

РОЛЬ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

**Молофеев Ю.Ю., студент 1 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: *утренняя гимнастика, работоспособность, режим дня.*

Статья посвящена выявлению уровня и характера использования утренней гимнастики, путей внедрения её в режим дня студента. Установлено, что по мере роста спортивной квалификации увеличивается число спортсменов, использующих в режиме дня утреннюю гимнастику.

Значение утренней гимнастики для студентов определяется не столько гигиеническим и оздоровительным эффектом (хотя это тоже достаточно значимо), сколько возможностями подведения к оптимальной дневной работоспособности [1, 2, 3], а также возможностями воздействия в желательном направлении на диспропорции морфологических характеристик и двигательных качеств [4, 5, 6]. Целью нашего исследования было выявление уровня и характера использования утренней гимнастики, а также поиска путей внедрения её в режим дня студента.

Нами была разработана анкета, содержащая 70 вопросов и состоящая из нескольких блоков: блок социально-демографический; блок, связанный с фиксацией вида спорта, спортивной квалификации; блок, связанный с частотой использования утренней гимнастики и с характеристикой комплексов утренней гимнастики; блок вопросов, связанных с оформлением использования утренней гимнастики; блок, определяющий роль средств массовой информации в использовании утренней гимнастики; блок вопросов, позволяющих судить о причинах использования или игнорирования утренней

гимнастики. Объектом исследования были студенты основной медицинской группы ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ, использующие утреннюю гимнастику. Наблюдение позволило систематизировать основные параметры изучаемого явления, и соотнести их с полученными в ходе опроса данными.

По мере роста спортивной квалификации увеличивается число спортсменов, использующих в режиме дня утреннюю гимнастику [8]. В целом юноши используют утреннюю гимнастику в режиме своего дня чаще, чем девушки. Основной направленностью используемых комплексов утренней гимнастики являются гибкость и сила, стремление повлиять на диспропорции физических качеств, практически не выражено, а на диспропорции морфологических характеристик выражено слабо.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

2. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

3. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

4. Erdyneeva K.G., Shvetsov M.Y., Igumnova E.A., Gorlachev V.P., Pavlov I.V., Kozachkova, O.V., Schepkina N.K., Makarova E.V. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry. 2016. T. 11. № 1. С. 1-9.

5. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

6. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

7. Makarova E.V., Kryukova N.I., Sizova Z.M., Grinenko A.V., Erofeeva M.A., Bukaleroва L.A. Divergence of supreme values of Russian world and western civilization social and philosophical analysis. European Journal of Science and Theology. 2019. T. 15. № 3. С. 97-107.

8. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.

ROLE OF MORNING PHYSICAL GYMNASTICS IN THE LIFE OF THE STUDENT

Molofeev Yu.Yu.

Key words: *morning exercises, performance, day regimen.*

The article is devoted to identifying the level and nature of the use of morning exercises, ways of introducing it into the student's day regimen. It was found that with the growth of sports qualifications, the number of athletes using morning gymnastics in the daily routine increases.