

*Маглатюк Т.В.,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

ЮРИУ РАНХиГС

Россия г. Ростов-на-Дону

Шаркова К.С.,

студент

3 курс, факультет «Управление»

ЮРИУ РАНХиГС

Россия г. Ростов-на-Дону

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

***Аннотация:** Статья посвящена основным проблемам физической активности студентов, их самочувствию, а также неудовлетворённостью по оборудованию спортивных площадок. Даны советы для внеучебного времени и программа для утренней физической разминки. Исследованы ежегодные отчёты вузов. Проведён анализ проблем, которые исходят от мало уделенного времени здоровому образу жизни. Также упомянут желательный распорядок дня для студентов.*

***Ключевые слова:** физическая активность, подрастающее поколение, воспитание человека, проблемы ВУЗов, здоровье студента, молодёжь, здоровье.*

***Annotation:** The article is devoted to the main problems of students' physical activity, their well-being, as well as dissatisfaction in the equipment of sports grounds. The program for the morning physical workout. Studied annual reports of universities. Analyzed. Also mentioned is the desired daily routine for students.*

***Key words:** physical activity, the younger generation, human education, problems of universities, student health, youth, health.*

Самочувствие подрастающего поколения в целом охарактеризовывает запас людского ресурса на обозримую и отдаленную перспективу. Итоги¹ Всероссийской диспансеризации подростков зарекомендовали, что только в пределах 15-20 % (в зависимости от регионов) детей здоровы, имеют основную врачебную группу. При этом все, начиная от Президента РФ единодушны во мнении, что такая предоставленная действительность считается следствием понижения их физиологической активности. Давно доказано, что недоступность хорошей двигательной энергичности считается одной из ключевых оснований заболеваемости и препятствием в освоении учебного материала

Не уделяя подабающего интереса физиологическому воспитанию молодежи, мы не только наносим вред их самочувствию, но и лишаем их полновесного интеллектуального, аналитического и в целом умственного становления². Образовавшаяся отрицательная обстановка со здоровьем и физиологической подготовленностью учащихся РФ (масштабность данной проблемы), настоятельно требует кардинальных решений. Ключевым стержнем этих решений является создание критериев работы кафедр физиологического воспитания в институтах, при которых степень физиологической подготовленности, а, значит, степень состояния здоровья за время учебы повышалась бы у всех учащихся.

Согласно отчётам ВУЗов³, принявших роль в смотрах-конкурсах, на наилучшую постановку учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы в институтах г. Ростова-на-Дону, ежегодно проводимым с 2006 по настоящее время, степень физиологической подготовленности за время прохождения курса физиологического воспитания в среднем повышают лишь 18 % студентов. Это означает, собственно, что у 82% учащихся в период учебы состояние самочувствия усугубляется. Государственный образовательный стандарт, определяющий объем аудиторных (обязательных) часов на дисциплину

¹ «Физкультура и спорт». И. Н. Решетень. [1, с. 61].

² «Заряжен на 100 %. Энергия. Здоровье. Спорт» Шагабутдинов Р., Безуглов Э. [2, с. 30].

³ «Физкультура и спорт». И. Н. Решетень. [3, с. 77].

«Физическая культура» в порядке вещей в недавнем времени игнорировался многочисленными ВУЗами. Особого внимания заслуживает неудовлетворительная по площадям и оборудованию спортивная база институтов.

Масштабы иррационального физиологического воспитания подрастающего поколения, которые имеются в данный момент, в частности в высшем образовании настолько критичны, что несовместимы с понятием полноценного воспитания здорового человека, физически подготовленного, творчески активного специалиста и будущего долгожителя. Но с этим можно бороться. Я настоятельно рекомендую студентам⁴:

- Приходить на учебные занятия полностью отдохнувшими. Ежедневная утренняя зарядка поможет вам являться на учебу в хорошей физической и психологической форме;

- Быть активными на учебных занятиях. Пассивное пребывание (присутствие во имя «галочки») – враг ваших успехов;

- Умело и активно использовать перерывы между занятиями. Помните: движения являются лучшим источником восстановления и отдыха.

Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, ведение (или участие в нем) домашнего и личного подсобного хозяйства, воспитание детей (младших братьев и сестер), уход за лицами преклонного возраста, время и энергия затрачиваемые на дорогу в ВУЗ и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. – вот основные составляющие внеучебного (занятого) времени.

Во внеучебное время жизнедеятельность студента чрезвычайно многообразна⁵. В это время совершенно отчетливо видно проявление и

⁴ «Беги, мозг, беги» Андрес Харсен [4, с. 14].

⁵ «Настольная книга учителя физической культуры». Л. Б. Кофмана. [5, с. 5].

восстановительно-оздоровительной, и созидательно-преобразующей и развивающе-поддерживающей структурных групп ЗОЖ.

Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным⁶. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все жизненно важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно-сжатые сроки, чтобы студент выкраивал для себя несколько часов свободного времени.

Самообразования, культурного потребления, активной физкультуры для улучшения своего самочувствия, товарищеских встреч и общения, активного отдыха и тому подобного

Свободное время – время саморазвития, самосовершенствования. Именно по тому, как человек пользуется свободным временем, можно судить о его здоровом образе жизни

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время своей трудовой деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д. Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и далее принуждать современного человека (и студентов в том числе) больше, чаще и основательнее обращаться к физической культуре и спорту, овладевать нормами и правилами ЗОЖ.

