

**СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЬЕ
И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ**
MODERN VIEW ON HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

А. В. Поздова, студент

Е. А. Даровских, студент

К. И. Черепанова, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель,

В. А. Обносов, старший преподаватель

А. С. Мишин, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Целью исследования было узнать насколько сильно сказывается влияние современного образа жизни на здоровье и физической активности студентов.

Ключевые слова: мобильный телефон, здоровье, студент, физическая активность.

Summary

The aim of the study was to find out how much the influence of the modern lifestyle on the health and physical activity of students.

Keywords: mobile phone, health, student, physical activity.

Интернет и информация являются неотъемлемой частью жизни человека в XXI веке, но нужно уметь правильно их использовать. С появлением мобильной связи и сотовых телефонов границы наших знаний расширились, ведь благодаря связи и интернету нам стало многое более доступно. Современные студенты имеют мобильные телефоны – смартфоны и активно пользуются всеми доступными им ресурсами. Вместе с этим физическая активность заметно понизилась, больше не нужно бежать в библиотеку чтобы найти ответ на интересующий нас вопрос, можно сидеть и развлекаться с помощью мобильных приложений и игр.

В таких условиях современной жизни, очень важным фактором является физическое здоровье студентов. Ведь организму больше не за чем носить на себе много мышц, которые являются энергозатратными, не за чем иметь крепкие сосуды и запасать питательные вещества в костях. Проще запастись жировой тканью, которая, в отличии от мышц, не требует много энергии для поддержания и может на время спасти от голодной смерти.

Именно поэтому очень важно держать организм в тонусе. Необходимо выполнять физические упражнения для поддержания мышц, костей, сердечно-сосудистой системы и всего нашего организма в здоровом состоянии. Студенты стали очень зависимы от смартфонов, пара часов тренировки без телефона стали стрессом. Телефон был создан для того, чтобы облегчить жизнь, а не перевести ее в «сидячее положение».

Активные пользователи телефонов жалуются на частую головную боль, раздражительность, усталость, ухудшение зрения, слуха, нестабильное психоэмоциональное состояние,

ухудшение памяти. Мобильный телефон вырабатывает излучение, которое влияет на нервные окончания зрительного и слухового аппаратов. Использование телефона не дает человеку хорошо выспаться, так как сбивает правильную систему фаз сна [5].

Но пагубное действие мобильных телефонов можно минимизировать, если следовать правилам здорового образа жизни.

Основными правилами здорового образа жизни являются:

- сон;
- правильное питание;
- физические нагрузки

Наше небольшое исследование, проведенное на студентах Уральского государственного аграрного университета показало, что большинство из них не регулярно питаются, не высыпаются, не занимаются физическими упражнениями и для отдыха используют смартфон.

Во сне люди проводят большую часть жизни. Сон помогает отдохнуть, разгрузить наше сознание, во время сна идет регенерация тканей, выработка важных гормонов. Полноценный сон способствует успеху во всех сферах нашей деятельности. Если человек мало спит, то у него замедляется скорость реакции, снижается концентрация внимания, способность к восприятию информации и ухудшается память. Продолжительность сна у взрослого человека должна быть не менее 6 часов и не более 8 часов. Факторами качественного сна являются: ежедневная прогулка, физические нагрузки, сон в одно и то же время, правильное питание и отдых без смартфона (рекомендуется использование телефона за 2-3 часа до сна). Для комфортного сна, необходимо проветривать комнату за час до сна, в комнате не должно быть холодно или жарко [4, 6].

Умственный труд студентов характеризуется малой двигательной активностью, но сопровождается высоким уровнем нервно-психического напряжения, большой нагрузкой на ЦНС, сердечно - сосудистую систему, сопряжен с усиленным выделением адреналина, кортикостероидов, повышением содержания в крови холестерина, триглицеридов люкозы и т.д. Белки, жиры и углеводы должны обеспечивать 12,30,50% суточной нормы соответственно. Не стоит переедать или недоедать. Для правильного составления рациона питания вы можете обратиться к специалисту, он поможет подсчитать вам суточную норму калорий и белков, жиров, углеводов. Если вы хотите заняться самостоятельно изучением этого вопроса, то пирамида питания (Рис. 1.) будет вам отличным помощником.



Рис.1. Пирамида питания

Ешьте больше овощей и фруктов, меньше употребляйте сладостей. Соблюдайте режим питания. Не избегайте жиров, ведь есть и полезные жиры, которые могут вам помочь. Омега-3 и Омега-6 помогают работе мозга и укреплению сердечно-сосудистой системы. Стоит обратить внимание на способ приготовления всех блюд вашего меню, самый лучший способ сохранения всех витаминов и полезных элементов еды – это употребление хорошо промытых овощей и фруктов, если говорить о термически обработанных продуктах – приготовление блюд на пару. В комплексе со здоровым сном и физическими нагрузками, правильное питание поможет вам укрепить иммунитет [2, 3].

