

ГИПОДИНАМИЯ, КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Писаренко В.Ф., Кузменко И.Н.

Белорусско-Российский университет

г. Могилев, Республика Беларусь

Ведение. Молодежь является локомотивом процветающего будущего любой страны, поэтому подготовка высококвалифицированных кадров является основным приоритетом современного здорового общества. При поступлении в любое учреждение высшего образования, молодые люди вынуждены адаптироваться к новой обстановке, изобилующей множеством факторов, специфичных для высшей школы. Студенты являются одной из самых предрасположенных к гиподинамии социальных групп. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 80% подростков имеют недостаток физической активности. Ее снижению, в том числе, способствуют: игнорирование занятий по физической культуре в образовательном учреждении, продолжительная работа во время занятий без смены положения тела, отсутствие должной организации отдыха во внеурочное время, невозможность подбора функциональной мебели (стол, стулья), и даже одежда, стесняющая движения.

Еще одной причиной гиподинамии обучающихся является малоподвижный образ жизни, увлечение компьютерными играми, отсутствие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, редкое пребывание на свежем воздухе и вредные привычки. Гиподинамия не является заболеванием, но приводит к серьёзным нарушениям в организме [1].

Цель исследования – изучить проблему малоподвижного образа жизни, его влияния на здоровье и меры профилактики. Составить рекомендации по оптимизации физических нагрузок.

Материалы и методы. Гиподинамия, развивающейся на фоне снижения физических нагрузок способствует ослаблению связочного аппарата и мышечного тонуса у студентов. Вероятность развития дегенеративных изменений хрящевой ткани возрастает. Межпозвоноквые грыжи, снижение функционального состояния кардиореспираторной системы, приводящее к артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца, проявляющееся метаболическим синдромом (ожирение, инсулин-резистентность и увеличение риска атеросклероза), снижение иммунитета – состояния, наступающие в результате снижения физической активности. Невозможность справиться со стрессом и переход в хроническую его форму приводят к неврозам, депрессии. Для восстановления функций органов и систем организма при гиподинамии студентам рекомендуются:

1) лечебная физкультура (ЛФК) – с нее следует начинать, особенно при гиподинамии, развившейся на фоне соматических заболеваний. В основе лечебной физкультуры лежат упражнения для восстановления, поддержания и профилактики травм и заболеваний;

2) стретчинг – комплекс специальных упражнений, направленных на развитие и поддержание гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц. Занятия стретчингом позволяют

сохранять длительное время позвоночник здоровым, способствуют поддержанию хорошей физической и эмоциональной форме, что важно для студенческой молодежи;

3) аэробная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, бадминтон, велосипедные прогулки, теннис, скандинавская ходьба, лыжи);

4) упражнения на равновесие – тренировка вестибулярного аппарата и способности держать баланс. Кроме того развивается скорость реакции, координации движений Немаловажно, что эту группу упражнений можно выполнять практически в любом месте [2].

Снижение физической активности, вызванное психологическим перенапряжением и стрессом не должно остаться без внимания со стороны специалиста – психолога. Своевременная коррекция образа жизни, в том числе за счет повышения уровня физической активности в режиме учебной недели важна, а проблемы – обратимы.

Студентам с целью профилактики малоподвижного образа жизни необходимо следовать правилам:

1. Ежедневно выполнять утреннюю зарядку в течение 30 минут;
2. Совершать вечернюю прогулку в течение 20 минут;
3. Больше ходить пешком;
4. Совершать утренние пробежки;
5. Выбрать и заниматься любым видом физической активности самостоятельно.
6. Оптимизировать режим дня и чередования умственной и физической нагрузок.
5. Отказаться от вредных привычек (курение, нерациональное и нездоровое питание);
6. Заниматься физическим трудом на свежем воздухе;
7. Составить оптимальный пищевой рацион, содержащий питательные вещества.

Результаты и их обсуждение. Своевременное выполнение рекомендаций по профилактике гиподинамии оказывает положительное влияние на здоровье учащейся молодежи и восстанавливает нормальное функционирование органов и систем организма [3].

Выводы. Гиподинамия возникающая при снижении физической активности, должна корректироваться соблюдением норм здорового образа жизни. К ним относятся: занятия физической культурой и спортом, режим дня, положительный эмоциональный настрой. Это способствует развитию молодых людей, возможности для самовыражения, формирования уверенности в себе, социального взаимодействия и интеграции. Физически активные студенты демонстрируют более высокие результаты в учебе и труде.

Литература

1. Зароднюк, Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни / Г.В. Зароднюк // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221–222.
2. Писаренко, В. Ф. Роль подвижных и спортивных игр в процессе обучения студентов / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник науч. статей междунар. науч.-практич. конф., 12-13 декабря 2019 г., Могилев / Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова; 2020. – С. 16–18.
3. Самуйлов, Д. Н. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-российского университета / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, Е. А. Малышева, А. В. Щур // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. –2019 – № 5 (116) – С. 61–65.