

Самусенков Олег Иосифович,
Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой
физвоспитания РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва
Samusenkov Oleg Iosifovich, S.G. Stroganov RGHPU, Moscow

Самусенкова Елена Игоревна,
Старший преподаватель кафедры физвоспитания
РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва
Samusenkova Elena Igorevna, S.G. Stroganov RGHPU, Moscow

Самусенков Вадим Олегович,
Кандидат медицинских наук, доцент, Сеченовский университет, г. Москва
Samusenkov Vadim Olegovich, Sechenov University, Moscow

Малкина Мария Алексеевна,
студент, РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва

Северина Полина Антоновна,
студент, РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва

**БЛОКИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ
ГИПОДИНАМИИ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ
BLOCKING AND CORRECTION OF CONSEQUENCES
"SEDDEN LIFE" OF STUDENTS**

Аннотация: Многие студенты страдают от малой активности и это стало привычным явлением в современном обществе. С развитием цифровых технологий и появлением возможности работать удалённо, фраза «малоподвижный образ жизни» стала очень популярна среди молодого поколения. В работе рассматривается проблема малоподвижного образа жизни современного студенчества и пути её решения.

Abstract: Many students suffer from inactivity and this has become a common occurrence in modern society. With the development of digital technology and the advent of the ability to work remotely, the phrase “sedentary lifestyle” has become very popular among the younger generation. The article discusses the problem of a sedentary lifestyle among students and ways to solve it.

Ключевые слова: малоподвижный образ жизни, студенческая молодёжь, физическая активность, физическое воспитание.

Keywords: sedentary lifestyle, students, physical activity, physical education.

Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни и недостаточное развитие массовых форм физической культуры среди молодого поколения приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима высокая активность скелетных мышц. Работа мышечного аппарата способствует стимулированию развития мозга и установлению комплексных взаимосвязей. Двигательная деятельность повышает образование тепла, улучшает функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой и других важных систем организма. Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний □ гиподинамии. Это понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются, но при крайне малых нагрузках на весь мышечный аппарат. Скелетные мышцы нагружены недостаточно и неполностью. Возникает огромный дефицит биологической потребности в движениях, что заметно снижает функциональное состояние и работоспособность организма.



Студентам вузов художественной направленности не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время находиться в неудобной для них статической позе или сидя. Малоподвижное положение отражается на функционировании большинства систем организма, в частности сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ снижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: ухудшается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Ряд учёных выявили, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведёт к снижению работоспособности, различным заболеваниям. Все это происходит вследствие нарушения обмена веществ. Способность крови к свертыванию резко возрастает. Возникает угроза образования кровяных сгустков в сосудах. Содержание большого количества кальция в крови способствует образованию камней в почках.

Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечной мышцах студента. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретенные ранее навыки, не образуются новые. Все это самым отрицательным образом отражается на здоровье человека. Сидячий образ жизни приводит к тому, что хрящ постепенно становится менее эластичным, теряет гибкость. Это может повлечь снижение амплитуды дыхательных движений и потерю гибкости тела. Но особенно сильно от неподвижности или малой подвижности страдают суставы.

Характер движения в суставе определен его строением. В коленном суставе ногу можно только сгибать и разгибать, а в тазобедренном суставе движения могут совершаться во всех направлениях. Однако амплитуда движений зависит от тренировки. При недостаточной подвижности связки теряют эластичность. Все это затрудняет работу сустава. Недостаточная нагрузка влияет и на кровообращение в суставе. В результате питание костной ткани нарушается. Нарушение кровообращения может привести к неравномерному росту костной ткани, вследствие чего возникает разрыхление одних участков и уплотнение других. Форма костей в результате этого может стать неправильной, а сустав потерять свою подвижность.

Молодой человек может обезопасить себя от гиподинамии и ее последствий. Для этого нужно, в первую очередь, изменить свой распорядок дня. Важно помнить, что наш организм нуждается в систематической нагрузке. К тому же, куда приятнее расслабление после физических упражнений, так как тело после тренировки кажется таким гибким и легким. Таким образом, избежать гиподинамии - самой распространенной болезни современности - поможет физическая активность.

Только тот человек, который ведет здоровый образ жизни, может избежать последствий гиподинамии. Под здоровым образом жизни мы подразумеваем: рациональное питание, больше движения, отказ от вредных привычек. Полчаса ежедневной физической нагрузки будут очень полезны и продуктивны. Так же очень хорошее влияние оказывают пешие прогулки на свежем воздухе. В идеале рекомендуется активно заняться спортом, ходить в спортивные секции, на фитнес, заниматься оздоровительным плаванием. Если учеба занимает большую часть времени и нет возможности заниматься спортом вплотную, то нужно хотя бы просто постепенно увеличивать физическую нагрузку. Например, перестать пользоваться лифтом и подниматься на свой этаж пешком, делать каждое утро гигиеническую гимнастику или зарядку. Двигательная нагрузка должна быть весьма разумной.

Рекомендуется для профилактики гиподинамии пить как можно больше жидкости: чай, компоты из сухофруктов, свежевыжатые соки, что может укрепить иммунитет молодого человека. Что касается самого питания, то оно должно быть сбалансированным: больше фруктов и овощей, полезен мёд с лимоном. Очень полноценный отдых, так как считается, что человек должен спать не менее восьми часов в сутки.



Основной профилактикой является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни, так как курение и другие вредные привычки всегда только усугубляют общее состояние. Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, можно, если вести здоровый образ и стиль жизни. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от имеющихся вредных привычек. Необходима ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки и утренняя гигиеническая зарядка.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности студента. Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего увеличивается жизненная емкость легких, улучшается подвижность грудной клетки.

Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности человека и уровень его выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением физических возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина в крови, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. В частности, регулярная физическая тренировка студенческой молодёжи позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. Выполнение физических упражнений только положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

Подводя итоги, можно констатировать несколько аспектов, которые помогут актуализировать роль физической активности среди студентов:

1. Необходимо более целенаправленно подходить к процессу обучения физической культуры каждым современным студентом.
2. Популяризация спортивных и массовых движений.
3. Формирование у студентов вузов здорового и активного мышления в области личного здоровья.
4. Систематическое пропагандирование здорового образа и стиля жизни среди студенческой молодёжи.

Физическая культура и спорт - это неотъемлемая часть жизни современного человека. Она занимает одно из самых важных мест в жизни людей на современном этапе развития общества. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности молодых людей, именно поэтому знания и умения по физической культуре и спорту должны закладываться во всех образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Список литературы:

1. Горбенко П.П. Валеология - наука о качестве жизни и здоровье / П.П. Горбенко. - Санкт-Петербург: НИЗ, 2014



2. Гиподинамия и здоровье человека/Качелаева Ю.В., Тахаутдинова Р.Р.// Мир научных открытий, 2010.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, 2010.
4. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений. - М.: Владос-пресс, 2008, 608 с.
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2015, 224 с.

