ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Шуливейстров Глеб Юрьевич

студент, кафедра физической культуры Кемеровского Государственного медицинского университета, РФ, г. Кемерово

Николаев Владимир Александрович

научный руководитель, Кемеровский Государственный медицинский университет, РФ, г. Кемерово

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

Gleb Shuliveystrov

Student, Department of Physical Culture Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo

Vladimir Nikolaev

Supervisor, Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo

Аннотация. в теоретическом исследовании проанализирован опыт изучения физической активности студентов, факторы малоподвижного образа жизни и заболевания, возникающие при отсутствии физической активности.

Abstract. the theoretical study analyzes the experience of studying students physical activity, factors lifestyle and diseases that occur in the absence of physical activity.

Ключевые слова: физическая активность, физкультура, спорт, студенты.

Keywords: physical activity, physical education, sport, students.

Цель исследования: анализ физической активности студентов и предложения по корректировке их образа жизни.

Материалы и методы исследования: было проведено теоретическое исследование, основанное на анализе научно-методической литературы по исследуемой теме, анкетирование и статистическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение: физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Когда хорошо работают все органы и системы, то и организм человека правильно функционирует и развивается. Формирование человека в эволюционном развитии было в неразрывной связи с

активной мышечной деятельностью. Физическая культура – важный фактор в формировании здорового образа жизни, особенно для молодого поколения. Однако в веке технологий, активность современного поколения в разы снизилась, что влечет за собой неблагоприятные последствия для здоровья. На сегодняшний день студентам приходится сидеть по 3–4 пары в день, это 1,5 часа одна пара, а в день по 8 часов. Будни насыщены большим количеством эмоциональной и умственной нагрузки, мышцы поддерживают туловище в определенном положении долгое время. Нарушения режима активности и отдыха или наоборот неадекватные физические нагрузки могут привести к переутомлению. Недостаток движений или гиподинамия является фактором, из-за которого возникают различные заболевания, например нарушения работы сердечно-сосудистой системы, диабет и др. Помимо всего этого, после университета студентам необходимо сделать задания, которые дают преподаватели, изучить темы или выучить материал к занятию, что, несомненно, отнимает ещё несколько часов. Отдыхают студенты в основном также малоподвижно: увлекаются смартфоном, просмотром сериала или просто ложатся спать.

По анализу проведенных опросов, более 60% студентов ведут малоподвижный образ жизни, что связано с отсутствием времени, сильной усталостью, стрессом, депрессией и рядом других причин. Всего 23% студентов посещают различные секции: плавание, волейбол, теннис и другие. Примерно 20% кроме физической культуры в университете, в личное время делают зарядку, какие-либо упражнения и пробежки для поддержания своего здоровья.

По опросу студентов, уже имеющих заболевания, самыми распространенными являются: заболевания сердечно-сосудистой системы (38%), опорно-двигательного аппарата (17%), заболевания пищеварительной системы (18%), офтальмологические заболевания (18%) и заболевания органов дыхания (9%).

Конечно, корреляция результатов может меняться в зависимости от места учебы, формы обучения и других факторов, но общие данные дают повод задуматься о том, что нужно менять подход к организации физической активности студентов.

Выводы: в современном мире темп жизни настолько велик, что не остается времени на спорт, если бы в программах университетов не было такой дисциплины как физическая культура, то здоровье студентов было бы на очень низком уровне. Для большего привлечения студентов к активному образу жизни нужно развивать больше секций по интересам: пилатес, йога, оздоровительная аэробика. Физическая активность для студентов не только важна, но и полезна для поддержания их здоровья, ведь для нормальной работы мозга необходимо, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма. Импульсы же в свою очередь дают поток воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. В результате двигательной активности отрицательные эмоции высвобождаются или исчезают вовсе, от чего возрастает уровень работоспособности, человек испытывает удовлетворение от жизни и того, чем он занимается. То есть, помимо физической пользы спорта для организма, двигательная активность влияет на психоэмоциональное состояние человека и делает его лучше.