

Увеличение двигательной активности студентов в домашних условиях

Мансурова Вероника Васильевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

*старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма,
председатель первичной объединенной профсоюзной организации*

Аннотация

Целью исследования является изучение проблем со здоровьем, которые могут возникнуть у студентов во время обучения. Упражнения на увеличение двигательной активности у студентов для поддержания здоровья домашних условиях могут решить возникающие проблемы их здоровья. Результатом исследования станет выявление актуальности физических упражнений в жизни студента на сегодняшний день.

Ключевые слова: увеличение двигательной активности, поддержка здоровья, здоровый образ жизни.

Increasing students' motor activity at home

Mansurova Veronika Vasilyevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism, Chairman of the primary united trade union organization

Abstract

The purpose of the study is to investigate the health problems that may arise in students during their studies. Exercises to increase motor activity in students to maintain health at home can solve the emerging problems of their health. The result of the study will be to identify the relevance of exercise in the life of a student today.

Keywords: increasing motor activity, health support, healthy lifestyle.

В настоящее время наблюдается значительное несоответствие между умственной и физической нагрузкой студентов. Часто эта тенденция связана с недостатком двигательной активности, необходимой для всестороннего развития организма. Образ жизни студента, который целенаправленно не

занимается спортом и физическими упражнениями, относится к малоподвижному. Гиподинамия пагубно влияет на физическое и психическое здоровье. Поэтому стоит поговорить об увеличении двигательной активности у студентов, ведь сейчас эта тема актуальна, как никогда. Тем, кто обучается ничего не остаётся кроме как сидеть перед компьютером на парах, а потом и за домашним заданием, что приводит к снижению двигательной активности. Известно ли какие последствия — это может повлечь за собой — нет.

П.С. Жовтобрюх в своей исследовательской работе показала, как влияет малоподвижный образ жизни на нас [1]. Также О.А. Хрусталева и А.О. Хрусталева описали скрытые угрозы малоподвижности и как сидячая жизнь разрушает здоровье [2]. К.А. Гриценко описал последствия малоподвижного образа жизни [3]. Ж.А. Фахриев, Н.Х. Нозимова, Н.Ф.Расулова в своем исследовании рассказали о сидящем образе жизни и о его влиянии на здоровье человека [4].

Целью данного исследования является изучение проблем со здоровьем, которые могут возникнуть у студентов во время обучения, а также причины их появления и упражнения на увеличение двигательной активности.

Одной из первых проблем у студентов является нарушение осанки. Почему нарушение осанки? Потому что большую часть времени студент проводит время за компьютером, ноутбуком или телефоном и конечно, делает это ссутулившись. Отсюда появляется боль в спине и деформация осанки. По своей сути осанка – это поза, которая привычна нам. Обычно это поза либо вертикальная, либо горизонтальная, но не изогнутая и кривая. Хотя, позвоночник по своей природе неидеально прямой, он тоже имеет свои изгибы, но не сильные. Различаются два вида нарушения осанки: врождённая и приобретённая. Если у студента врождённое нарушение, то неправильная посадка может привести к ухудшению. У студентов не имеющих проблем с осанкой, но неправильно сидящих нарушение осанки будет считаться приобретённым, которое тоже может прогрессировать в сторону ухудшения [5].

Существуют простые упражнения, которые не занимают много времени, но помогают поддержать осанку, а также увеличить двигательную активность у студентов [6], [9], [10].

1) Наклон с руками за спиной. Встать прямо и сомкнуть руки в замок за спиной. Затем наклониться вперед и поднять руки вверх. Не наклоняться сильно вперед, спина должна оставаться ровной. Сделать 2 подхода по 1-ой минуте.

2) Низкий выпад. Принять позу глубоко выпада, выпрямить спину и поднять руки вверх. Руки тянуть вверх. По 1-ой минуте на каждую ногу.

3) Захват ноги в положении стола. Встать на четвереньки. Поднять противоположные руку и ногу. Рукой захватить ногу и прогнуться в спине. Поочередно менять стороны. Сделать 2-3 подхода по полминутки.

4) Опора на стену. Встать напротив стены, наклониться вперед так, чтобы руки упирались в стену, а угол наклона был девяносто градусов. При

этом нужно стараться наклоняться как можно ниже, но спину держать прямо. 2 подхода по 1-ой минуте будет достаточно.

5) Кошка. Встать на четвереньки, ладонями упереться в пол. На выдохе прогнуться в спине и задержаться в таком положении. На выдохе округлить спину и тоже задержаться. Прогибаться нужно и в грудном, и в поясничном отделе, потому что, если прогибаться только в пояснице можно её травмировать. 20 повторений будет достаточно.

Второй проблемой у студентов является боль в шее, ведь если затекает спина, значит и шейный отдел тоже [7]. В сосудах шейного отдела могут образовываться застои, которые зачастую и вызывают боль в шее и головную боль, что в дальнейшем может привести к неприятным последствиям. Чтобы предотвратить эти последствия и для профилактики существуют упражнения.

1) Поднять плечи. Сесть и опустить руки вдоль туловища. Максимально поднять плечи и удерживать их 10 секунд. Затем опустить, сделать глубокий вдох и расслабиться на 10-15 секунд. Выполнить упражнение от 5 до 10 раз.

2) Наклон вперед. Сесть и положить одну ладонь на лоб. Наклонить голову вперед, одновременно оказывая сопротивление ладонью. Один наклон – 10 секунд, после немного отдохнуть и повторить упражнение. Выполнять упражнение 10 раз.

3) Наклон к груди. Сесть и опустить руки вдоль туловища. Плавно опустить голову вниз, стараясь прижаться подбородком к груди. Выполнять упражнение 10 раз.

4) Повороты в сторону. Можно сесть, а можно выполнять это упражнение стоя. Опустить руки вдоль туловища. Плавно повернуть голову в правую, а затем и в левую сторону. Выполняйте упражнение 10 раз.

Третьей проблемой у студентов является боль в суставах [8]. Это тоже вызвано тем, что большую часть времени студенты проводят время сидя и у них нет возможности встать пройтись где-либо, да и лень в современном мире преобладает над здоровым образом жизни. Отсутствие профилактики – ведёт к не есть приятным последствиям. И на этот случай существуют упражнения. Но, если у вас есть какие-либо травмы, то выполнять упражнения запрещено, лучше дождаться их полного заживления.

1) Ходьба сидя. Сесть на стул, поставить ноги ровно. Начать перекатываться с носка на пятку. С помощью данного упражнения разогреется голеностоп. 1-ой – 2-х минут будет достаточно.

2) Проработка коленного сустава. Сесть на стул и откинуться на спинку. Вытянуть ногу и по очереди сгибать и разгибать колено. Выполнять по 20 раз на каждую ногу.

3) Проработка локтевых суставов. Можно сесть или выполнять данное упражнение стоя. Опустить руки и начать сгибать и разгибать их в локтях. Выполняйте упражнение по 20 раз на каждую руку.

4) Проработка голеностопа, колена и тазобедренного сустава. Сесть на стул, вытянуть ноги и начать разводить стопы в сторону и сводить обратно.

Затем встать, согнуть ногу в колене и выполнять круговые движения наружу. По 20 раз на каждую ногу будет достаточно.

Такие простые и не занимающие много времени упражнения, помогут студентам в домашних условиях увеличить двигательную активность и поддерживать здоровый образ жизни.

Таким образом, было выявлено несколько проблем, которые могут возникать у студентов во время обучения. И этих самых причин может быть много, но исход будет один, если запускать и снижать уровень своей двигательной активности. Сейчас обучение приковывают нас к компьютерам и ноутбукам, и в наших силах нет возможности это изменить. Но есть возможность предотвратить различного рода заболевания, делая такие простые упражнения. Буквально 10-15 минут, вы отдыхаете, а организм благодарит вас.

Библиографический список

1. Исследовательский работа «Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье учащихся» // Наука и Образование ON-LINE URL: <https://eee-science.ru/item-work/2024-0882/> (дата обращения: 11.04.2024).
2. Хрусталеv О.А., Хрусталеv А.О. Скрытые угрозы малоподвижности. Как сидячая жизнь разрушает наше здоровье. Ridero, 2018. 80 с.
3. Гриценко К.А. Последствия малоподвижного образа жизни // Клиника Восстановления Человека доктора Гриценко URL: <https://institut-clinic.ru/posledstviya-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/> (дата обращения: 10.04.2024).
4. Фахриев Ж.А., Нозимова Н.Х., Расулова Н.Ф. Сидячий образ жизни и его влияние на здоровье человека // Теория и практика современной науки. 2019. №. 3. С. 318-321.
5. Беликова Е.В. Причины искривления позвоночника // МедПросто URL: https://medprostor.by/articles/prichiny_iskrivlenia_pozvaonochnika/ (дата обращения: 10.04.2024).
6. Жигайлова В.И. Нарушение осанки и упражнения, которые помогут поддержать здоровую форму осанки // Постулат. 2020. №12. URL: <https://www.e-postulat.ru/index.php/Postulat/article/download/3393/3444>
7. Кукарцева А. Шесть важных упражнений для профилактики шейного остеохондроза // Комсомольская правда URL: <https://www.kp.ru/daily/26319/3198429/> (дата обращения: 13.04.2024).
8. Лapidус Е. Щёлкать нельзя терпеть: 6 простых упражнений от боли в суставах // Чемпионат URL: <https://amp-championat-com.cdn.ampproject.org/v/s.html> (дата обращения: 13.04.2024).
9. Палей Л. Исправляем осанку. Уникальная лечебная гимнастика. М.: Мир и образование, 2019. 128 с.
10. Топ-30 упражнений для улучшения осанки и выпрямления спины // GoodLooker URL: <https://goodlooker.ru/uprazhnenia-dlya-osanki.html> (дата обращения: 11.04.2024).