

СПОРТИЗАЦИЯ КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796(045)

ББК 75

ДЕФИЦИТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Ю. А. Аллакин, А. Н. Лутков, А. А. Рогов

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия

irinashind@yandex.ru

Аннотация: Дефицит двигательной активности; негативные последствия недостаточной двигательной активности студенческой молодежи; минимальная потребность организма студента в двигательной активности от 7 до 18 ч в неделю; включение в образовательную и повседневную деятельность разнообразных форм физкультурных занятий различной направленности; эффективными средствами для поддержания хорошего уровня физического развития являются использование регулярных упражнений с повышенной интенсивностью, продолжительностью 2 и более часов.

Ключевые слова: двигательная активность, работоспособность, студенты.

DEFICIT OF MOTOR ACTIVITY AS ONE OF THE FACTORS REDUCING THE PERFORMANCE OF UNIVERSITY STUDENTS

Ju. A. Allakina, A. N. Lytkov, A. A. Rogov

Penza State University, Penza, Russia

Abstract: Deficiency of motor activity; negative consequences of insufficient motor activity of student youth; the minimum need for the student's body in physical activity from 7 to 18 hours per week; the inclusion in educational and everyday activities of various forms of physical education classes of various kinds; effective means to maintain a good level of physical development are the use of regular exercises with increased intensity, lasting 2 hours or more.

Key words: motor activity, working capacity, students.

Проблема дефицита двигательной активности является актуальной во всем мире. Это обусловлено невиданными успехами во многих областях науки и сферах производства материальных благ, что стало причиной

УДК 796 (082)

ББК 75.1

А 437

Редакционная коллегия:

И. В. Шиндина, канд. пед. наук;

Л. Е. Игнатьева, канд. биол. наук

Рецензенты:

В. В. Извеков, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и специальной подготовки Саранского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации;

В. В. Цыбусова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры и спорта Национального исследовательского Мордовского государственного университета имени Н. П. Огарева

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева

А 437 Актуальные вопросы спортивной подготовки в XXI веке : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической интернет-конференции / редкол.: Л. Е. Игнатьева, И. В. Шиндина ; Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск : РИЦ МГПИ, 2020. – 1 электрон. опт. диск. – ISBN 978-5-8156-1224-2. – Текст : электронный.

В сборник включены материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции, проходившей в Мордовском государственном педагогическом институте имени М. Е. Евсевьева 1–13 апреля 2019 года. Статьи посвящены вопросам современных достижений в области теории и методики отдельных видов спорта, актуальным психолого-педагогическим и медико-биологическим аспектам физкультурно-спортивного образования и подготовки спортсменов, вопросам физического воспитания средствами спорта молодежи в современных условиях.

Издание адресовано студентам, аспирантам, соискателям, учителям физической культуры, тренерам по виду спорта и ученым-исследователям, специализирующимся в области физической культуры и спорта.

Минимальные системные требования:

IBM PC – совместимые; ОЗУ 512 Мб; 100 Мб на жестком диске; Windows (XP, Vista, Windows 7, 8); видеосистема: от 128 Мб и выше; Adobe Reader

© ФГБОУ ВО «Мордовский
государственный педагогический
институт имени М. Е. Евсевьева», 2020

© Авторский коллектив, 2020