

Яхин Шамиль Рустамович,

студент;

Пескова Елена Валерьевна,

старший преподаватель,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ, СВЯЗАННЫЕ С ОТСУТСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, И ИХ РЕШЕНИЯ

В данной статье указывается на главные проблемы студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, а также показываются простые и доступные решения вышеуказанных проблем.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, образ жизни

Несмотря на возможности, большое количество спортивных площадок, залов, спортивных секций по всей нашей стране, а также их доступность для обычных граждан, проблема недостаточной физической активности преследует большинство студентов в современном обществе. По опросу, в некоторых университетах г. Казани низкая физическая активность наблюдается у 2/3 студентов. Вкупе с вредными привычками, неправильным питанием и неравномерным распределением физических нагрузок, мы можем наблюдать фоновое ухудшение состояния здоровья студентов. Среди всех «студенческих» заболеваний количество нарушений опорно-двигательного аппарата занимает второе место по распространенности, им подвержены больше трети учащихся вузов. Среди них лидируют сколиоз и остеохондроз. [1, с. 377]. Причины такого высокого процента заболеваний давно известны: почти вся учеба, а для некоторых и работа, сводится к сидению за столом перед компьютером или книгой. Болезни, полученные еще в школьном или дошкольном возрасте, остаются и прогрессируют из-за отсутствия физических упражнений. Далеко не все студенты располагают качественными, удобными стульями и проводят большинство времени в неправильном сидячем положении, что приводит к

деформации позвоночника и грудной клетки. Также малоподвижный образ жизни приводит к бессоннице, тем самым нарушая режим студента. От долгого сидения без периодических разминок нарушается кровообращение, вследствие чего появляются головные боли, тяжесть, потеря равновесия при резкой смене положения. Сидячий образ жизни также влияет и на нервную систему: может появиться нервозность, агрессия. Ну и конечно, малоподвижный образ жизни может привести к увеличению веса и ожирению.

Исследования показывают, что негативные изменения в организме начинаются уже спустя 6 часов неподвижности. Поэтому, рекомендовано периодически делать небольшую разминку. Например, после каждой двадцатой прочитанной страницы книги или каждой пятой написанной страницы конспекта делать небольшой комплекс упражнений. В него могут входить как простые упражнения: поворот таза, приседания, поворот головы, – так и более сложные. Например, если вы дома, хорошей разминкой для спины будет следующее упражнение: лягте на пол, согните ноги, пятки должны касаться пола, ладонями держитесь за затылок, локтем левой руки дотроньтесь до правого колена, потом правым локтем до левого колена [3, с. 83]. Или упражнение для гибкости: примите упор на коленях, кисти впереди плеч. Подавая таз назад, опустите плечи и согните руки; плечи вперед – вверх, прогнуться (движение кошки, пролезающей под забор); подайте таз вперед до исходного положения. Повторить упражнение 10-15 раз, обращая внимание на непрерывное движение плеч по кругу [2, с. 12]. Данные упражнения хорошо разминают позвоночник после продолжительного застоя и нормализуют кровообращение. Для того чтобы размять ноги, достаточно просто сделать несколько приседаний или перекатов с одной ноги на другую. Не стоит забывать про разминку шеи: аккуратно делайте повороты и наклоны головы влево и вправо каждый час малоподвижной работы. Если найти единомышленников, то будет тяжелее забыть сделать упражнения и гораздо легче совершенствовать свои навыки.

Современные магазины приложений предлагают большой выбор программ для смартфонов, которые помогут установить распорядок разминок и тренировок, также в смартфонах можно установить напоминания в определенные периоды времени. В них можно задать собственные параметры, либо воспользоваться калькулятором, учитывающим массу тела, возраст и т.п. Примером является Samsung Health. Это приложение, используя акселерометр, также считает количество пройденных шагов за день, количество минут активности, минут бега, пройденных этажей. Самому можно записывать данные и об иных видах активности: занятие на тренажерах всех типов, плавание, подтягивание, отжимания и др. За выполнения занятий пользователи получают значки, достижения. Поощрения и стремление получить все достижения подталкивает людей больше заниматься спортом и больше двигаться. Также в приложении ведется глобальная статистика среди всех пользователей, в которой можно посмотреть, на каком месте по количеству активности каждый пользователь находится. В приложении можно найти своих друзей, одноклассников и соревноваться между собой. Такие приложения хорошо дополняются фитнес-браслетами или «умными» часами. На сегодняшний день эти гаджеты вполне доступны по цене обычным студентам, а их разнообразие приятно удивит каждого. Эти приборы всегда оборудованы акселерометрами и пульсометрами, что идеально подходит для отслеживания физической активности, а также сна, калорий и т.п. Так как браслеты всегда надеты на человека и отслеживают его активность, то они подскажут, что пора двигаться, если тот «засиделся».

Ходить в спортзал лучше небольшой группой, так студенту будет гораздо интереснее посещать занятия и меньше склоняться к пропуску выбранных для тренировки дней. После длительного пассивного состояния не стоит сильно нагружать свой организм: для начала тренировки отлично подойдет эллиптический тренажер. На данном тренажере присутствует небольшая нагрузка на суставную часть, которая может травмироваться при обычном беге.

Эллипсоид заставляет работать почти все мышцы тела: икры, ягодицы, спины, талии, рук, верхнего плечевого пояса. Для разминки требуется всего от 30 минут. Также одним из лучших способов избавиться от последствий сидячего образа жизни – занятия в бассейне. Плавание не только поможет укрепить позвоночник, но и улучшит мышечный тонус, гибкость, поможет сердцу и снизит уровень холестерина. Также занятие в воде помогут избавиться от стресса. К сожалению, доступ в бассейны часто затруднителен студентам, если университет им не располагает.

Решения проблемы отсутствия физической активности очень просты, но напрямую зависят от самого студента. Главные препятствия заключаются в отсутствии мотивации и знаний по физической культуре. Да, в интернете много литературы по этому поводу, но сначала нужно заинтересовать человека. Показать примеры достижений спорта обычных студентов, а также последствия пассивного образа жизни. Дать конкретные ссылки на учебники, пособия по занятиям на те или иные группы мышц. Также стоит делать упор на внедрение новых технологий: вести статистику активности в интернете и награждать победителей своеобразных соревнований. Ведь главное в физическом развитии – мотивация.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Кабачкова А.В., Шилько В.Г., Капилевич Л.В. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации. – Томск: Национальный исследовательский Томский государственный университет, 2016.*
- 2. Шалавина А.С., Шафикова Н.Ю., Сергеева Н.Б. Развитие гибкости студентов. – Казань: Казанский федеральный университет, 2016.*
- 3. Борщенко И. Самые важные упражнения для спины, и не только. – М., 2013.*