

Резник Мария Александровна
студентка 2 курса факультета биотехнологий и рыбного хозяйства
ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского»

Лахтин Артём Юрьевич
доцент, и.о. заведующего кафедрой
физического воспитания и допризывной подготовки
ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского»

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ «ЦИФРОВОЙ ГИПОДИНАМИИ» У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема цифровой гиподинамии у студентов в условиях активного использования электронных образовательных технологий. Проанализировано влияние гиподинамии и длительной работы за цифровыми устройствами на физическое состояние обучающихся. Обоснована роль физической активности как эффективного средства профилактики цифровой усталости. Представлены формы и рекомендации по организации двигательной активности студентов.

Ключевые слова: Физическая культура, физические упражнения, студенты, высшее учебное заведение, цифровая гиподинамия.

Современная жизнь немыслима без цифровых устройств. Телефоны, компьютеры, планшеты стали неотъемлемой частью нашей жизни, а для студентов – еще и основным инструментом учёбы, общения, игр и развлечений. К сожалению, вместе с удобством и безграничными возможностями, которые открывают гаджеты, приходит и новая угроза – цифровая зависимость, которая тесно переплетается с малоподвижным образом жизни, или гиподинамией.

Цифровая гиподинамия – это феномен, связанный с чрезмерным экранным временем, замещением активного досуга пассивным потреблением цифрового контента, снижением естественной двигательной активности и вынужденной статичностью в условиях цифровизации жизни, включая учебный процесс [2]. Для студентов эта проблема актуальна из-за высокой учебной нагрузки, длительного пребывания за компьютерами во время подготовки к занятиям и использования гаджетов для отдыха.

Симптомы гиподинамии появляются постепенно. У студентов может наблюдаться снижение учебной активности, так как гиподинамия оказывает негативное влияние на работу мозга. Так же появляется общая утомляемость, бессонница и нарушение концентрации внимания, нестабильное эмоциональное состояние, быстрая утомляемость даже при небольших нагрузках. Мышечная масса быстро реагирует на недостаток движения. Мышцы ослабевают, теряют тонус и массу, снижается общая выносливость. Возрастают дегенеративные изменения в суставах и межпозвоноковых дисках, что повышает риск травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [1]. Из-за недостатка физической активности снижается плотность костной ткани – это оказывает влияние на хрупкость костей, а значит, приводит к частым переломам и остеопорозу. Из-за гиподинамии увеличивается вероятность заболеваний сердца и появления гипертонии, потому что ухудшается кровообращение, снижается эластичность сосудов. Часто возникает одышка при подъеме на лестницу или во время быстрой ходьбы. Метаболизм при отсутствии физической активности также существенно замедляется, и, как следствие, человек набирает лишний вес. Нарушается гормональный баланс в организме. Повышается уровень холестерина и увеличивается риск развития диабета 2 типа. Если студент живет в «режиме энергосбережения», не занимается спортом, то чаще подвержен депрессии. Чем дольше длится период гиподинамии, тем чаще человек находится в подавленном состоянии, испытывает беспокойство и тревогу. Снижается концентрация внимания и ухудшается память. Малоподвижный образ жизни приводит к бессоннице ночью и сонливости днем.



Выбором стремящегося к здоровью студента должно становиться посещение спортивных занятий несколько раз в неделю, однако максимальная польза для организма будет произведена, если физические нагрузки станут равномерно распределенными на каждый день. Как было сказано ранее, это может быть получасовая разминка утром или вечером, часовая пешая прогулка или посещение тренажерного зала, однако ежедневно. Какие же альтернативы могут быть предложены стремящемуся к спорту и здоровью студенту, учеба которого проходит в сидячем режиме?

Утренняя гимнастика может быть основой спортивного режима, а может выполняться самостоятельно и быть необходимым минимумом. Утренняя зарядка не должна быть насыщена резкими и силовыми упражнениями, скорее быть плавной и медленной, она пробуждает, разогревает организм.

Ходьба пешком столь доступна, что мы не воспринимаем её как физическую активность. Таковой вряд ли можно назвать маршрут от подъезда до общественного транспорта или торгового центра, однако между 20-минутной ходьбой и 5-минутным проездом в транспорте выбирать лучше все же первое. Пешие прогулки демонстрируют свою эффективность при условии длительности. Это должны быть прогулки на длительные расстояния, до 2 километров в день, не менее одного часа в день. Более полезной и ощутимой для здоровья будет прогулка по холмистой местности, с различной интенсивностью и скоростью – периодически ускоряя и сбрасывая темп. Правильный шаг начинается с носка, медленно опускается на пятку, руки при этом должны совершать движения в такт ногам, а плечи – находиться в расслабленном положении. Важно выбрать удобную обувь.

Йогу можно практиковать самостоятельно (обзаведясь основополагающей информацией в текстовом или видео формате), а можно посещать специализированные занятия, где специалисты научат вас и дыхательным практикам, и доступным на данном этапе физического развития физическим нагрузкам.

Современному человеку сложно полностью отказаться от работы за компьютером или прочих электронных гаджетов, однако необходимо максимально снизить количество времени, проводимого за такими экранами и мониторами. Среди всего прочего необходимо соблюдать следующие правила, для того чтобы сохранить зрение, а не решать проблему о его восстановлении:

- перерывы каждые 10 минут – спустя десять минут работы за компьютером необходимо отводить глаза вдаль на 20-30 секунд;
- настройка параметров монитора – глазам должно быть абсолютно комфортно воспринимать информацию, она не должна быть пестрой, яркой, слепящей; размер шрифтов также необходимо настроить соответствующим образом;
- малейшая усталость или дискомфорт в глазах должны быть поводом для прерывания работы.

Проблема цифровой гиподинамии требует комплексного подхода. Гиподинамия является медленным, но верным врагом здоровья, а потому профилактика сидячего образа жизни намного более актуальна и приятнее, чем избавление от уже возникших нарушений [3]. Профилактика гиподинамии заключается в здоровом образе жизни и физической активности как его составляющей, на который у студента остается внеучебное время. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Рекомендуются ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешая прогулка, утренняя зарядка

Список литературы:

1. Барышников М. А. Понятие гиподинамии и меры по ее предупреждению // Актуальные исследования. 2024. №2 (184). Ч.III. С. 65-68. URL: <https://apni.ru/article/8079-ponyatie-gipodinamii-i-meri-po-ee-preduprezhd>



2. Егоров Артём Владимирович. Мотивация студентов к занятиям физической культурой // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №11-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-2>

3. Шилякова Ю.В., Голубина О.А. Роль физического воспитания в преодолении проблемы малоподвижного образа жизни студентов и способы ее решения // Материалы XVI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»

4. Панюта Денис Сергеевич, Тюпенькова Галина Евгеньевна Физическая культура в жизни студента // Наука и образование сегодня. 2019. №6-1 (41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta-3>

5. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448