Особую роль в поддержании физического здоровья студентов играет регулярная физическая активность. Физическая активность – это не только физическая нагрузка, но и состояние здоровья человека, его правильный рост и развитие, развитие физических качеств и социальных способностей. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у обучающегося является основной задачей преподавателя/тренера. Обычные занятия физической культурой в ВУЗе можно превратить в более интересные, если использовать современные подходы. У большинства студентов нет денежных и временных ресурсов для дополнительных занятий спортом, поэтому им важно чтобы условия для занятий физической культурой в ВУЗе были комфортными, а сами занятия - интересными. Современным студенткам интересны фитнес-направления. Студентам мужчинам – тренировки направленные на развитие силы и выносливости. Можно выделить основные мотивационные причины занятий физической культурой:

- Эстетические. Большинство современных студентов следят за своим внешним видом и качеством тела. Множество аккаунтов в социальных сетях мотивируют студентов на занятия физкультурой, красивые фотографии заставляют задуматься о состоянии своего тела и желать «тело с картинки».

- Оздоровительные. Студенты, которые занимаются физкультурой чувствуют себя намного лучше, чем студенты, которые предпочитают пропускать эти занятия. Они сконцентрированы, внимательны и менее раздражительны.

- Двигательно-деятельностные. Студенты, которые чередуют умственные нагрузки с физическими более производительны.

- Соревновательно-конкурентные. Основан на духе соперничества, ведь никому не хочется, чтобы его обогнали.

- Коммуникативные. Занятия физической культурой с людьми близкими вам по духу более положительно влияют на результат тренировок.

- Воспитательные. Студенты во время занятий физической культурой учатся самоконтролю и самоподготовке

- Психоэмоциональные. Снятие стресса и напряжения.

Главная задача физических занятий – препятствовать развитию возрастных физиологических изменений, дегенеративных изменений органов и скелетно-мышечной системы. Физические нагрузки не должны изнурять организм, а должны помогать справиться со стрессом и снять напряжение. Физическая активность будет положительно влиять на здоровье человека, если регулярно и продолжительно заниматься. Чтобы поддерживать свое здоровье в порядке, достаточно 30 минут ежедневно. Быть физически активным – это не только изнурительно тренироваться в спортивном зале со специальным инвентарем, но и много ходить и заниматься дома [1, 7].

Чтобы начать первые шаги на пути к здоровому образу жизни, вы можете:

- Отказаться от использования лифта в пользу обычной лестницы.
- Больше гулять и приобщать к прогулкам всех членов своей семьи, вместе веселее!
- Выбирать пеший способ передвижения.

Если вы решили серьезно подойти к теме тренировок и здорового образа жизни, то наш совет начать с приема специалиста, чтобы выявить возможные риски здоровья. Так же необходимо правильно подобрать себе тренера. Рекомендуется начать с персональных тренировок, ведь на групповых занятиях тренер не каждому может уделить достаточно внимания. Тренер поможет вам подобрать упражнения, которые будут помогать вам в удовлетворении ваших запросов относительно качества своего тела. Тренер должен быть вам приятен как человек, ведь это достижение, теперь уже вашей общей, цели. В первую очередь тренер – это ваша безопасность. Так как персональные тренировки проходят наедине, то от глаз тренера не скроется ни одно движение. Тренер, как специалист в своей области следит за правильным выполнением упражнений, темпом, техникой. Многие не могут объективно судить о правильности выполнения тех или иных упражнений, поскольку они не специалисты в данной области. Кроме того, тренер не позволит вам халтурить или выполнять упражнение в пол силы. Еще одним немаловажным аспектом является цена персональных тренировок, они стоят дороже и у вас будет мотивация их не пропускать. Со временем вы научитесь правильно выполнять упражнения и можете перейти на групповые или самостоятельные тренировки.

Особую роль в тренировках играют фитнес приложения и девайсы. Современные смартфоны могут держать у себя целую программу тренировок в одном приложении, отслеживать ваш режим питания. Девайсы могут контролировать режим сна, вашу активность, сколько калорий вы сожгли.

Мы пришли к выводу, что необходимо внедрять новые методики проведения занятий физической культуры, для того чтобы замотивировать студентов к занятиям физической культуры. Так же можно проводить в учебных заведениях лекции по здоровому образу жизни, организации работы и отдыха, правильному питанию и безопасности использования смартфонов. Нельзя дать однозначный ответ на вопрос вредны ли телефоны, потому что главное, это то, как вы его используете. Большое значение в приобщении к занятиям физической культуры имеют социальные сети, но не нужно забывать о том, что мир намного больше и интереснее в живую, чем в экране телефона.

Библиографический список

1. *Выприков Д. В.* Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой / Д. В. Выприков, А. В. Титовский, А. Б. Егоров, Р. И. Запбаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1. С. 179.
2. *Буданцева В. В., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А.* Как быть здоровым в современном мире // Молодежь и наука. 2021. № 6.
3. *Позняковский В. М.* Физиология питания: учебник для вузов / В. М. Позняковский, Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский ; под общей редакцией В. М. Позняковского. 5-е изд., стер. СПб.: Лань, 2021. 432 с.

4. Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Рогов О. С., Мишин А. С. Уровень развития физических качеств как мотивирующий фактор для формирования здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 29.
5. Экология человека (краткий курс лекций): учебное пособие / И. В. Сергеева, Ю. М. Мохонько, А. Л. Пономарева и др. Саратов: Саратовский ГАУ, 2021. 88 с.
6. Медицинский Центр «Анадолу» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.anadolumedicalcenter.ru/news/vred-mobilnuh-telefonov> // Медицинский Центр «Анадолу» в Стамбуле, Турция.
7. *Евтушенко М. А., Джолиев И. М. О., Сосновских Д. С.* Студенческая этика здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 2. С. 61.