

Завгороднева Дарья Викторовна

студентка

Сафонова Оксана Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СТУДЕНТОВ

Аннотация: статья посвящена теме сидячего образа жизни студентов. Раскрыты наиболее частые проблемы со здоровьем, вытекающие из недостатка физической активности студента. В статье раскрыты проблемы, которые чаще всего возникают одновременно с пассивными физическими нагрузками. Предложены пути решения проблемы с последствиями сидячего образа жизни.

Ключевые слова: сидячий образ жизни, студент, организм человека, здоровье, проблемы, заболевания.

Каждый человек сталкивался с сидячим образом жизни. Как правило, это люди, которые много времени проводят в офисе, за рулем и т. д. Но сидячий образ жизни должен ассоциироваться только с офисными работниками, это та же относится к пенсионерам, студентам и все те, кто не получают должную нагрузку в течение дня. Вопрос о достаточности физической усилий в течение дня исключительно субъективен и зависит от индивидуальных качеств, предрасположенностей, хронических особенностей организма.

Недостаток физической активности или полное её отсутствие, в том числе сидение на одном месте продолжительное время, увеличивает риск развития десятков хронических заболеваний – от рака и диабета до сердечно-сосудистых заболеваний и неалкогольных болезней печени [1].

Сидячий образ жизни плохо влияет на организм человека, к примеру, сердечно-сосудистая система привыкает к мало подвижному образу жизни, слабому темпу работы и легко может «дать сбой», а также проявление остеохондроза, появление зевоты и сонное состояние в связи с тем, что человек долго находится в сидячем положении и в легкие не поступает должного объема воздуха. Если часть из приведенных выше примеров можно вылечить, то от некоторых заболеваний избавиться не получится, и они будут проявляться в дальнейшем, и сильно скажутся в старости. Как правило, от последствий сидячего образа жизни страдают городское население [2].

Студенты проводят большое количество времени за компьютером, находясь на учебных занятиях в университетах по несколько пар. Необходимо заметить, что на здоровье плохо влияет только то время, которое человек провел пассивно. В среднем пара у студентов длится 90 минут, в день 3–4 занятия, так обычный студент проводит в день 4,5–6 часов в сидячем положении. Даже утренняя зарядка могла хоть немного «разрядить» влияние пассивно проведенное время на здоровье и организм студента. Когда студент также проводит время за выполнением домашнего задания, так же просто находясь за компьютером, он не подозревает насколько сильно оказывает плохое воздействие пассивно проведенное время.

Проводя большое время в сидячем положении у студентов происходят такие процессы как ослабление сердечно-сосудистой системы, дегенерация мышц, а также увеличение веса. Скопление жира в области живота характерно отличается внешне, когда его причиной служит сидячий образ жизни. Все это притягивает к себе различные неизлечимые заболевания, например, простатит у мужчин, остеохондроз, прострел, радикулит, запоры, искривление позвоночника.

Так же, необходимо заметить, что необходимо проветривать помещения, в котором сидит человек, производить влажные уборки, с целью ликвидации пыли, в которой находятся различные вирусы, опасные для организма. Высокая влажность воздуха может вызвать появление плесени. В пыли содержатся микробы, споры плесени, пылевые клещи, все это вызывает собой сильную аллергию.

Неблагоприятно влияет углекислота, которая выделяется человеком, особенно это проявляется в душных аудиториях с малым пространством и большим количеством студентов. Переизбыток углекислоты вызывает головные боли, чувство тяжести в голове и дискомфорта, быструю утомляемость, что сказывается на учебе студентов [3].

Сидячий образ жизни можно разбавлять физическим нагрузками и тренировками, например, утренней зарядкой, вечерней пробежкой, занятием активным видом спорта. Студенты находятся в том возрасте, когда организм испытывает большие потребности в активности. Средний образ студентов 18–25 лет, именно в этот период жизни у человека проявляется физическое превосходство и биологическая активность.

Еще одним фактором усугубления ситуации в сидячем образе жизни является питание. Мало того, что человек много свободного и рабочего времени проводит пассивно, он так же оказывает негативное влияние на организм неправильным питанием.

Таким образом можно сделать вывод, что сидячий образ жизни, пассивно проведенное время отрицательно влияет на здоровье человека. Проявляются различные заболевания как излечимые, так и те, от которых избавиться невозможно. Решением служит уменьшение количества времени, проведенное сидя, также увеличение физической активности, правильное питание, проветривание помещений. Утренняя зарядка, пешие прогулки, пробежки в выходной день, предпочтение лестницам, а не лифтам благоприятно влияет на здоровье человека и полностью одобрительно.

Список литературы

1. Петрушин В.И. Психология здоровья: Учебник для СПО / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2018.
2. Дайфхакер Цена за сидячий образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/sitting-too-much/>

3. Трифонова Т.А. Прикладная экология человека: Учебное пособие для вузов / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, Н.В. Орешникова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2018.