

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ
The impact of a mobile lifestyle on the health of students

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент

Т. Е. Могилевская, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский институт ГПС МЧС России

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой

Л. В. Быкова, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О.С. Рогов

Аннотация

Тема подвижного образа жизни среди студентов, в современном мире, приобретает все больше актуальности, связано это с тем, что обучающиеся, после окончания школьных организаций, начинают вести неправильный образ жизни, что в последствии сказывается не только на их успеваемости, но и на самом главном – их здоровье. В данной статье рассказывается о том, как важен здоровый образ жизни, и как не допустить того, чтобы студенты портили свое здоровье

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, образование, здоровый образ жизни

Summary

The topic of a mobile lifestyle among students, in the modern world, is becoming increasingly relevant, due to the fact that students, after graduating from school organizations, begin to lead an incorrect lifestyle, which subsequently affects not only their academic performance, but also the most important thing – their health. This article describes how important a healthy lifestyle is, and how to prevent students from spoiling their health

Keywords: physical culture, health, students, education, healthy lifestyle.

Подвижный образ жизни – необходимая составляющая часть в жизни каждого человека. Активный образ жизни является защитой от различных респираторных и других видов заболеваний. Здоровый образ жизни, является доступным для каждого студента. Его методами являются правильное питание и физическая активность. Спорт и правильная жизнедеятельность – это ключ к здоровому телу и отличной успеваемости в образовательных организациях [1].

Цель работы: изучить влияние подвижного образа жизни на организм студента, выявить проблем, с которыми сталкивается студент, проанализировать виды эффективных способов развития стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Выявить как активный образ жизни влияет на организм студента;

Определить проблемы, связанные с малоподвижным образом жизни.

Результаты исследования

Гиподинамия (пониженная подвижность) – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизации и механизаций труда, увеличением роли средств коммуникаций [2].

В современное время, мы можем наблюдать то, что образ жизни у большинства студентов является сидячим и малоподвижным, связано это с развитием умных и новых технологий, заменяющих привычные движение человека, недостаточно правильным подходом по проведению занятий по физической культуре и спорту. А из этого, мы можем сделать вывод о том, что большинство студентов находятся в зоне риска, ведь отсутствие активного образа жизни ведет к возникновению различных заболеваний, ухудшению физического состояния организма и его умственных способностей, появляются психологические расстройства, которые в дальнейшем могут перерасти в депрессию и апатию [2].

Если студент является малоподвижным, вялым и не хочет заниматься физической культурой, у него падает уровень нагрузки на мышцы, соответственно снижается их эластичность и сократительная способность. Мышца студента становятся дряблыми, что в последствии может привести к нарушению в координации движений. Отсутствие активного образа жизни и нагрузки на различные группы мышц приводит к ожирению, ослаблению мышц пресса из-за чего в последствии происходит опущение внутренних органов и происходит нарушение в работе пищеварительной системы [3].

Подвижные упражнения на практических занятиях по физической культуре и спорту увеличивают способность организма сопротивляться и предотвращать пагубное воздействие инфекций. Ученные проводили множество научных исследований и экспериментов, доказывающих нам то, что здоровый и активный образ жизни, является важнейшей и неотъемлемой частью в жизни любого организма. Исследования доказывают, что если студент ведёт малоподвижный образ жизни, он становится более слабым, менее творческим, довольно быстро устает, ухудшается его успеваемость, появляется невнимательность. Поэтому занятия по физической культуре являются необходимыми для общего развития и поддержания здоровья организма студентов.

Студенты являются группой людей, которые чаще всех остальных подвергаются воздействию частых недосыпов, возникающие из-за смены режима дня, возникает новый круг общения и совершенно другое окружение, с которым новому ученику необходимо наладить общий язык и найти общие интересы для более эффективного знакомства и успешного дальнейшего обучения. Появляются новые занятия, новые предметы, которые требуют от студентов больше внимания и времени, увеличивается требовательность со стороны преподавателей, что в последствии, приводит к психологическому перенапряжению растущего организма, и далее перерастает в различные виды заболеваний такие как:

Сердечные заболевания: Ученными было давно доказано, что в большинстве случаев, к летальному исходу приводят заболевания сосудов и сердца. Такие заболевания возникают из-за отсутствия подвижной деятельности в режиме дня студента. Малоподвижность также приводит к развитию других заболеваний, которые способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний: избыточный вес, повышенное артериальное давление, гормональные расстройства, метаболический синдром [4].

Варикозная болезнь: Из-за снижения нагрузки на мышцы, они теряют тонус, соответственно в дальнейшем снижается тонус мышечной стенки вен. На начальной стадии заболе-

вания, видимых изменений можно и не увидеть, но на самом деле происходит развитие серьезного заболевания, которое приводит к закупориванию вен, а в дальнейшем появление кровотечений и язв [4].

Бессонница: В следствии того, что студенты часто не высыпаются из-за смены режима деятельности, малоподвижный образ жизни значительно ухудшает ситуацию. Сон – является важной и неотъемлемой частью нашей жизни, а дефицит количества сна, приводит к нарушению нормальной дневной деятельности организма. Как и другие заболевания, бессонница может перерасти в острую и хроническую форму [4].

Болезни позвоночника: В современном мире проблемы, возникающие с позвоночником и рядом расположенных групп мышц, являются до сих пор актуальными и очень распространенными. И такие виды болезней начали появляться и у молодого поколения из-за малоподвижного образа жизни. Большинство врачей вводят в использование наименование заболевания «компьютерная шея» [4].