Для этого я хочу вам посоветовать утреннюю разминку для Вашего продуктивного дня⁷:

- Разминаем мышцы шеи

1. Стойте прямо, ноги шире ширины плеч. Поднимите правую руку вверх, ладонью внутрь, согните в локте и положите ладонь на левое ухо.

⁶ «Книга о здоровом образе жизни». Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков [6, с. 26].

⁷ И. П. Березин, Ю. В. Дергачев. «Школа здоровья» [7, с. 65.].

2. Слегка надавите на голову, наклоните её к уху. Выполняйте упражнение аккуратно. Тяните мышцы шеи в течение нескольких секунд.

3. Положите руку за голову и потянитесь подбородком к груди. Поменяйте стороны.

- Разминаем мышцы спины

1. Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Выпрямите руки перед собой и сожмите в замок. Тяните руки вперёд, округляя спину, в течение 3—5 секунд, выпрямитесь и повторите ещё раз.

2. Затем расставьте ноги шире ширины плеч, выполните полуприсед, положите руки на колени. Округляйте и выгибайте спину (отводите при этом таз назад) в течение 30 секунд.

- Разминаем мышцы рук

1. Стойте прямо, ноги шире ширины плеч. Выпрямите правую руку перед собой и согните в локте так, чтобы плечом коснуться шеи. Помогите левой рукой растянуть мышцы правой руки. Тянитесь так 5—7 секунд и поменяйте руки.

2. Вновь выпрямите правую руку и поднимите на уровень груди. Ладонь «смотрит» вверх.левой рукой возьмитесь за пальцы и потяните их к себе. Выполняйте упражнение очень аккуратно.

- Разминаем плечи

1. Стойте прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире.

2. Поднимите правую руку вверх, а левую опустите вдоль тела. Одновременно тяните руки назад в течение 3 секунд, после чего поменяйте руки.

3. Сделайте упражнение несколько раз.

- Разминаем верхнюю часть тела полностью

1. Стойте прямо, ноги шире ширины плеч. Разведите руки в стороны и тянитесь ладонями назад. Покрутите туловище влево и вправо, одновременно растягивая мышцы спины.

2. Сожмите руки в кулаки и соедините перед собой, подняв локти в стороны. Поверните корпус влево, раскрывая руки и вновь сводя лопатки. Вернитесь обратно и повторите с другой стороны.

3. Теперь наклонитесь вперёд так, чтобы туловище было параллельно полу, руки расставьте в стороны. Тянитесь то правой, то левой рукой в противоположную сторону. Туловище при этом должно быть неподвижным.

- Разминаем боковые мышцы живота

1. Стойте прямо, ноги вместе.

2. Поднимите руки вверх и сделайте по несколько наклонов то влево, то вправо. Почувствуйте, как тянутся косые мышцы живота и мышцы спины.

- Растягиваем переднюю часть ног

1. Стойте прямо, ноги вместе. Поднимите правую пятку к ягодицам и возьмитесь за неё правой рукой. Левую руку отведите в сторону.

2. Тяните пятку к ягодицам, не отрывая правое колено от левого. Тяните квадрицепс 5—7 секунд, после чего поменяйте стороны.

3. Разминаем коленные суставы

- Разминаем голеностоп

1. Стойте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

2. Сделайте несколько круговых движений левой стопой, затем правой.

Если удобно, можете выполнять движения, держа носок на полу.

Исходя из всего вышеописанного, можно сделать вывод, что физическая активность полезна, не только для студентов, но также для людей любого возраста. Она помогает достигать более высоких результатов в учёбе/работе и просто в личной жизни. Нельзя забывать о сне, питании и личной гигиене, эти факторы также влияют на самочувствие человека. Если же отсутствует физическая активность, то у человека могут появиться такие проблемы, как: бессонница, быстрая утомляемость, легкая травмируемость и частое пребывание в плохом настроении.

К сожалению, на данный момент не все ВУЗы способны удовлетворить необходимые требования для всестороннего физического развития студентов, недостаточный комплекс оборудования для занятий спортом, а также, мало выделенная площадь спортивных площадок, следствием этого является то, что большинство студентов не могут найти себе понравившиеся занятия.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев, канд. пед. наук; под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. - 495 с.
2. Белорусова, В.В., Решетень, И.Н. Педагогика / В.В. Белорусова, И.Н. Решетень. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 341 с.
3. Куценко, Г.И., Новиков, Ю.В. Книга о здоровом образе жизни: научно-популярная литература / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М.: Профиздат, 1987. - 256 с.
4. Андрес Харсен, Беги, мозг, беги! Как с помощью тренировок помочь мозгу стать креативнее, думать быстрее и перестать нервничать / Андерс Харсен., М.: Эксмо, 2019. – 252 с.
5. Шагабутдинов, Р., Безуглов, Э. Заряжен на 100%. Энергия. Здоровье. Спорт / Ренат Шагабутдинов, Эдуард Безуглов. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 289 с.
6. Березин, И.П., Дергачев, Ю.В. Школа здоровья: И.П. Березин, Ю.В. Дергачев., М.: Московский рабочий, 1989. – 224 с.