

УДК 061.617

Зайцев Н.М.,

студент

3 курс, факультет «Менеджмент организации»

Финансовый университет при правительстве РФ (Тульский филиал)

Россия, г. Тула

Научный руководитель: к.б.н., Данилин Д.А.

ФИЗКУЛЬТУРА КАК ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ВЕДУЩИХ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

***Аннотация:** Статья посвящена отсутствию навыков вести подвижный образ жизни современной молодежи. В статье рассматриваются причины и последствия неправильного образа жизни студента. А также приводятся способы менее затратного и эффективного выхода из сложившейся ситуации.*

***Ключевые слова:** здоровье, физкультура, студенты, привычки, подвижный образ жизни, малый запас финансов.*

***Annotation:** The article is devoted to the lack of skills to lead a mobile lifestyle of modern youth. The article deals with the causes and consequences of the student's wrong way of life. And also the ways of less expensive and effective way out of this situation are given.*

***Key words:** health, physical education, students, habits, mobile lifestyle, small stock of finances.*

Здоровый образ жизни - это наиболее эффективный способ поддержания хорошего здоровья и профилактики ряда хронических и серьезных заболеваний, таких как ожирение, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы и др. Правильное питание, регулярные физические упражнения,

достаточный отдых, отсутствие вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, а также управление стрессом - все это составляет здоровый образ жизни и помогает сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье [1].

Одной из наиболее актуальных проблем современности является отсутствие движения у молодежи и студентов. Сидячий образ жизни, вызванный использованием современных технологий (компьютеров, телефонов и других гаджетов), нарушает нормальную работу организма и ведет к различным заболеваниям, таким как:

- Гиподинамия;
- Геморрой;
- Варикозное расширение вен;
- Развитие метаболического синдрома;
- Патологии кишечника;
- Снижение иммунной защиты.

Недостаток физической активности и неподвижность вызваны несколькими факторами:

- Во-первых, студенты проводят большую часть своего времени в учебных заведениях, где часто не хватает условий для занятий физическими упражнениями. Это может привести к тому, что студенты проводят длительное время в сидячей или стоячей позе, что оказывает негативное влияние на позвоночник, мышцы и все системы организма в целом.
- Во-вторых, большинство студентов в настоящее время используют компьютеры, смартфоны и другие гаджеты для учебы, работы и развлечений. Это дополнительно усиливает неподвижный образ жизни, так как они проводят много времени в одной позе, не двигаясь.
- Наконец, отсутствие подвижности в личной жизни также может стать причиной недостатка физической активности. Современная молодежь не

всегда предпочитает активные развлечения на свободном времени, такие как спорт, ходьба и другие виды физических упражнений.

Все эти факторы могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, включая перечисленные выше и ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения сна, депрессию и другие психические и физические заболевания [2].

Пассивный образ жизни студента может быть связан с отсутствием финансов. По этой причине большинство студентов не могут позволить себе посещать спортивные залы, в которые необходимо покупать абонемент, а также посещение платных врачей для комплексного исследования собственного здоровья. Руководствуясь таким принципом многие могут подумать, что выхода из ситуации нет, но на самом деле существует определенное количество альтернатив, которые может позволить себе каждый студент.

Существует много способов сохранить здоровый образ жизни, даже если у студента немного денег. Некоторые из них включают в себя:

1. Уличный спорт: Большинство городов имеют парки, площади и другие общественные места, где можно заниматься спортом на открытом воздухе. Бег, прыжки через скакалку, отжимания и приседания - все это можно делать бесплатно.
2. Прогулки и бег: Ходьба и бег - прекрасный способ улучшить свое физическое состояние. Это полезно для здоровья сердца и легких. Студент может ходить до школы, в магазин или просто наслаждаться прогулкой в парке - это не только активность, но и удовольствие.
3. Домашние тренировки: Вместо посещения спортивного зала или приобретения дорогостоящего тренажера, студент может проводить тренировки у себя дома. Для этого нет необходимости даже во фитнес-мате. Существует много эффективных упражнений без весов для различных частей тела.

4. **Здоровое питание:** Здоровое питание - важная часть здорового образа жизни. Не всегда здоровые продукты - это дорогие продукты, можно постараться питаться более разнообразно и выбирать более доступные продукты, такие как сезонные фрукты и овощи, белковые продукты и крупы.
5. **Общественная медицина:** Общественная медицина предоставляет множество услуг бесплатно или по меньшей цене. Так, студент может получить бесплатную консультацию у врача, сделать бесплатно или за небольшую плату прививки, аптечные продукты, анализы и др.
6. **Отказ от вредных привычек:** Вредные привычки, такие как курение и алкоголь, не только пагубно влияют на здоровье, но и занимают большой процент затрат. Отказ от них - это самый дешевый способ поддерживать здоровый образ жизни [3].

Таким образом, студенты с малым запасом финансовых средств могут сохранять здоровый образ жизни, сочетая физическую активность, здоровое питание, бесплатные медицинские услуги и отказ от вредных привычек, и тем самым позаботиться о своем здоровье на долгие годы.

Использованные источники:

1. Иванов А.А. Физкультура как поддержание здоровья студентов, ведущих малоподвижный образ жизни. Психология и педагогика служебной деятельности. 3/2020. С91-93. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkultura-kak-podderzhanie-zdorovya-studentov-veduschih-malopodvizhnyy-obraz-zhizni> (дата обращения: 07.06.2023).

2. Сбитнева О.А. Физическая активность и здоровье в процессе образовательной деятельности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-zdorovie-v-protssesse-obrazovatelnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 07.06.2023).

3. Покровская Т.Ю., Миндубаев Б.И. Физическая культура - ведущий фактор здоровья студента // Проблемы современного педагогического образования. 2019. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-veduschiy-faktor-zdorovya-studenta> (дата обращения: 07.06.2023).