

организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий / Б.В. Беглов, И.В. Новикова. Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. 19 с

2. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2009. № 1. С. 22-26

3. Бальсевич В.К. Здоровьесберегающая функция образования в Российской Федерации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 2-6.

Кузнецова А.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Повышение двигательной активности студентов в период пандемии COVID-19

31 декабря 2019 года власти Китая проинформировали Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) о вспышке неизвестной пневмонии в городе Ухань, провинция Хубэй. 11 марта 2020 года ВОЗ признала вспышку коронавируса пандемией – распространение заболевания в мировых масштабах.

Ограничения, введенные в связи с распространением коронавирусной инфекции, отразились на социальной, политической, экономической и культурной сферах жизни. Из-за пандемии COVID-19 большинство людей были вынуждены оставаться дома и вести сидячий образ жизни. Сейчас, после смягчения предпринятых год назад мер по снижению социальных контактов многие предприятия и организации все так же находятся в режиме удаленной работы, а образование в некоторых школах, колледжах и вузах имеет формат дистанционного обучения.

В таких условиях достаточно сложно поддерживать нормальный уровень двигательной активности, которая является важным фактором, влияющим на здоровье человека, как основное условие и залог полноценной жизни. Низкая

физическая активность это один из основных факторов риска заболеваний, таких как сахарный диабет, ожирение, артериальная гипертензия, стенокардия, психические расстройства. По данным ВОЗ физическая инертность является причиной рака молочной железы и толстой кишки (21–25% случаев), диабета (27%), ишемической болезни сердца (30%) [1, 3]. Риск смертности у людей недостаточно физически активных на 20–30% выше, чем у тех, кто регулярно занимается физическими упражнениями [3].

На период пандемии проблема повышения двигательной активности в домашних условиях становится более актуальной.

Двигательная активность – это естественная потребность организма в движении для поддержания работоспособности организма, совершенствования различных процессов жизнедеятельности и сохранения здоровья.

Одним из способов повышения физической активности является выполнение физических упражнений. Физическое упражнение является запланированным, структурированным, повторяющимся действием и направлено на улучшение или поддержание одного, или нескольких компонентов физической формы [2].

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в условиях самоизоляции, необходимо помнить, что достижение положительных результатов возможно лишь при соблюдении определенных условий, то есть дидактических принципов, на основе которых строится любой тренировочный процесс.

Принцип систематичности и последовательности предполагает заранее спланировать подбор упражнений и последовательность их выполнения, правильно распределить упражнения по времени и рационально чередовать нагрузку и отдых.

Принцип постепенности и непрерывности, который определяется следующими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Принцип индивидуализации означает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающегося.

К наиболее распространенным средствам самостоятельных занятий среди молодых людей относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедные прогулки, аэробика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах, туристские походы.

Для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум движений. Ученые научно-исследовательского института физической культуры пришли к выводу, что недельный двигательный объем, который бы обеспечивал нормальную жизнедеятельность организма, должен составлять:

- для школьников – 14-21 часа;
- для студентов – 10-14 часов;
- для трудящихся – 6-10 часов.

При условии, что на мышечную работу затрачивается примерно 1700–2000 ккал в неделю при пульсовом режиме 130-170 уд/мин.

В связи с этим с целью повышения двигательной активности в условиях самоизоляции предлагается выполнение следующих рекомендаций для студентов:

- регулярно занимайтесь физическими упражнениями в специализированных залах или в домашних условиях, примерный объем должен составлять 1,3-1,8 часа;
- ежедневно выполняйте не менее 10 тысяч шагов;
- каждое утро начинайте с утренней гимнастики;
- каждые 30–60 минут вставайте с рабочего места, чтобы походить или сделать производственную гимнастику;
- напрягайте и расслабляйте мышцы ягодиц и живота, а также сжимайте и разжимайте пальцы рук и ног, когда сидите;
- откажитесь от использования лифта в пользу лестницы;
- минимизируйте время просмотра телевизора и использования телефона.

– чаще передвигайтесь по дому или вставайте каждый раз, когда разговариваете по телефону;

– делайте влажную уборку дома через каждые 2-3 дня;

– если вы пользуетесь общественным транспортом / автомобилем, выходите на несколько остановок раньше / паркуйте его в нескольких сотнях метров от места, в которое вы направляетесь и остальную часть пути идите пешком;

– реже пользуйтесь услугами интернет-магазинов.

Основные правила двигательного режима – периодическая физическая активность в течение дня, включающая специальные утренние упражнения и занятия спортом.

Оптимальная двигательная активность – необходимое условие для повышения работоспособности, устойчивости организма к различным стресс-факторам и к инфекционным заболеваниям, укрепления и сохранения здоровья.

Список литературы

1. Смоленский А.В., Капустина Н.В., Хафизов Н.Н. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека // Медицинское обозрение, 2018. – №1(1). – С. 57-61.

2. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. /Физическая активность. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

3. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. Вопросы и темы здравоохранения / Профилактика болезней / Физическая активность / Данные и статистика. URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics>