

УДК 796.011.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1043

Филюкова А. Л., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

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

Filyukova A. L., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Блокирование и коррекция последствий «сидячего образа жизни» студента.

Blocking and correcting the consequences of a student's "sedentary lifestyle"

В статье рассматривается проблема «сидячего образа жизни» студентов, которая становится все более значимой в условиях современного образовательного процесса. В статье описывается негативное влияние малоподвижного образа жизни на физическое и психическое здоровье студентов, а также его отношение к общему благосостоянию и учебной деятельности. В результате анализа проведенной информации были выявлены эффективные методы блокирования и коррекции последствий «сидячего образа жизни», направленные на улучшение физической активности и повышение качества жизни молодежи. Статья предлагает практические рекомендации, которые могут быть полезны как студентам, так и преподавателям, стремящимся создать более здоровую учебную среду. Дополнительно подчеркивается важность формирования культуры активного образа жизни среди молодежи, что может эффективно способствовать созданию условий для гармоничного развития личности.

Ключевые слова: блокирование, коррекция, сидячий образ жизни, студент

The article examines the problem of students' "sedentary lifestyle", which is becoming increasingly important in the context of the modern educational process. The article describes the negative impact of a sedentary lifestyle on the physical and mental health of students, as well as its relationship to general well-being and academic activities. As a result of the analysis of the conducted information, effective methods of blocking and correcting the effects of a

“sedentary lifestyle” were identified, aimed at improving physical activity and improving the quality of life of young people. The article offers practical recommendations that can be useful to both students and teachers seeking to create a healthier learning environment. Additionally, the importance of forming a culture of active lifestyle among young people is emphasized, which can effectively contribute to creating conditions for the harmonious development of personality.

Keywords: blocking, correction, “sedentary lifestyle”, student

Современный мир представляет собой сложное и многогранное явление, оказывающее разнообразное влияние на людей. С одной стороны, в стремительно развивающихся странах стало возможным лечение болезней, которые раньше считались неизлечимыми, однако с другой стороны, прогресс технологий может приводить к деградации здоровья людей. В сложной цепочке стоит отметить проблему «сидячего образа жизни» студентов.

В целях понимания актуальности данной проблемы было проведено тестирование в группе из 28 человек. На вопрос «Примерно сколько часов в день Вы находитесь в «сидячем положении?» 18% опрошенных отметили вариант 2-4 часа, 29% студентов проводят в «сидячем положении» 4–8 часов и 53% проголосовали за вариант более 10 часов. На вопрос: «Ощущаете ли Вы последствия малоподвижного образа жизни?» 91% студентов ответили: «да, ощущаю», 7% утверждают, что не ощущают последствий данного образа жизни и 2% затрудняются ответить. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы физическими активностями для блокировки последствий «сидячего образа жизни?» 32% студента проголосовали за вариант: «да», 5% проголосовали за вариант: «да, но для другой цели». 63% не занимаются физическими упражнениями. По итогу опроса было выявлено, что 53% студента более 10 часов в день находятся в сидячем положении. При этом 63% не занимаются физическими упражнениями. Соответственно в дальнейшем это приведет к ухудшению как физического, так и психического состояния.

«Сидячий образ жизни» характеризуется низким уровнем физической активности, длительным пребыванием в одной позе и ограниченной подвижностью. К причинам данной проблемы относится учебная нагрузка – студенты часто сталкиваются с высоким уровнем загруженности во время учебы, что заставляет их проводить много часов за книгами и компьютерами. Также к причинам относится технологический прогресс – распространение технологий, таких как ноутбуки, смартфоны и планшеты, способствует увеличению времени, проведенного в «сидячем положении» [1]. Следующая причина – это финансовое положение студентов – посещение во многих качественных

спортивных пространствах доступно только по платному абонементу, а не каждый студент готов платить. Ещё одна из причин – это неправильное распределение времени – многие студенты не умеют эффективно планировать свое время, что приводит к нерациональному использованию свободных минут. Знание этих факторов поможет найти подходы к их решению и внести позитивные изменения в образ жизни студентов, способствующие улучшению их здоровья и качества жизни. Также важно не только знать, но и осознавать суть проблемы и применять данные знания на практике.

