* This article discusses the main aspects of independent physical education for students with disabilities. The study contains recommendations on the choice of means and methods that can be used as part of independent studies, as well as conducting such classes for people with disabilities.

*Ключевые слова:* самостоятельные занятия, студенты с ограниченными возможностями здоровья, физическая культура.

*Keywords:* independent studies, students with disabilities, physical education.

В последнее время и в Российской Федерации, и в большинстве европейских государств насущной социальной проблемой является серьезный рост числа студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и студентов-инвалидов. Обычно под термином «лица с ограниченными возможностями здоровья» в образовательном аспекте подразумеваются люди, имеющие определенные физические и (или) психические недостатки, которые