

Н. Н. Дьяченко^{1}*

Роль физической культуры в условиях современной жизни студентов

¹Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,
Российская Федерация
*e-mail: na_ta_sha74@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается важность физической культуры в общественной и профессиональной деятельности человека с точки зрения её влияния на здоровье и общество в целом. Раскрывается определение термина «здоровье» и тесная взаимосвязь индивидуального и коллективного здоровья. Приведены статистические данные о стремительном снижении физической активности молодёжи за последние годы и негативное влияние данного процесса на здоровье, а также данные, показывающие корреляцию ухудшения здоровья и малоподвижного образа жизни современного студента. Дано определение термина «гиподинамия», затронут вопрос влияния низкой двигательной активности на молодёжь и будущее поколение. Даны рекомендации по профилактике заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни у студентов. Рассмотрена физическая составляющая здоровья и средства физической культуры в сохранении и улучшении здоровья и работоспособности.

Ключевые слова: физическая культура, общественное здоровье, физическое здоровье, гиподинамия, малоподвижный образ жизни

N. N. Dyachenko^{1}*

The role of physical culture in the conditions of modern life of students

¹Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
*e-mail: na_ta_sha74@mail.ru

Abstract. The article discusses the importance of physical education in the social and professional activities of a person in terms of its impact on health and society as a whole. The definition of the term "health" and the close relationship between individual and collective health are revealed. Statistical data are presented on the rapid decline in the physical activity of young people in recent years and the negative impact of this process on health, as well as data showing the correlation between poor health and a sedentary lifestyle of a modern student. The definition of the term "hypodynamia", the issue of the impact of low physical activity of young people and future generations is raised. Recommendations for the prevention of diseases associated with a sedentary lifestyle among students are given. The physical component of health and the means of physical education in the preservation and improvement of health and performance are considered.

Keywords: physical education, public health, physical health, low physical activity, sedentary lifestyle

Стремительно развивающиеся технологии современного мира позволили автоматизировать многие сферы деятельности человека: промышленное производство, сельское хозяйство, медицина, наука и образование, а также повседневная жизнь каждого отдельного индивида тесно связаны с результатами технологического прогресса. Задача цифровых технологий в том, чтобы сделать любую

деятельность эффективной и одновременно менее трудоёмкой. Таким образом, человек делегирует свои обязанности, отдавая предпочтение умственной нагрузке. Как следствие, большая часть физической работы выполняется с помощью механизмов. С одной стороны, жизнь стала намного комфортнее: технологии позволяют экономить силы и время, однако, с другой стороны, закономерно снижается двигательная активность людей во всех сферах деятельности, в том числе и в сфере образования. В настоящее время появилось множество профессий и форм обучения, для которых нет необходимости в движении или физической нагрузке: достаточно иметь компьютер и подключение к сети Интернет. По этой причине, у многих людей работа стала неподвижной. Это касается работников офисов, программистов и, конечно, школьников и студентов. За счет практически полного отсутствия необходимого движения, число молодых студентов с разнообразными заболеваниями растёт, так что отсутствие качественной двигательной активности среди студентов является серьезной и актуальной проблемой. Успешная реализация студента в социуме напрямую зависит от хорошего самочувствия: отсутствие физических болей, ощущение сил и энергии, бодрость, лёгкость в концентрации. Физиология такова, что всему этому способствует, в первую очередь, наличие режима физических занятий в его повседневной жизни. Именно поэтому физическая культура, направленная на оздоровление путём осознанной двигательной активности, остаётся одним из главных методов поддержания здорового организма.

В данной статье рассмотрен вопрос распространённости малоподвижного образа жизни и его пагубное влияние на здоровье молодёжи и будущего поколения. Были поставлены следующие задачи:

- исследовать ценность здоровья студента в отношении его социального становления;
- исследовать данные о снижении показателей здоровья молодёжи за последние годы;
- изучить вопрос пагубного влияния малоподвижности на здоровье;
- изучить влияние физической культуры на самочувствие человека;
- рассмотреть основные методы борьбы с малоподвижностью и предоставить рекомендации.

