

3. Ivanova, N.G. (2022), “Necessary conditions for ensuring the effectiveness of the educational process in the context of modern realities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 169–172.

4. Pitkin, V.A., Kholodnaya, L.A. and Sumarokova, Yu.V. (2022), “Physical culture and health technologies in physical education of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 321–327.

5. Pitkin, V.A., Tyupenkova, G.E. and Voroshilova, I.S. (2019), “Physical culture in the life of a student”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 62, pp. 209–211.

Контактная информация: ann.spivak02@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.10.2023

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Анастасия Николаевна Созонова, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, Тамара Сергеевна Кланюк, старший преподаватель, Виктория Алексеевна Ластовляк, преподаватель, Татьяна Сергеевна Сис, преподаватель, Тюменский индустриальный университет, Тюмень

Аннотация

В статье рассматривается влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов Тюменского индустриального университета. Анализируются причины развития гиподинамии, возможные заболевания, возникающие вследствие её появления, рассматриваются симптомы гиподинамии, пути её преодоления. Приводятся данные анализа результатов анкетирования студентов, отражающие последствия малоподвижного образа жизни среди молодого поколения. Выявленная проблематика свидетельствует о низкой информативности студентов о риске заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Для профилактики гиподинамии необходимо постепенно восполнять недостаток физической активности.

Ключевые слова: малоподвижный образ жизни, гиподинамия, студент, физическая активность, здоровье

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p414-418

IMPACT OF A SEDIENT LIFESTYLE ON HEALTH OF MODERN YOUTH

Anastasia Nikolaevna Sozonova, candidate of agricultural sciences, docent, Tamara Sergeevna Klanyuk, senior teacher, Victoria Alekseevna Lastovlyak, teacher, Tatyana Sergeevna Sys, teacher, Tyumen Industrial University

Abstract

The article examines the impact of a sedentary lifestyle on the health of students at Tyumen Industrial University. The reasons for the development of physical inactivity, possible diseases arising as a result of its occurrence are analyzed, the symptoms of physical inactivity, and ways to overcome it are considered. Data from an analysis of the results of a student survey are presented, reflecting the consequences of a sedentary lifestyle among the younger generation. The identified problems indicate low awareness of students about the risk of diseases associated with a sedentary lifestyle. To prevent physical inactivity, it is necessary to gradually compensate for the lack of physical activity.

Keywords: sedentary lifestyle, physical inactivity, student, physical activity, health.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе студенческая жизнь связана с большими умственными нагрузками, низкой физической активностью, неправильным питанием, недостаточным восстановлением сил, психосоматической нагрузкой, постоянным пребыванием в

состоянии стресса, что приводит к снижению уровня здоровья [1]. Пассивный образ жизни постепенно приводит к различным нарушениям в организме человека и возникновению болезни современности – гиподинамии.

Основная причина гиподинамии среди студентов связана с учебными процессом и компьютеризацией учебных видов деятельности. Большой объем учебной нагрузки и умственного напряжения требует от обучающихся длительного анализа и обработки пройденного материала, выполнения домашних заданий, в связи с этим не остается свободного времени для занятий спортом.

Снижению физической активности способствует высокий уровень стресса и психологическое напряжение, что приводит к хронически пониженному настроению и сниженной мотивации, может стать причиной развития апатии, синдрома повышенной утомляемости и эмоционального выгорания [2].

Зачастую студенты, не занимающиеся дополнительно спортом, не задумываются о том, как влияет на организм отсутствия физической активности до возникновения дискомфорта, а в некоторых случаях до появления серьезных проблем со здоровьем, которые представлены в таблице 1 [3].

Таблица – Причины, симптомы и последствия гиподинамии

Причины	Симптомы	Последствия
– сидячий образ жизни; – избыточная масса тела; – увлечение социальными сетями или компьютерными играми; – наличие вредных привычек; – частое пользование личного, общественного транспорта и злоупотребление услугами доставки или такси	– слабость, усталость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности; – снижение аппетита или чрезмерное повышение, увеличение массы тела; – нарушения сна – как постоянная сонливость, так и бессонница; – атрофия мышц; – психоэмоциональные расстройства; – головные боли; – ухудшение памяти и концентрации внимания; – нарушения работы желудочно-кишечного тракта; – появление одышки во время незначительных физических упражнений	– ожирение; – атеросклероз; – нарушение кровообращения головного мозга; – гипоксия; – гипертония; – остеопороз и остеоартроз; – искривление осанки и остеохондроз; – неврозы и депрессии; – нарушения функций ЖКТ; – снижение иммунитета

Избежать серьезных последствий малоподвижного образа жизни, совсем не так сложно, необходимо постепенно восполнять недостаток физической активности, используя комплекс специально подобранных упражнений.

1. Утренняя зарядка – это 10 минут несложных упражнений даст организму заряд бодрости на весь день. Необходимо начать с потягиваний, затем выполнить несколько несложных упражнений. С помощью утренней зарядки не только укрепляются мышцы тела, но и активизируется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

2. Пешие прогулки – достаточно 20–25 минут по дороге на учебу и с учебы. Пешая ходьба оказывает благотворное влияние на сердечную мышцу, насыщает кислородом, оказывает благотворное воздействие на нервную систему человека и приводит к снижению веса.

