

Дармаева Дари Ринчиновна,
Рогачева Ирина Александровна,
Малолыченко Евгения Сергеевна,
студенты
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Мирошникова Алина Николаевна,
преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО ЧГМА М Россия, г. Чита.

НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У СТУДЕНТОВ

Аннотация: По данным ВОЗ, ежегодно от недостатка физической активности умирает 3,2 миллиона человек. Недостаточная физическая активность или гиподинамия, как ее называют в медицине, является четвертой по значимости причиной смерти, уступая лишь гипертонии, курению и высокому уровню глюкозы в крови. У недостаточно активных людей вероятность внезапной смерти на 20-30% выше, чем у их более активных сверстников, которые ходят не менее 30 минут каждый день.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, студенты, физическая активность.

Darya Rinchinovna Darmayeva,
Rogacheva Irina Aleksandrovna,
Malolychenko Evgeniya Sergeevna,
students
Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Miroshnikova Alina Nikolaevna,

teacher of the Department of Physical Culture

FGBOU VO CHGMA M Russia, Chita.

LACK OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS

Abstract: According to WHO, 3.2 million people die annually from lack of physical activity. Insufficient physical activity or physical inactivity, as it is called in medicine, is the fourth most important cause of death, second only to hypertension, smoking and high blood glucose levels. Insufficiently active people are 20-30% more likely to die suddenly than their more active peers who walk for at least 30 minutes every day.

Keywords: physical culture, exercises, students, physical activity.

Большинство студентов ведут сидячий образ жизни. Для разнообразия их деятельности в программе предусмотрены «уроки физкультуры», где реализовывают немалую часть своей физической активности.

Физическая активность – это степень интенсивности и продолжительности мышечной работы; определяется величиной энергетических затрат организма, развиваемой мощностью или выполненной работой. Любое движение тела, делаемое скелетными мышцами и требующее затрат энергии – это физическая активность. Термин относится к любому типу упражнений, включая отдых, поездки на работу или работу. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. К популярным видам ее относятся ходьба, походы, езда на велосипеде, катание на роликах, мероприятия на свежем воздухе и игры, подходящие для всех уровней физической подготовки и развлекающие всех.

Доказано, что регулярная физическая активность помогает предотвратить и лечить неинфекционные заболевания, такие как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Это также помогает предотвратить высокое кровяное давление, поддерживать здоровый вес и может улучшить психическое здоровье, качество жизни и самочувствие.

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков. Для этого используют систематические упражнения, которые могут оказывать значительное положительное влияние на здоровье человека.

Система физической культуры в себя следующие компоненты: физический отдых, спорт, физическое воспитание и двигательную реабилитацию, эти компоненты полностью отвечают всем запросам общества и личности в физической культуре.

Социальное благополучие предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие хорошей и высокооплачиваемой работы, семьи.

Духовное благополучие (душевное или психическое) предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенность в своем будущем, позитивное отношение к преодолению трудностей и неблагоприятных ситуаций.

На иммунитет человека также положительно влияют физические нагрузки, благодаря которым организм с новыми силами борется с различными инфекциями и вирусами.

Здоровый образ жизни не складывается сам по себе, в зависимости от обстоятельств, а формируется целенаправленно и постоянно на протяжении всей жизни. Регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека, способствуют повышению общей адаптивности организма к неблагоприятным условиям

окружающей среды. Упражнения для лечения и профилактики различных заболеваний использовались с давних времен. Для повышения уровня здоровья использовали физические упражнения, ванны, массажи, упражнения, диету, климат и т. Д. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов в крови.

На практике существует множество методов укрепления здоровья. Система данных методов носит название – здоровый образ жизни (ЗОЖ). Главными компонентами системы является физическая активность, личная гигиена, правильное питание, закаливание, хороший отдых и отсутствие вредных привычек. Для получения положительных результатов необходимо соблюдение всех вышеперечисленных факторов. Однако следует иметь в виду, что результат не появится моментально, что все нужно начинать постепенно.

Физические упражнения бывают разных видов, и наиболее распространенный комплекс - это упражнения. Сегодня под гимнастикой чаще понимают комплекс индивидуально разработанных упражнений, направленных на развитие физической силы, а также гибкости, пластичности и т. Д. «Соразмерность, красота и здоровье требуют не только образования в области науки и искусства, но и физических упражнений, гимнастики на протяжении всей жизни», - гласит древнегреческий лозунг. Упражнения также помогают улучшить моторику и омолаживать все тело. Под гимнастикой здесь подразумевается короткая (не более 15 минут) гимнастика, которую проводят рано утром, непосредственно перед завтраком.

Особыми факторами, не способствующими укреплению здоровья, являются компьютеризация и наличие автомобилей, которые из-за положения сидя и перегрузки мышц ухудшают общее состояние здоровья.

Для каждого члена общества важно иметь хорошее здоровье, на которое, помимо прочего, влияют наследственность человека и экология окружающей

среды. Основным фактором, влияющим на здоровье людей, является образ жизни и личная гигиена.

Самостоятельная физкультура, туризм и другие виды спорта способствуют увеличению общего времени, затрачиваемого на физические упражнения. В сочетании с учебой правильная структура самостоятельных занятий обеспечивает высокую эффективность физического воспитания. Эти курсы также могут проводиться вне аудитории по частям или самостоятельно.

Физическая культура и занятия любыми видами спорта укрепляют здоровье и увеличивают продолжительность жизни. Ведь часто бывает, что люди с неправильным образом жизни и вредными привычками уже в возрасте 25-35 лет доводят свой организм до плачевного состояния и только в эти моменты вспоминают о медицине. И как бы медицина ни улучшалась, она не может спасти людей от всех болезней.

Физические нагрузки сильно влияют на обменные процессы в организме. Он способен нейтрализовать или значительно снизить вредное воздействие на организм «внешних» и «внутренних» факторов риска, таких как чрезмерное и несбалансированное питание, нарушение углеводного обмена, острый и хронический нервно-психический стресс, а также способствует нормализации артериального давления. Выдающиеся врачи и физиологи прошлого догадались об этом на основании своего богатого практического опыта. В начале 20 века выдающийся русский физиолог И. П. Павлов писал: «Перед лицом мышечной активности у нас есть отличный способ регулировать функцию внутренних органов».

Делая выводы, если у студента нет возможности выполнять полноценные тренировки, так как существует параллель: чем выше уровень физической подготовки, тем выше интеллектуальная работоспособность. Поэтому можно ввести в образ жизни активный отдых или «малые формы» физической культуры, к которым обычно относятся утренняя гимнастика, зарядка, закаливание, физкультура.

Список литературы:

1. Копылова Н.Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе/ Н.Е. Копылова, Т.В. Буянова //International innovation research: материалы VI междунар. науч.- практ. конф./Под общей редакцией Г.Ю.Гуляева – Пенза:МЦНС «Наука и Просвещение».- 2017.- с.309-311.
2. Милько М.М., Гуремина Н.В.// Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5. – С. 195-200;
3. Воскресенко О.А., Парамошкин А.Р. //Физическое воспитание студентов в системе профессиональной подготовки в высшей школе: недостатки организации и пути их преодоления // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6. ;