Для более целостного представления, сначала необходимо обозначить определение термина «здоровье». В конституции Всемирной организации здравоохранения написано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1]. Именно здоровье является одним из самых важных прав человека, и самой важной его потребностью, от которой целиком зависит его жизнедеятельность, полноценность и способность к продуктивной деятельности. Здоровье – это залог работоспособности человека и качества его жизни, поэтому в случае, если этот показатель занижен, жизнь в буквальном смысле приостанавливается. Всем на собственном опыте известно, что здоровый человек, не страдающий от заболеваний, легче справляется со многими необходимыми задачами в жизни: с собственной реализацией в обществе, освоением новой информации

и видов деятельности, а интеллектуальный и физический труд более плодотворен по сравнению с человеком, страдающим от различных болезней. Важно сказать, что здоровье позволяет человеку успешно реализовывать профессиональную и общественную деятельность путём социальной активности и полноценного труда, воздействуя таким образом на окружающих людей в обществе. Благополучие влияет на то, насколько качественные ресурсы появляются в стране, насколько высок показатель общественного труда. Всё это показывает динамику экономического развития государства. Следовательно, здоровье одного человека напрямую связано со здоровьем общественным – совокупным здоровьем населения государства.

Общество можно назвать здоровым только тогда, когда основную его часть составляют здоровые люди. Когда человек болен, он не способен качественно и плодотворно трудиться; вместо этого он вынужден тратить ресурсы на лечение и выздоровление. Если часть страдающих от болезней людей сильно высока, то возможности развития такого общества ограничены. Именно поэтому государство обеспокоено этим вопросом – только здоровая нация способна привести государство к прогрессу во всех сферах деятельности. Таким образом, здоровье граждан является показателем цивилизованности государства за счёт человеческого потенциала, а общественное здоровье отражает степень социального и экономического развития. В любом государстве здоровье нации, выступает как мера качества жизни. Здоровье населения страны является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал этого государства [2]. Понимание того, что развитие любого государства зависит от качества здоровья граждан, привело к идее о том, что физическая культура должна иметь более высокое распространение и более сильное влияние в обществе, преимущественно – на детей и подростков. На сегодняшний момент вопрос об общественном здоровье, а также о здоровье студентов, наиболее актуален в силу развития научно-технического прогресса. Разнообразные компьютерные технологии стали неотъемлемой частью обихода каждого современного человека. Благодаря этому появилось множество новых профессий и форм обучения студентов, для которых необходимы, как было описано выше, лишь компьютер и Интернет. Это, закономерно, привело к тому, что большую часть своей повседневной жизни, студенты проводят в сидячем положении за компьютерами и, соответственно, их физическая активность заметно снижена, особенно на дистанционной форме обучения. Согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения, большая часть студентов в мире подвержены малоподвижному образу жизни и более 80 % опрошенных не следуют рекомендациям ВОЗ по физической активности, что, в свою очередь, негативно влияет на их здоровье в перспективе [3]. В современных реалиях заметно возрастает количество заболеваний и страдающих от них людей. В особенности это касается того, что подростки всё чаще сталкиваются с заболеваниями, присущими преимущественно группе людей пенсионного возраста. Такой резкий скачок диапазона возрастных заболеваний заставляет задуматься о крайне остром положении дел. Серьёзность ситуации подтверждает статистика о том, что первичная заболеваемость подростков России с 1991 по 2015 год воз-

росла по всем классам болезней, а общая заболеваемость подростков России с 2005 по 2015 г. выросла на 22 % [4].

Опираясь на вышесказанное, есть все основания выдвинуть гипотезу о том, что такой рост первичной и общей заболеваемости детей и подростков напрямую связан с последствиями стремительного технологического развития, а именно – резким снижением физической активности благодаря сидячему образу жизни студентов в условиях современности. Гиподинамия (малоподвижность) – это состояние организма, при котором двигательная активность сильно снижена относительно необходимого уровня подвижности, что становится одной из основных причин развития серьезных заболеваний, которые могут привести к летальному исходу. В перечень таких заболеваний входят: патологии костно-мышечной и соединительной ткани, остеопороз; эндокринно-обменные расстройства; инсулиннезависимый диабет; атеросклероз; артериальная гипертензия и другие. По заявлению Роспотребнадзора, гиподинамия становится причиной 21-25 % случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27 % случаев диабета и 30 % случаев ишемической болезни сердца [5]. Многие из этих смертельных заболеваний по причине малоподвижности являются контролируруемыми простыми способами профилактики.