Сейчас, в век автоматизации, очень важно хотя бы изредка пренебрегать достижениями техники, например лифтами и подниматься вверх пешком. Даже 20–30 ступенек в день очень эффективно отразятся на состоянии вашего организма.

3. Плавание – занятия в бассейне укрепляют все группы мышц, помогают работе сердца, повышают сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешней среды. Плавание – хороший способ укрепить мышцы и сбросить лишние килограммы.

4. Катание на роликах – укрепляют мышцы, благотворно влияют на нервную систему, повышают жизненный тонус. Кататься необходимо 2-3 раза в неделю, начиная с 15-

20 минут и заканчивая часом.

5. Правильное питание, убрать пищевой мусор из своего рациона;
6. Пить достаточное количество чистой воды (нельзя заменять другими жидкостями) [4].

Цель исследования – проанализировать научно-методическую литературу, выяснить отношение студентов к здоровому образу жизни и проявления ежедневной двигательной активности в процессе периода обучения. Оценить степень подверженности развития гиподинамии в студенческой среде на примере обучающихся Тюменского индустриального университета.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анкетирование проводилось методом сплошной выборки, анонимно, на базе кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета (ТИУ). В опросе приняли участие студенты очной формы обучения Строительного института, в количестве 480 человек, из них 193 юношей (40%) и 287 девушки (60%). Статистическая обработка полученных результатов проводилась с помощью программы Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На рисунке 1 представлены результаты опроса студентов о значении определения «гиподинамия». Только 95 студентов (19,7%) из 480 человек имеют представление о том, что такое гиподинамия, из них 52 юноши (10,8%) и 43 девушки (8,9%). 385 человек вообще не понимают смысл этого термина. Это говорит о недостаточности информированности обучающихся, что приводит к дефициту знаний о риске заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Определить, какой по подвижности образ жизни Вы ведете, очень просто (рисунок 2). Если Вы в течение дня не двигаетесь активно хотя бы полчаса, это считается малоподвижностью. Под активными движениями понимается плавание, бег, физические упражнения.

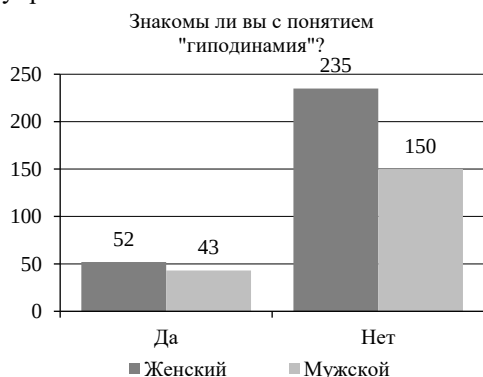


Рисунок 1 – Осведомлённость студентов о гиподинамии

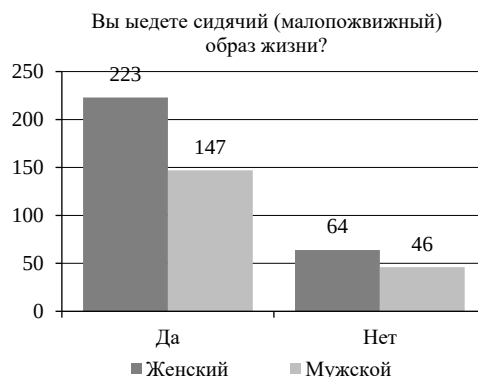


Рисунок 2 – Образ жизни студентов

Исходя из диаграммы 2, можно сделать вывод о том, что 110 (23%) обучающихся считают, что они ведут активный образ жизни. Признались, что ведут пассивный образ жизни 370 (77%) опрошенных, причем из них 223 (60%) девушки и 147 (40%) юношей.

Интересные результаты дал вопрос о причинах, мешающих заниматься спортом. 208 (43%) респондентов заявили, что им мешает большая загруженность на учебе, из них 138 (28,5%) девушки и 70 (14,5%) юноши. Следующими причинами стали банальная лень и увлечение компьютерными играми (сериалами, фильмами) – 180 (37%) студентов, из них 92 (19%) девушки и 88 (18%) составили юноши. У 92 (20%) обучающихся нет возможности

для занятия спортом, из них 57 (12%) девушки и 35 (8%) юноши. Эти данные отражены на диаграмме 3.

