

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

**Пермский государственный аграрно – технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)**

***Аннотация.** Рассмотрен вопрос о важности физических нагрузок в жизни студента, сохранении и укреплении здоровья. Значение ЗОЖ в жизни студента. Обсуждаются проблемы малоподвижного образа жизни, вредных привычек и неправильного питания. Анализируется необходимость сохранения и укрепления здоровья студентов в течение учебного процесса. Приведена статистика заболеваемости студентов.*

***Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, здоровье, студент, физическая активность, физическая культура, малоподвижный образ жизни.*

Здоровье – понятие комплексное, объединяющее физическое, психическое, нравственное (социальное) благополучие. Наследственность, условия труда и быта, состояние воздуха, воды, экологии, качества пищи, места проживания, отношение в семье, учебном учреждении – факторы, от которых зависит здоровье, состояние студентов.

Большая часть (50-60%) от образа жизни и отношения к нему. Образ жизни зависит от формирования процессов деятельности, образа деятельности, отношения с окружающими, питания, физической активности, наличие пагубно влияющих на организм вредных привычек, ежедневного отдыха (сна). Физическая активность – это любое телодвижение, осуществляющееся скелетными мышцами, требующее затрат энергии.

Двигательная активность, физические нагрузки, являются естественной потребностью человеческого организма. Физически подготовленные люди, соблюдающие правила ЗОЖ, в 2 раза реже болеют, более активны в жизни, учебном процессе, в дальнейшем на рабочем месте. В связи с технологическим прогрессом, замечено ухудшение здоровья студентов. Гиподинамия приводит к снижению физической, умственной работоспособности, падению резервных возможностей организма, снижению многофункционального состояния, что ведет к хроническим заболеваниям, плохому самочувствию, расстройствам.

Нравственный климат в обществе, этическое, моральное поведение, положение экономики, качество жизни граждан - определяет здоровье. Здоровье – ключевой фактор, влияющий на трудоспособность, активность, психологическое состояние человека, желание и возможность развиваться, вести полноценную жизнь, достигать новых вершин. Отмечается общий рост ухудшения состояния здоровья студентов по итогам медосмотров, проводимых среди ВУЗов.

Показатели статистики по нозологии на первое место вывели диагноз переутомление (23,6% в 2013 году, 27,5% в 2014 году, 39,4% в 2015 году, 30% в 2016 году). По частоте установленных диагнозов на втором месте находится вегетососудистая дистония (15% в 2013 году, 14% в 2014 году, 12,5% в 2015 году и 12,7% в 2016 году). Заболевания желудочно-кишечного тракта остаются на третьем месте (13,6% в 2013 году, 13% в 2014 году), но в 2015 году (10,1%) и в 2016 (11%), они переместились на четвертое место. На третье место поднялся сколиоз (10,6 – 2015 год, 11,1% - 2016 год).

Замечено снижение количества студентов, поступающих с диагнозом заболевания глаз (в 1,5 раза), что связано с внедрением новой аппаратуры, новых методик лечения. Наблюдается снижение числа пациентов с ЛОР - заболеваниями в 2,2 раза, с анемией в 2,5 раза, с кожными заболеваниями в 1,5 раза.

Среди студентов наблюдается рост в 1,6 раза заболеваемости остеохондрозом. Основной причиной появления, прогрессирования заболеваний опорно-двигательной системы является мало-подвижный образ жизни, вызывающий мышечную гипотонию.

Студенты забывают держать ровную осанку, находясь часами в одном положении. Низкая физическая активность замечается почти у 70% студентов. Неспособность мышечного корсета сдерживать костный остов в вертикальном положении представляется результатом малой физической активности. Студенты предпочитают посещать тренажерные залы, в которых чаще бесконтрольно занимаются на силовых тренажерах. Нагрузки оказываются в значительной степени выше допустимых, подбираются без учета противопоказаний, что ведет к высокому уровню получения травм, стремительному усугублению уже имеющейся патологии опорно-двигательной системы. Проблемой современности является несбалансированная высококалорийная пища, не соблюдение режима питания. Питание студентов насыщено полуфабрикатами; продуктами с ароматизаторами, красителями, консервантами. Результатами опроса выявлено, что более половины студентов питаются 2 раза в сутки. Многие не завтракают совсем. Около трети принимают горячую пищу лишь 1 раз в сутки, вместо рекомендованного питания (5-6 раз в сутки) небольшими порциями. Организм студентов не получает необходимых полезных веществ. Качественный состав еды большинства студентов не соответствует потребности организма в витаминах, белках, жирах, углеводах, минеральных веществах.

Систематическое неправильное, вредное питание в первую очередь провоцирует заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета, сердечно – сосудистые заболевания. Частичный переход высшего образования на коммерческую основу, рост стоимости жилого пространства, коммунальных услуг, основного набора продуктов питания, лекарств, привело к

тому, что физическая и умственная нагрузка на студентов возрастает. Студенты работают грузчиками, охранниками, официантами, дворниками, обычно они заняты малоквалифицированным трудом, большинство работают в свободное от учебы время, чаще в вечернее, ночное время. Начиная с первых курсов, учебу с работой совмещают более 30% юношей, 15% девушек. Это приводит к значительному нарушению режима дня, сна, постоянной усталости, апатии, невниманию, потере концентрации, снижению мозговой деятельности, ухудшению жизненных функций организма.