Для профилактики и предупреждения перечисленных выше заболеваний, связанных с гиподинамией, необходимы: выявление рисков, повышение общей осведомлённости путём привлечения внимания к проблеме, комплексный подход в борьбе с малоподвижностью и сидячим образом жизни. Основной метод борьбы с гиподинамией в качестве профилактики является внедрение физической культуры в повседневную жизнь студентов. Полезность физической активности зависит от эволюционной приспособленности человеческого организма к перманентному движению, чему и способствуют занятия физической культурой. Поддержание тела в тонусе необходимо для сохранения здоровья, а недостаточная телесная активность губительна для всего организма. Благодаря физической культуре мышцы получают необходимое количество нагрузки, улучшается процесс газообмена, циркуляции крови и работа сердца. Таким образом, физическая культура – это главный метод профилактики болезней, которые вызваны вследствие гиподинамии, а также основной метод сохранения и поддержания здорового функционирования организма.

Основываясь на вышесказанном, рекомендуется следующее:

- распространение информации о важности физической подготовки для поддержания функционирования организма, а также о том, что любое движение (например, ходьба) лучше, чем его отсутствие;
- следует подходить к решению проблемы комплексно и вводить занятия планомерно, начиная от простого и переходя к сложному;
- по возможности делать выбор в пользу пешей прогулки и активному досугу;
- важно предоставить студентам безопасное пространство для реализации внедрения физической активности в рамках учебного заведения;

- важно организовывать различные физкультурные мероприятия в рамках обучения студентов;
- следует уделять не менее часа в неделю аэробным нагрузкам; не менее трех дней в неделю упражнениям, направленным на укрепление мышечной и костной систем.

Физическая составляющая не рассматривается отдельно от человека, а тесно взаимодействует с другими составляющими здоровья [6]. Физическая культура позволяет поддерживать не только физическую составляющую, но и благоприятно воздействует на ментальное здоровье студентов, которые постоянно сталкиваются с переработками и стрессами. Физическая культура является одним из наиболее значимых факторов укрепления и поддержания здоровья, благоприятно воздействует на концентрацию внимания, повышая работоспособность, от которой, в свою очередь, зависит успешная социализация студента и дальнейшая профессиональная и общественная деятельность.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод о важности и необходимости физической культуры в жизни студентов в качестве профилактики последствий гиподинамии, а также препятствию перспективного увеличения процента болеющих людей в обществе. Невозможно игнорировать жизненно важную необходимость физических нагрузок в условиях современности и её низкое применение на практике среди молодёжи, поэтому вопрос о внедрении физической культуры в повседневность студентов остаётся актуальным для дальнейших исследований.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения : принят в г. Нью-Йорке 22 июля 1946 г. // Международные организации : материалы и док.
2. Каратаева, Т.А. Здоровье населения как важный фактор экономической безопасности / Экономические науки. – 2018. – №5 – С. 142-145.
3. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010.
4. Улумбекова, Г.Э. Показатели здоровья детей и подростков в России / Г.Э. Улумбекова, А.В. Калашникова, А.В. Мокляченко / Показатели здоровья подростков (15-17 лет). – 2016. – №3.
5. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/14689-25052021.pdf>
6. Капленко, О.М. Место физической культуры в жизни человека / Интерэкспо Гео-Сибирь-2012. VIII Междунар. науч. конгр. : Междунар. науч. конф. «Геопространство в социальном и экономическом дискурсе» : сб. материалов в 2 т. (Новосибирск, 10-20 апреля 2012 г.). – Новосибирск: СГГА, 2012. Т. 1. – С. 151 – 155.

© Н. Н. Дьяченко, 2023