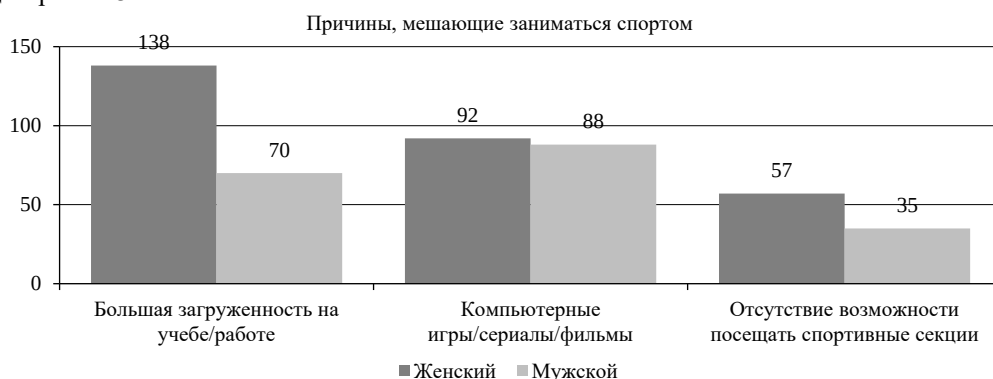


Рисунок 3 – Причины малоподвижного образа жизни

Для полного анализа исследования необходимо знать, как студенты проводят свои выходные дни (рисунок 4). Анализируя данные диаграммы 4, можно сказать, что только 63 (13%) обучающихся, из них 24 (5%) девушки и 39 (8%) молодые люди занимаются спортом и активным физическим отдыхом в выходные дни.



Рисунок 4 – Физическая активность студентов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая данные, проведенного анализа результатов анкетирования выявили следующие закономерности:

- среди опрошенных студентов большой процент гиподинамии: 370 (77%) ежедневно в малоподвижном положении проводят время от 6 до 8 часов, особенно в учебные дни, а также выходные за компьютером проводят 158 (33%) обучающихся;
- при этом только 110 (23%) опрошенных ведут активный образ жизни: занятия спортом, прогулки, езда на велосипеде. Основная мотивация – это улучшение здоровья. Причины же, мешающие заниматься спортом, – это отсутствие времени из-за большой нагрузки на учебе, увлечение компьютерными играми.

Таким образом, такой фактор риска, как гиподинамия, находится на высоком уровне в студенческой среде. Это, в свою очередь, повышает риск сердечно-сосудистых, опорно-двигательных заболеваний, ожирения, нарушения обмена веществ и кровообращения.

Наше исследование показало, что значительная часть обучающихся нуждается в продолжении профилактической работы по предотвращению вышеперечисленных заболеваний. Главным способом профилактики гиподинамии в данном положении является повышение мотивации студентов на здоровый образ жизни. [2]

Для профилактики гиподинамии физическая нагрузка является основной и даже главной задачей для сохранения и укрепления здоровья современной молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кремнева В.Н. Отношение студентов к занятиям спортом на примере ПетрГУ / В.Н. Кремнева, Н.В. Соловьева // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – Вып.62, № 62/14. – С. 13–16.
2. Соловьева Н.В. Оценка двигательной активности в режиме дня обучающихся Петрозаводского государственного университета / Н.В. Соловьева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 2-1 (41). – С. 112–115.
3. Соловьева Н.В. Гиподинамия в студенческой среде / Н.В. Соловьева, Е.С. Мартынова // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2022. – Vol. 10-1 (73). – С. 203–207.
4. Широкова Е.А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета / Е.А. Широкова, М.А. Щеголева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Вып. 4. – С. 74–80.

REFERENCES

1. Kremneva, V. and Solovyova, N. (2020), “Attitude of students to sports on the example of PetrSU” *Trends in the development of science and education*, No. 62/14, pp. 13–16.
2. Solovyova, N. (2020), “Assessment of motor activity in the daily routine of students of Petrozavodsk State University”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 2-1 (41), pp. 112–115.
3. Solovyova, N.V. and Martynkova, N.V. (2022), “Physical inactivity among students”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, vol. 10-1 (73), pp. 203–207.
4. Shirokova E.A. and Shchegoleva, M.A. (2021), “Physical inactivity as a factor that worsens the quality of life of university students”, *News of Tula State University. Physical Culture. Sport*, Issue. 4, pp. 74–80.

Контактная информация: sozonovaan@tyuiu.ru

Статья поступила в редакцию 17.10.2023

УДК 796.88/796.011

ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНОВ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА С ПРИМЕНЕНИЕМ КАТЕГОРИАЛЬНОЙ МЕТОДОЛОГИИ

Спатаева Марина Халибиллаевна, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет, Омск

Аннотация

Силовые виды спорта объединяют несколько отдельных видов спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика и т. д.) которые различаются содержанием, нормативными требованиями, процессом подготовки и т. д. В последние годы интерес к силовым видам спорта возрастает, они становятся более популярными, что преимущественно связано с их доступностью для людей различного возраста, высокой его эффективностью применения в разных сферах деятельности. По мере увеличения этой популярности растет и научный интерес со стороны ведущих специалистов. Он связан со спецификой тренировочного процесса, средствами воздействия на различные стороны подготовки спортсмена, особенностями его личности.

Большой интерес представляет психическое состояние спортсменов в различных условиях деятельности, в частности на соревнованиях. Успешность выступления, результативность, а значит и самореализации атлетов зависит от психоэмоциональной установки спортсмена. В связи с этим процесс управления состоянием спортсменов в условиях соревнований имеет большое значение, определяет актуальность настоящего исследования, целью которого является разработка модели управления психоэмоциональным состоянием спортсменов силовых видов спорта в условиях соревнований.