

УДК 378.172

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1011

Голованов Д.А., студент

Научный руководитель: Духанин Д.С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,  
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Golovanov D.A., student

Research Supervisor: Dukhanin D.S., Senior lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## **КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ВЕДУЩИХ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

### **COMPLEXES OF PHYSICAL EXERCISES FOR MEN AND WOMEN LEADING A SEDENTARY LIFESTYLE**

*В статье представлены комплексы упражнений, которые снижают негативные последствия сидячего образа жизни. Особое внимание было уделено упражнениям, касающимся сердечно-сосудистой системы.*

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, сидячий образ жизни, комплекс упражнений, двигательная активность

*This study provides the results of the influence of a sedentary lifestyle on the health of students, as well as methods of prevention and control. Sets of exercises are presented that reduce the negative consequences of a sedentary lifestyle. Particular attention was paid to exercises related to the cardiovascular system and warm-up.*

**Keywords:** physical culture, students, sedentary lifestyle, set of exercises, physical activity

Физическая активность очень важна как для физического, так и психологического здоровья, но современные реалии 21 века таковы, что люди стали пренебрегать разного рода физической активностью и всё чаще ведут сидячий образ жизни. Данная ситуация, прежде всего, обусловлена развитием комфортных условий жизни и производственных условий, широким использованием информационных технологий [1].

В группу людей с сидячим образом жизни в основном входят: работники умственного труда, студенты [2]. Если обращаться к статистике, то она предстаёт в неутешительном виде: по данным ВОЗ, от 60 до 85% населения во всем мире не занимаются достаточной деятельностью. Начиная с 1950 г. количество работы с активным трудом снизилось с 50% до 25% [3].

Множество причин, влияющих на распространение сидячего образа жизни, носят социальный характер. Так, одной из таких причин является технический процесс с повсеместным использованием компьютеров, поскольку именно сидение за компьютером для значительной части работников является профессиональной обязанностью [4]. Другой же причиной активного распространения сидячего образа жизни является урбанизация населения. В человеческом обществе произошло множество изменений стиля жизни: людям не нужно самостоятельно вспахивать землю, набирать воду из колодца или просто активно проводить свободное время. В данный момент всё, от работы и до школ, устроено так, чтобы минимизировать физическую активность [3].

В связи с вышесказанным, целью данного исследования является профилактика сидячего образа жизни при помощи комплекса упражнений. Исследование организовано на базе ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств» (НГУАДИ).

Сам по себе малоподвижный образ жизни не опасен. Настоящую опасность представляют последствия такого образа жизни. По данным ВОЗ физическая неактивность является четвертым ведущим фактором риска глобальной смертности [3].

Среди рисков для здоровья можно отметить: полнота, болезни сердца, увеличение риска развития некоторых видов рака, возникновение тревоги и депрессии, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, инсульт, метаболический синдром и сахарный диабет [3].

Согласно оценкам, во всем мире сидячий образ жизни является причиной 6% случаев ишемической болезни сердца, 7% случаев сахарного диабета 2 типа, 10% случаев рака молочной железы и 10% случаев рака толстой кишки. Кроме того, сидячий образ жизни повышает риск преждевременной смерти [5].

Одной из явных категорий заболеваний, сопряжённых с сидячим образом жизни, являются заболевания опорно-двигательного аппарата. Нахождение продолжительное время в одном и том же положении ведет за собой целый букет заболеваний позвоночника. Сначала из-за нерационального распределения нагрузки происходит искривление (сколиоз), и, если с этим ничего не делать, возникает риск появления остеохондроза [1].

Но в первую очередь от недостатка физической активности страдает сердце, что вызывает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы [1]. Также атрофируются мышечная ткань, кости становятся хрупкими, поэтому для человека, который ведёт сидячий образ жизни, ежедневное выполнение элементарных процедур становится затруднительным.

В связи с этим были подобраны комплексы упражнений для мужчин и женщин, снижающие влияние малоподвижного образа жизни, а также ряд рекомендаций [6]:

Комплекс для женщин:

- Ходьба на месте 10-20 сек;
- и.п. — о.с., руки поднять вверх и затем наклонить вперёд, в конце руки привести в первоначальное положение (2–3 р.);
- и.п. — о.с., руки поднять вверх и одновременно отвести руки назад, затем снова опустить руки и отвести назад, одновременно поднимая согнутую в колене ногу (3–4 раз для обеих ног);
- и.п. — ноги врозь, руки к плечам, туловище наклонить вперед и отвести руку назад и вверх, при этом другая рука касается носка противоположной ноги (3-5р.);
- и.п. — ноги врозь, руки на поясе, туловище наклонить в сторону, при этом ногу отвести в сторону и поднять вверх в направлении противоположной руки (3–5р.);
- и.п. — сидя на стуле с отведёнными в стороны лопатками и ногами, опереться руками на стул и прогнувшись нужно вернуться в и.п. (3–5 р.);
- и.п. — стоя на коленях с руками на стуле, (голова должна быть прижата к груди), махнуть левой ногой 8 раз и затем согнуть ногу в колене и провести её вперед, чтобы при этом она коснулась противоположной руки (3–5 р.);
- и.п. — лежа на спине сделать упражнение «велосипед» ногами;
- и.п. — лежа на спине с согнутыми ногами, которые нужно развести и снова свести (3–5 р.);
- и.п. — стоя на коленях с руками, упёртыми в пол, сделать поворот туловища с отведением рук в ту же сторону (2–3 р.);
- и.п. — лежа на спине с согнутыми в коленях ногах и руками, вытянутыми назад и вверх – перейти в сидячее положение и наклониться назад и отвести одну руку вперёд, чтобы другой рукой коснуться носка противоположной руки, вернуться в и.п. (3–5 р.);
- и.п. — ноги вместе, руки к груди и пальцами в «замке», руки вытянуть и поднять вверх, затем вернуться в и.п. (2–3 р.);
- и.п. — ноги вместе, руки на поясе, прыжки — ноги вместе и ноги врозь, 20–30 сек.;

- и.п. — ходьба на месте 10–15 сек.;
- и.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища, руки поднять до уровня плеч и при этом отвести и вытянуть ногу назад, вернуться в и.п. (2–3р. для обеих ног).

Комплекс для мужчин:

- Ходьба на месте 30–40 сек.;
- и.п. — о.с., поднять руки и отвести назад вытянутую ногу, вернуться в и.п. (4–5 р.);
- и.п. — ноги врозь, руки в стороны, подняться на носках и взмахнуть правой ногой в противоположную сторону, при этом нужно отвести обе руки в другую сторону и вернуться в Первоначальное положение (7–9 р.);
- и.п. — о.с., руки поднять вверх и присесть, отводя при этом руки назад, вернуться в и.п.;
- и.п. — о.с., наклонить туловище в сторону и поднять в противоположную сторону руку и завести другую руку за спину, вернуться в и.п. (4–6 р.);
- и.п. — широкая стойка, наклонить туловище вперёд и развести руки в стороны, вернуться в и.п. (5–7 р.);
- и.п. — ноги вместе, руки в стороны, поднять руки и присесть с отведённой в сторону ногой, руки при этом держать спереди, вернуться в и.п. (5–7 р.);
- и.п. — о.с, поднять руки вверх и повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п. (5–7 р.);
- и.п. — о.с., нужно отвести ногу в сторону, руки поднять в сторону и вверх, вернуться в и.п. (5–7 р.);
- и.п. — о.с., присесть и опереться руками об колени, при этом коснуться руками пола с выпрямленными ногами (5–7 р.);
- и.п. — о.с., поднять руки вверх и отвести ногу назад, чтобы потом опустить и отвести руки и при этом вынося ногу вперёд (5–7 р.);
- и.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища, подняться на носки и поднять руки вверх и затем наклониться, при этом постараться коснуться рукой противоположного носка, другую руку нужно завести за спину (5–7 р.);
- и.п. — стоя, туловище слегка наклоненно вперед, ноги должны быть врозь, руки вдоль туловища, одной рукой нужно двигать вверх и назад, чтобы затем поменять положение рук. (5–7 раз.);
- и.п. — прыжки на месте 15–20 сек., которые постепенно переходят в ходьбу;
- и.п. — ноги врозь, нужно подняться на носках и развести руки в стороны, чтобы потом наклониться вперёд и согнуть ногу в колене, при этом скрестив снизу руки (4–5 р.);

В зависимости от физической подготовки и состояния здоровья человека, число повторений упражнений и их кол-во может быть изменено в индивидуальном порядке для каждого человека.

Таким образом, данные комплексы упражнений, могут служить мерой профилактики различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

### **Библиографический список**

1. «Малоподвижный (сидячий) образ жизни студентов», Р.А. Амбарцумян, А.К. Соболева.
2. «Гиподинамия». <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия>.
3. «О малоподвижном образе жизни». А.Н. Ковалёва, И.Т. Хайруллин.
4. «Гиподинамия: причины, последствия, пути преодоления». А.П. Петкевич, А.Н. Бондаренко.
5. «Гиподинамия как стрессовый фактор». С.А. Лобанов, Т.Ф. Емелева, А.В. Данилов, Е.В. Данилов, С.К. Асаева, Г.Ф. Арсланова.
6. «В движении жизнь. Учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий физической культурой». Ф.С. Миронов