

Шкурнит Марина Николаевна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель
Академия физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Погорелова Нина Александровна

студентка
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация: в данной статье рассматривается комплекс физических упражнений для проведения производственной гимнастики в высших учебных заведениях, описывается польза её выполнения.

Ключевые слова: производственная гимнастика, физические упражнения, профилактика заболеваний, здоровье, комплекс упражнений.

Получение высшего образования – неотъемлемая часть жизни большинства современных россиян. По статистике, за время обучения каждый студент тратит около 3500 тысяч часов на аудиторные занятия. Обычная продолжительность каждого из них – 1,5 часа или 90 минут с пятиминутным перерывом в середине пары, которым, по опыту одного из авторов статьи, преподаватели часто пренебрегают в пользу учебного процесса. При этом они не задумываются о вреде здоровью студентов, который наносится долгим сидением в однообразной позе.

По статистике, 65% российских студентов имеют хронические заболевания [4]. К ним, в частности, относятся заболевания опорно-двигательного аппарата, а также болезни, вызванные застоем крови в организме. Основная причина их появления – сидячий образ жизни, напрямую связанный с малоподвижной деятельностью.

Для профилактики и лечения данных заболеваний рекомендованы различные виды спорта – плавание, бег, спортивная ходьба, йога, пилатес и т. д. Однако зачастую у студентов нет на него времени, особенно в период сессии, когда молодые люди могут проводить до 8–9 часов в день за учебниками. Именно поэтому больше всего случаев обострения хронических болезней у учащихся ВУЗов фиксируется именно между семестрами.

Отличным решением данной проблемы может являться выполнение производственной гимнастики в перерывах между учебными занятиями. Простые в выполнении, доступные человеку с любым уровнем физической подготовки, они помогут предотвратить появление заболеваний позвоночного столба, в частности – остеохондроза, та или иная форма которого есть практически у каждого студента уже на старших курсах. Физические упражнения ускорят кровоток в организме, не допустят возникновения геморроя, заболеваний органов малого таза у женщин и мочеполовой системы у мужчин, помогут сохранить тонус и эластичность мышц [1, с. 56]. Именно целью популяризации производственной гимнастики в высших учебных заведениях и привлечения внимания к проблеме сохранения здоровья юношей и девушек задаются авторы данной статьи.

Перерыв на гимнастику следует проводить один раз в полтора-два часа. Основные цели гимнастики – укрепление здоровья, повышение трудоспособности и снижение утомляемости людей. В высших учебных заведениях целесообразно задействовать для этого малый перерыв между двумя половинами пары. Для этого вовсе не обязательно даже покидать пределы аудитории – достаточно встать и выйти из-за парт. Длительность занятия должна составлять от двух до семи минут, в зависимости от сложности выполняемых упражнений, уровня подготовленности учащихся и их состояния здоровья [3, с. 45]. Не следует выполнять упражнения с слишком высокой интенсивностью. Во-первых, это может спровоцировать травматические ситуации, а, во-вторых, это влечёт за собой повышенное потоотделение студентов [3, с. 26]. Помещение, где проходит гимнастика, должно быть хорошо проветриваемым, а температура в нём быть около 25

градусов Цельсия [1, с. 112]. Упражнения могут выполняться под приятную музыку, если это возможно.

Для студентов высших учебных заведений авторы статьи рекомендуют выбирать упражнения из следующего комплекса:

1. Ходьба на месте (около 30 секунд).
2. Бег на месте, переходящий в ходьбу, и наоборот (около 30 секунд).
3. Бег на месте с высоким подниманием бёдер (около 30 секунд).
4. Махи руками (по 5–7 раз в каждую сторону).
5. Вращение ступнями по часовой стрелке и против (по 5–7 раз каждой ногой в каждую сторону).
6. Наклоны туловища вниз (максимально возможно, до появления чувства растяжения в пояснице, но не чувства боли, задержка в данном положении на 10–15 секунд).
7. Вращения бёдрами по кругу (5–7 раз в каждую сторону).
8. Напряжение и расслабление мышц пресса (3–5 раз, задержка в напряжённом положении на 5–7 секунд).
9. Приседания (при отсутствии заболеваний коленных суставов, по 5–7 раз).
10. Вращение кистями рук в разные стороны (по отдельности и двумя сразу, 5–7 раз каждой рукой/двумя одновременно).
11. Повороты корпуса влево и вправо (по 5–7 раз в каждую сторону).
12. Упражнение «ласточка» (10–15 секунд).

Разумеется, не следует выполнять весь комплекс упражнений за один раз. В среднем, студенты имеют от двух до пяти пар ежедневно, следовательно, могут проводить от двух до пяти гимнастических «пятиминуток». В каждую из таких разминок следует выполнять от двух до пяти видов упражнений из данного списка. Их легко комбинировать, к ним также можно добавить элементы йоги, пилатеса, которые возможно выполнять в учебных помещениях. Главный критерий продолжительности занятия – самочувствие студентов [2, с. 101–102].

В заключение авторы статьи хотели бы ещё раз отметить важность регулярного выполнения физических упражнений. К сожалению, многие молодые люди

и девушки, будучи студентами, не задумываются о состоянии своего здоровья. Многие серьёзные хронические заболевания, в частности, болезни опорно-двигательного аппарата, не дают о себе знать до определённого момента. Часто они проявляются тогда, когда вылечить их уже нельзя. Древнегреческий философ Аристотель считал, что движение – это жизнь. Авторы данной статьи уверены, что движение – это ещё и здоровье, и призывают всех студентов регулярно заниматься спортом и не забывать выполнять гимнастические упражнения в перерывах между занятиями.

Список литературы

1. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. – М, 1986.
2. Мальгинова Е.А. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Е.А. Мальгинова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. – 2012. – №5. – С. 101–102.
3. Сапоян Г.Г. Физкультура в режиме для трудящихся. – М., 1979.
4. Фильчаков С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/4395.pdf>