Проблема «сидячего образа жизни», в свою очередь, влечет за собой ухудшение здоровья. К основным недугам, с которыми сталкиваются студенты являются проблемы с опорно-двигательным аппаратом: такой образ жизни приводит к болям в спине, шее, а также к развитию различных заболеваний, таких как остеохондроз. Мышцы спины ослабевают, что вызывает болевые ощущения и дискомфорт. Следующее последствие это снижение физической активности: неактивный образ жизни снижает уровень активности, что ограничивает возможности в профессиональной сфере, особенно в профессиях, которые требуют физической формы или хорошего состояния здоровья. Также «сидячий образ жизни» в студенчестве может вести к долгосрочным проблемам со здоровьем, что отразится на качестве жизни в более зрелом возрасте, включая увеличение вероятности хронических заболеваний [2]. Немаловажное последствие связано с психологическими проблемами. Недостаток физических упражнений и общения может вести к депрессивным состояниям. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, поэтому их отсутствие снижает общее психоэмоциональное состояние. Данный образ жизни негативно сказывается и на когнитивных функциях. Пониженная физическая активность снижает уровень концентрации, что затрудняет усвоение материала и выполнение учебных заданий. И так же метаболические расстройства: когда человек проводит много времени в «сидячем положении», уровень основного обмена веществ (количество калорий, сжигаемых в состоянии покоя) может значительно снижаться. Это происходит из-за того, что мышцы не активны, а значит, не требуют большого количества энергии для поддержания своей функции. Эти расстройства могут проявлять себя в различных формах, таких как инсулиновая резистентность, преддиабет и диабет 2 типа, ожирение и дислипидемия.

Данный образ жизни студентов имеет множество негативных последствий для здоровья, психоэмоционального состояния и социальной жизни. Поэтому важно не только осознавать эти риски, но и предпринимать активные шаги, чтобы вносить физическую активность в повседневную жизнь.

Однако озвученная проблема не является безнадежной – ее можно и нужно решать. Коррекция и блокирование негативных последствий малоподвижности требуют комплексного подхода, включающего регулярные физические нагрузки: студенты могут выделять время для занятий спортом не менее 3 раз в неделю, включая аэробную активность (бег, плавание, танцы) и силовые тренировки. Важно внедрять короткие перерывы на физические упражнения во время учебы. Например, каждые 45 минут проводить 5-10 минут на разминку. Это поможет не только улучшить физическое состояние, но и снизить уровень стресса. Уделить внимание специальным упражнениям для осанки: студенты могут выполнять простые упражнения на растяжку и укрепление мышц. Это улучшит кровообращение и уменьшит напряжение в мышцах. Важно правильно организовать рабочее место: при возможности следует использовать стоячие столы или столы, которые можно регулировать по высоте, позволяя чередовать положение сидя и стоя. Необходимо следить за тем, чтобы рабочее место соответствовало стандартам эргономики. Это включает в себя правильное расположение стула, стола и экрана компьютера. Данные действия значительно снизят физическую нагрузку на организм. Забота о психическом здоровье: участие в групповых занятиях, занятиях спортом и хобби способствует улучшению психоэмоционального состояния студентов и уменьшает стресс. Грамотный распорядок дня: важно правильно распределять дела в течение дня и заблаговременно выделять время на спорт. В этом может помочь следующие методы тайм-менеджмента: приоритизация задач, планирование по системе целей SMART, техника «Помодоро» и так далее [3]. Внедрение этих методов может значительно улучшить общее состояние здоровья студентов и повысить их продуктивность. Создание сбалансированного и активного образа жизни – это ключ к успешной учебе и хорошему самочувствию.

«Сидячий образ жизни» студентов является актуальной проблемой, имеющей серьезные последствия для физического и психологического здоровья. Однако, принимая во внимание разнообразные методы коррекции и блокирования негативных последствий, можно значительно улучшить качество жизни и здоровье молодежи. Важно помнить, что забота о собственном здоровье – это не только обязанность, но и необходимая составляющая успешной учебы и активной жизни.

Студенты должны осознавать негативные последствия своего образа жизни и принимать меры для их минимизации. Правильная организация дня, физическая активность и активные перерывы – вот ключевые моменты для создания здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Блокирование и коррекция последствий «сидячего образа жизни» студента 3 курса лечебного факультета башкирского государственного медицинского университета / Шубин Л.Л., Гайнанова Д.Х., Софонова А.С., Киршина А.Д., Мамонтова А.Д. // Авиценна. 2024. № 108. С. 44–49.
2. Как снизить негативные последствия сидячего образа жизни – рассказывает врач // INVITRO [Электронный ресурс]. URL: https://www.invitro.ru/moscow/about/press_relizes/kak-snizit-negativnye-posledstviya-sidyachego-obraza-zhizni-rasskazyvaet-vrach.
3. Гриценко К.А. Последствия малоподвижного образа жизни / Клиника Восстановления Человека доктора Гриценко [Электронный ресурс]. URL: <https://institut-clinic.ru/posledstviya-malopodvizhnogo-obraza-zhizni>.