Происходит значительное ослабление иммунной системы. Переход ВУЗов в категорию научно-исследовательских университетов влечет за собой усложнение учебной программы, реорганизацию кафедр, ужесточение контроля над учебным процессом и студентами. Большие физические и психические нагрузки, перегрузки способствуют функциональным отклонениям, увеличению хронических заболеваний. Количество студентов, курящих, употребляющих алкогольные напитки, наркотические вещества достигло 72,8 %. В последнее время проблемам вредных привычек уделяется повышенное внимание. Физическая культура является важнейшим пунктом формирования активной, энергичной жизненной позиции; является индивидуальным процессом, результатом человеческой жизнедеятельности.

Физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление) – элементы, входящие в устройство физической культуры. У студентов, подключенным к систематическим занятиям физической культурой, спортом, демонстрирующих достаточно хорошую высокую активность, складывается конкретный стандарт повседневного правильного режима дня, отдыха. Увеличивается уверенность в себе, поведении, уровень жизненного тонуса, хорошее самочувствие, легкость в повседневных днях. Активные студенты проявляют больше коммуникабельности,

демонстрируют стремительную готовность к сотрудничеству, радуются социальному уважению, менее боятся критики. Физическая культура в ВУЗе проводится в течение всего периода обучения студентов на всех специальностях, осуществляется во всевозможных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга, представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. В высших учебных заведениях занятия являются основной формой физического воспитания. Кроме обязательных занятий по физической культуре следует проводить самостоятельные занятия для сбережения, укрепления здоровья студентов.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются неотъемлемой частью в быту, отдыхе студентов. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. У студентов присутствует недостаток самодисциплины. Наблюдается слабая посещаемость занятий по физической культуре.

Степень формирования целей к повышению уровня физической активности низкая. Студенты недооценивают значимость, важность занятий физической культуры. С каждым годом растет количество студентов, относящихся к специальной медицинской группе и освобожденных от практических занятий по физической культуре.

Регулярная физическая активность, соблюдение ЗОЖ уменьшают риск многих заболеваний, укрепляют здоровье. ЗОЖ (здоровый образ жизни) - комплекс форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, построенная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает согласованное развитие, сбережение и укреп-

ление здоровья, высокую и полную работоспособность, помогает раскрыть особо ценные стороны личности, нужные в условиях динамического развития общества и среды. Верный и правильный режим труда и отдыха, упразднение вредных привычек, достаточная двигательная активность, личная гигиена, закаливание, духовность, рациональное целесообразное правильное питание, с правильным режимом потребления - главные компоненты, включающие в себя здоровый образ жизни. Неблагоприятное влияние на ухудшение здоровья играет экологический фактор, наследственность, условия и образ жизни. Физическая активность человека влияет не только на здоровье, но и на работоспособность умственную, физическую.

Способствует развитию психических функций (памяти, внимания, мышления, волевых качеств). Занятия физической культурой способствуют совершенствованию органов чувств, особенно мышечно-двигательной чувствительности, зрительных и слуховых восприятий. Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются неотъемлемым компонентом научному формированию труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более продуктивному восстановлению организма после утомления, увеличению физической и умственной работоспособности. Существует тесная связь между деятельностью мышц и внутренних органов. Меняется деятельность сердца, лёгких, почек. При многих болезнях верно дозированные физические нагрузки задерживают формирование болезненного процесса, способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Под влиянием физических нагрузок, совершенствуется строение, деятельность всех органов и систем организма, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Негативные последствия малоподвижного образа жизни отмечены у 20% населения Земли. Малоподвижный образ жизни второй фактор после курения по получению различных

заболеваний. К последствиям малоподвижного образа жизни относят слабый тонус скелетной мускулатуры и венозных сосудов (приводит к зашлакованности организма), появление артрита суставов. Гиподинамия замедляет кровообращение. При ежедневном продолжительном нахождении в сидячем положении в глубоких венах голени может сформироваться загушение, уплотнение крови. Ухудшение, осложнение деятельности пищеварительных органов, обмена веществ, снижение иммунитета.

Склонность к стрессам, ослабление реакций на изменения окружающей среды. Нарушения в работе опорно -

двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной, центральной нервной и других систем организма. Возникает необходимость вести здоровый образ жизни. На протяжении всего процесса обучения вести непрерывный процесс физического воспитания. Здоровый студент является физически активным во всех сферах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни влияет на качество и продолжительность жизни.

Только физическая активность, осознанная потребность в занятиях физической культурой и спортом, могут сохранить и укрепить состояние здоровья, повысить уровень физического развития и физической подготовленности.

Библиографический список

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – 2013.
2. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М., 1999
3. Крамской С.И., Амельченко И.А. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза. – 2014.
4. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. – 2013.
5. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов. – 2013.

PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH IN THE EDUCATIONAL ACTIVITIES

O.A. Sbitneva, *senior lecturer*

Perm state agrarno – technological university D.N. Pryanishnikova
(Russia, Perm)

Abstract. *The question of the importance of physical activity in the student's life, preservation and health promotion is Considered. The value of healthy lifestyle in the student's life. The problems of sedentary lifestyle, bad habits and poor nutrition are discussed. The need to preserve and strengthen the health of students during the educational process is analyzed. The statistics of morbidity of students is given.*

Keywords: *Healthy lifestyle, health, student, physical activity, physical culture, sedentary lifestyle.*