

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПЕРИОД КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ.

Авторы: Саребу В.П., студентка 1 курса, СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак

Шамсутдинов Ш.А. к.п.н., доцент, СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак.

Салеев Э.Р. к.б.н., доцент, СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак

Authors: Sarebu V.P., 1st year student, SF Bash GU, RB, g. Sterlitamak

Shamsutdinov Sh.A., Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, SF Bash GU, RB, g. Sterlitamak.

Saleyev E.R., Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, SF Bash GU, RB, g. Sterlitamak

Аннотация:

Статья посвящена проблеме снижения физической активности студентов, которая связана с переходом на дистанционное обучение. Рассматривается влияние малоподвижного образа жизни в условиях самоизоляции, которые отрицательно сказывается на здоровье учащихся. Предлагаются варианты повышения активности в домашних условиях. Рекомендации представленные в данной статье могут быть использованы не только студентами, но и другими возрастными категориями людей, оказавшимися в условиях пандемии без возможности вести привычный образ жизни.

Annotation:

The article is devoted to the problem of reducing the physical activity of students, which is associated with the transition to distance learning. The article examines the influence of a sedentary lifestyle in conditions of self-isolation, which negatively affects the health of students. Options for increasing activity at home are offered. The recommendations presented in this article can be used not only by students, but also by other age groups of people who find themselves in a pandemic without the opportunity to lead a normal life.

Ключевые слова:

физическая активность, здоровье, пандемия, коронавирусная инфекция, образ жизни, COVID-19, здоровый образ жизни.

Key words:

physical activity, health, pandemic, coronavirus infection, lifestyle, COVID-19, healthy lifestyle.

В современном ритме жизни наше здоровье полностью зависит от нашей активности. Физическая активность людей является главной составляющей здорового образа жизни. Она делает человека привлекательным, благотворно влияет на здоровье, повышает продолжительность жизни, снижает риск возникновения и развития различных заболеваний.

В настоящее время в связи с коронавирусной инфекцией произошли сильные изменения в повседневной жизни населения. Они коснулись каждой возрастной категории людей. К сожалению, стали ограничены по времени посещения спортивных залов, бассейнов, танцевальных площадок, различных кружков. Это привело к пассивному образу жизни. Пребывание дома в течение длительного периода времени сильно ослабило физические нагрузки.

Физическая активность – это движения тела человека, которые производятся скелетными мышцами и в результате которых расходуется энергия[1]. Термин «физическая активность» нельзя ставить в один ряд с понятием «упражнение» — одной из категорий физической активности, которое является запланированным, структурированным, повторяющимся и направлено на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния. [2].

Физическая активность представлена двумя видами: базовая и структурированная. Под базовой физической активностью подразумеваются все обыденные дела, связанные с движением: ходьба, посещение парка, подъем и спуск по лестнице, ношение детей на руках и даже подъем на стул. Такая активность направлена на сохранение здоровья и помогает избежать последствия малоподвижного образа жизни, а так же является эффективным

инструментом слежения за массой тела. Конечно, это не самый действенный метод поддержания здоровья, но без подготовки нельзя начать занятия более энергичными упражнениями. Влияние на здоровье физических упражнений зависит от возраста человека.

Структурированная физическая активность – это вид физической активности, который специальным образом спланирован, структурирован и представляет собой повторяющиеся движения тела [3]. Сюда относятся упражнения или тренировки.

Если нет возможности заниматься привычными занятиями спортом во время пандемии, то не стоит бросать спорт, желательно поддерживать физическую активность во время пандемии в домашних условиях. В настоящее время можно воспользоваться рекомендациями различных специалистов и программ, которые помогут поддержать уровень физической активности, необходимый для сохранения здоровья, не выходя из дома.

Если студент до эпидемии не упражнялся, то не стоит начинать выполнять серьезные тренировки. Не стоит забывать, что любая физическая активность лучше, чем ее дефицит. Физическую деятельность необходимо начинать с небольших нагрузок, важно постепенно увеличивать ее интенсивность и продолжительность. Самоконтроль за физической активностью во время пандемии COVID-19 – сложная задача для всех. Нынешняя ситуация в мире ограничила ресурсы для занятия спортом, в связи с этим следует уделить особое внимание сокращению времени, которое проходит в сидячем положении. Настал период, когда нужно больше двигаться и меньше сидеть.

Минимальная нагрузка занятиями физическими упражнениями для студентов, учитывая их переход на дистанционное обучение, должна составлять до 10 часов в неделю, то есть примерно 1,5 часа в сутки. При занятиях ходьбой норма двигательной активности взрослого человека составит 10-14 тыс. шагов в день или 7-10 км. Проследить за этим можно с помощью современных технологий, таких как мобильный телефон, часы, фитнес браслет.

Молодым людям следует отводить в общей сложности около 150 минут на физические упражнения средней интенсивности или желательно 75 минут на занятия с более высокой интенсивностью еженедельно, в том числе дважды в неделю или чаще – на упражнения по укреплению мышц.

Необходимо учитывать, что степень двигательной активности зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста занимающегося физической культурой. Нельзя применять физические упражнения в период обострения заболевания, при высокой температуре и других опасных для здоровья состояниях.

Физическую активность необходимую для поддержания здоровья, можно достичь за счет бега, ходьбы, занятиями подвижными видами спорта, танцами и, конечно же, с помощью гимнастических упражнений. Сейчас наиболее популярно, и активно используются онлайн-тренировки по фитнесу, йоге. Они наиболее привлекательны в связи с общедоступностью интернет ресурсов. Во время карантина многие фитнес клубы поддержали любителей спорта и впервые запустили серию бесплатных онлайн-тренировок. Они проходят каждый день в формате прямого эфира. Это дает возможность составить план тренировок, который подойдет под ваши цели и стиль жизни. В программе можно найти занятия на любой вкус: от простых занятий до энергетической йоги.

При многих заболеваниях важно правильно дозировать нагрузки для замедления болезненного процесса, что позволяет более быстро восстановить нарушенные функции.

Систематическая физическая активность благотворно влияет на психическое здоровье и уменьшает риск возникновения депрессии. Она служит инструментом снижения когнитивных функций, а также способствует улучшению общего самочувствия.

В заключении можно сделать вывод, что отсутствие физической активности у студентов, становится главным фактором риска возникновения и развития различных заболеваний. Очень часто переоценивается уровень

физической нагрузки и недооценивается ее значение для здоровой жизни. Повышение уровня физической активности является проблемой не только студентов, но и всего общества. Для ее решения необходим комплексный подход, ориентированный на разные группы населения.

Список использованной литературы

1. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014.
2. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф.Курамшина // М.: Советский спорт. - 2010.
3. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). - М.: КноРус, 2013.
4. Милько М.М., Гуремина Н.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И САМОИЗОЛЯЦИИ // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5.