

УДК 796.07

ПОСЛЕДСТВИЯ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Мусаева А.М., студентка гр.ЛШ-31, III курс
Научный руководитель: Галюшко Т.Э., старший преподаватель
Майкопский Государственный Технологический университет
г. Майкоп

На сегодняшний день низкая физическая активность является одной из важных проблем современного общества. Малоподвижный образ жизни, а она же гиподинамия – отчасти последствие прогресса информационно-компьютерных технологий в жизни человека. Каждый день у нас проходит за каким-либо гаджетом, добавим работу и учебу, которые проходят в положении сидя и в основном за компьютером. Итого каждый второй человек жертва гиподинамии.

Студенческие будни проходят за многочасовыми лекциями, написанием курсовых, выполнением презентаций и многой другой учебной деятельностью, в добавок многие студенты еще и работают. Иными словами, у студентов вообще не хватает времени на хоть небольшую, полезную физическую нагрузку, что уж говорить о спорте. А согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, чтобы сохранять здоровье, взрослому человеку необходимо заниматься физической нагрузкой минимум два раза в неделю по 1 часу 25 минут. Согласитесь, два с половиной часа в неделю, это небольшая цена за здоровое состояние. Но проблема в том, что большинство даже зарядку по утрам не делают. Обычная быстрая прогулка заменилась поездкой на такси. Абсолютно всё постепенно сводится к малоподвижности. Да и в принципе люди становятся все более ленивыми. Только вот сначала это будут физические недомогания, а потом перерастет в понижение мозговой активности. И с таким подходом выражение «в здоровом теле – здоровый дух» будет вовсе не о человеке.

Опросив студентов, многие пренебрегают парами по физической культуре, отдавая предпочтение какой-нибудь письменной работе. То бишь ленятся двигаться, как говорят «оно мне надо, потным потом ходить». А это их большая ошибка. Во-первых, «Береги здоровье смолоду!», ибо во взрослой жизни времени на себя гораздо меньше. Поэтому занятия физической культурой в учебных организациях есть не просто так, они официально прописаны у каждого студента в расписании, а это значит, что время на физическую активность есть. Во-вторых, молодежь мало знакома с проблемами малоподвижного образа жизни, хотя каждый второй страдает от симптомов гиподинамии. А это постоянная усталость, избыточный или

дефицитный вес, бессонница, эмоциональная нестабильность – от веселья – к слезам.

Будучи студенткой училища, я сама столкнулась с дефицитом массы тела, бессонницей, перепадами настроения, а проблемы с осанкой беспокоят и по сей день. Из-за творческой специальности очень много часов проходят сидя, в добавок занятия физкультуры «берегли» нас от случайных травм. Иными словами, гиподинамия была моим «лучшим другом». Но поступив в университет, я порядком была удивлена сколько внимания уделяется физической культуре и спорту. Никогда не забуду первую пару по физической культуре, организм по сей день помнит этот стресс. Все же знают про отработки, поэтому прогуливать пары не хотелось. Таким образом, физическая культура влетела в мою жизнь, а вместе с ней килограммы и здоровый сон.

Занятий физической культурой и спортом в учебных организациях недостаточно для поддержания физической активности. Молодежи необходимо заниматься дополнительно спортом самостоятельно – посещать различные спортивные секции, по возможности ходить в спортзал, заниматься на открытых стадионах. Главное замотивировать студентов, ведь улучшение физической формы напрямую связано с саморазвитием. Физическая активность дает нам заряд дофамина, а это хорошее настроение и мотивация на достижение целей.

Студенты на сей день вынуждены большую часть времени проводить за столом, что приводит к проблемам со здоровьем. Но они сами не заинтересованы поддержать свое здоровье, отдавая предпочтение гаджетам, сериалам, компьютерным играм. Страдает в первую очередь позвоночник, при длительной работе в положении сидя, нагрузка на спину возрастает на 40-59%. Частой проблемой возникает сколиоз и шейный остеохондроз, что способствуют плохому кровообращению. Кровеносные сосуды питают наш мозг, а из-за перенапряжения мышц возникают головные боли. Также от гиподинамии снижается иммунная защита, поэтому простудные заболевания могут преследовать.

Слабые мышцы не выполняют свою предназначенную роль «насосов» в механизме организма, в связи с чем нарушаются процессы сердечно-сосудистой системы. Нарушение кровотока дает начало гипоксии мозга и внутренних органов. Проблемы с кровеносной системой большинство людей приводит к ожирению. Уже 22% россиян страдают от ожирения, а 40% имеют избыточный вес. Помимо избыточного веса, человек страдает также от его дефицита. Ученые выяснили, что дефицит массы тела более опасен чем ожирение.

Таким образом, на сегодняшний день проблему с развитием физической культуры среди молодежи нужно решать, ибо эта проблема перерастет в нездоровую нацию. Оптимальный вариант решения, это популяризация здорового образа жизни, где основой будет лежать физическая активность, которая, в свою очередь, достигается путем занятий физической культурой и

спортом. Необходимо достичь того, чтобы было постыдно лениться и не двигаться. Иными словами, развивать спортивный дух у молодежи.

Список литературы:

1. Проблема развития спорта среди молодежи // Молодежный спорт: проблемы и перспективы. [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013006589> (дата обращения 17.03.2023)
2. Популяризация спорта // Статья на теме: Популяризация спорта среди молодежи. [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/files/statia-na-teme-populiarizatsiia-sporta-sredi-molod.html> (дата обращения 17.03.2023)
3. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье // Отрицательное влияние малоподвижного образа жизни. [Электронный ресурс]. URL: <https://dr-lukin.ru/articles/otriczatelnoe-vliyanie-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/> (дата обращения 17.03.2023)
4. Ожирение проблема 21 века // Статистика ожирения в России. [Электронный ресурс]. URL: <https://journal.tinkoff.ru/stat-oh-my-weight/> (дата обращения 17.03.2023)