Компьютерная шея – синдром, вызывающий изменения в шейном отделе позвоночника. Данный синдром появляется из-за высокой нагрузки приходящуюся на шею, в результате долгой работы за компьютером или мобильного гаджета. Заболевания шейного отдела являются распространенной причиной обращения молодого поколения в неврологу и нейрохирургу. Профилактикой данного серьезного заболевания является ничто другое как физическая активность, но такая активность как уборка дома и т.д. не подойдет, так как проходит практически в одном и том же положении. А такая физическая нагрузка по типу фитнеса, прогулки или гимнастики задействует все группы мышц. Если у обучающегося уже присутствует развитие болезней позвоночника, необходимо воспользоваться таким методом физкультуры как лечебная с профессиональным преподавателем или инструктором, для того чтобы прекратить развитие патологии.

Метаболический синдром: В настоящее время, в связи с увеличением важности средств связи, социальных сетей и развития новых технологий, техника значительно упрощает жизнь человека, приводя его к малоподвижности, ведь все проблемы новые технологии способны решить в один момент. В конечном итоге, данный образ жизни приводит к избыточной массе тела, повышению уровня сахара в организме, повышенному холестерину. Таким образом, выше перечисленные факторы перерастают в болезнь сахарного диабета второго типа [4].

Таким образом, можно сказать, что занятия по физической культуре и спорту, являются важной составляющей нашей деятельности, прекрасно дополняя ее, помогая нам расслабиться и провести время с пользой для своего организма и методом предотвращения возникновения различных видов заболеваний, которые по итогу могут перерасти в серьезную болезнь.

Также одной из главных причин того что студенты ведут малоактивный и сидячий образ жизни, является то, что, когда они заканчивают школьное образование, они попадают в «свободное плавание», становятся независимыми от своих родителей, появляется чувство того, что теперь они сами решают, что им действительно нужно, а что можно отложить в сторону. В такие моменты жизни учеников, очень важно воздействие на них со стороны преподавательского состава, помощь в освоении новых дисциплин, нахождение общего языка между преподавателем и студентом. С самых первых дней обучения в стенах нового высшего учебного заведения, преподавателям следует поближе познакомиться с каждым из учеников, понять их мировоззрение, а преподавателям по дисциплинам физической культуры, следует обратить на это особое внимание, ведь их предмет, является одним из самых важных. Поэтому с первых практических занятий необходимо рассказать о пользе здорового образа жизни и как правильно им заниматься. Не следует, с самых первых дней загружать их боль-

шим количеством новой информации и домашними заданиями, ведь так их организм будет быстро уставать и возникнет нехватка времени на его восстановление, что оттолкнет студента от такого вида деятельности [3].

Не стоит забывать о том, что когда человек начинает вести активный образ жизни, он организует свою жизнедеятельность, вносит в нее упорядоченность, что делает его более внимательным и ответственным по отношению к другим вещам, происходящим в его жизни, таким как учеба. Распорядок дня улучшает работу организма в целом, так как в определенные моменты времени, организм имеет наибольшую активность, поэтому очень важно и полезно направлять силы и возможности своего организма в правильном направлении [5].

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждый студент формирует свой образ действий и мышления. Студент, который ведет активный и здоровый образ жизни способен оказывать благоприятное влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых он находится. Ведь на образ жизни человека очень сильно влияет его окружение и круг общения. Поэтому с самого детства родители стараются, чтобы ребенок рос в правильной компании друзей, где ему не смогут навредить вредные привычки сверстников. Студент, общаясь со сверстниками, которые ведут здоровый образ, будет принимать их привычки и традиции.

Одним из самых эффективных способов развития стремления к здоровому образу жизни является организация соревнований между студентами. Данный вид эффективен тем, что во время соревнований спортсмен общаясь со своим соперником вырабатывает в себе мотивацию показать результат превосходящий своего оппонента. Стремление стать лучшим в определенном виде спорта, которым занимается студент, заставляет работать над собой все больше и больше, ставить перед собой новые цели, повышать нагрузку на свой организм, отказаться от вредных привычек, построить свой распорядок дня, для поддержания своего тела в спортивном состоянии.

Выводы:

Из всего вышесказанного, мы можем сделать вывод о том, что спорт и активный образ жизни действительно являются самой неотъемлемой частью в жизни студента, его растущего организма. На занятиях по физической культуре и спорту студенты совершенствуют свои физические навыки, воспитывают в себе волевые и нравственные качества, улучшают свое психологическое состояние. Поэтому физическая культура во много определяет тип и характер человека. Поэтому в институтах высшего образования должна проводиться работа по привлечению студентов к выполнению различных спортивных мероприятий, участие в соревнованиях, а для того чтобы это сделать, необходимо построить хорошее дружеское общение преподавателя физической культуры со своими учениками, чтобы студент всегда мог обратиться по интересующему его вопросу и найти помощь и моральную поддержку у своего преподавателя. Можно воспользоваться социальными сетями для привлечения внимания студентов, которые в наше время очень распространены среди растущей молодежи для объяснение пользы здорового и подвижного образа жизни. Правильно построенное отношение между преподавателем и учеником тоже является ключом к формированию правильного мировоззрения у студента.

Библиографический список

1. *Дубровский В. И.* Валеология. Здоровый образ жизни: учебник. для студентов. педагогических вузов и институтов физической культуры. М.: Флинта. 1999. С. 32-58.
2. *Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я.* Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт. 2020. С. 128-135.
3. *Бишаева А. А.* Физическая культура (для бакалавров). М: КноРус. 2018. С. 78-98.
4. *Бароненко В. А.* Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М.: Альфа-М. 2017. С. 130-145.
5. *Гришина Ю. И.* Физическая культура студента: учебное пособие. Феникс. Ростов н/Д., 2019. С. 57-89.