

способны защитить работников – экономистов от заболеваний позвоночника и внутренних органов, обеспечивая им подвижность и гибкость тела.

Во время занятий физической культурой в вузе, необходимо формировать у студентов двигательные умения и навыки, которые в дальнейшем будут способствовать производительному труду будущих специалистов, работающих в офисах.

Библиографический список:

1. *Абуткина, В.Р.* Актуальные проблемы онлайн обучения / В.Р. Абуткина, С.Д. Мишнева. Текст: непосредственный. Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах. Новосибирск, 2021. С. 3-8.
2. *Зыкова, Е.Е.* Проблематика и перспективы развития физической культуры и пути их совершенствования / Е.Е. Зыкова, И.М. Симонова, С.Д. Мишнева. Текст: непосредственный. Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. №26. С. 35-38.
3. *Лунина, Н.В.* Мониторинг состояния здоровья, профессиональной заболеваемости и уровня двигательной активности офисных сотрудников / Н.В. Лунина, Н.Н. Рудакова. Текст: непосредственный. Современные проблемы науки и образования. 2019. № 3.
4. *Марчук, С.А.* Физическое состояние студентов транспортного вуза / С.А. Марчук. Текст: непосредственный. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург. № 11 (189). 2020. С. 340-344.
5. *Мишнева, С.Д.* Подготовка студентов УрГУПС к социально-профессиональной деятельности будущих железнодорожников / С.Д. Мишнева, В.Р. Абуткина. Текст: непосредственный. В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 358 – 360.
6. *Симонова, И.М.* Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / И.М. Симонова. Текст: непосредственный. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2022. С. 373-376.
7. *Усольцева, С.Л.* Актуальные проблемы совершенствования физической подготовки студентов / С.Л. Усольцева, И.В. Пытель. Текст: непосредственный. В сборнике: Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи. Материалы VI Всероссийской конференции с международным участием. 2015. С. 139 – 141.

УДК 378.4

Курсанова В.П.

Kursanova V.P.

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport

Ekaterinburg

kursanova03@mail.ru

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА
В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
ASSESSMENT OF MOTOR ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS
DURING DISTANCE LEARNING

Аннотация: В статье рассмотрены условия занятий студентов в период дистанционного обучения в вузе. Определены причины низкого уровня здоровья студентов. Проведена оценка объема их двигательной активности. Выявлены предпосылки к ведению здорового образа жизни молодежи во время пандемии.

Abstract: The article discusses the conditions of students' classes during distance learning at the university. The reasons for the low level of health of students are determined. The volume of their motor activity was assessed. Prerequisites for the healthy lifestyle of young people during the pandemic have been identified.

Ключевые слова: дистанционное обучение, двигательная активность.

Keywords: distance learning, motor activity.

В современном мире формирование здорового образа жизни является важной проблемой. На сегодняшний день по статистике у молодого поколения ухудшается состояние здоровья, многие болезни, которыми раньше болели люди пожилого возраста, встречаются у подростков. Менее половины подростков можно считать здоровыми. Факторами риска являются недостаточное занятие спортом, плохое питание, неправильный режим сна, вредные привычки, стресс.

В 2020 году наступил период дистанционного обучения, с которым столкнулся каждый студент, и новый формат обучения повлиял на двигательную активность, которая начала резко снижаться. Удаленный формат обучения существенно изменил условия жизнедеятельности современной молодежи. Необходимость в течение длительного времени находиться в положении сидя перед монитором никому не пошло на пользу. У многих стало ухудшаться зрение, портиться осанка и психоэмоциональное состояние, присутствовала головная боль, боль в плечах и пояснице. По данным статистики Казахского национального медицинского университета им. С. Д. Асфендиярова более половины студентов заметили ухудшение своего здоровья [9].

Занятие физкультурой так же проводились в удаленном формате, что отрицательно отразилось на состоянии студентов. Многие отказались от физической активности, и на это был ряд причин. А ведь именно занятия физическими упражнениями – залог здорового образа жизни.

Цель нашего исследования: выявление предпосылок к ведению здорового образа жизни молодежи во время пандемии.

Задачи исследования:

1) Охарактеризовать и обосновать особенности физической подготовки в период дистанционного обучения.

2) Проанализировать период дистанционного обучения и выявить нанесенный вред здоровью.

Одна из причин низкого уровня здоровья студентов – это низкая двигательная активность, которая сильно распространена среди молодого поколения. Во время очных занятий, такие студенты на занятиях по физической культуре еще поддерживали свою физическую подготовку, а с переходом на удаленное обучение они вовсе перестали заниматься физическими упражнениями. Вторая причина – это отсутствие спортивного оборудования и инвентаря и места для занятия спортом, на карантине закрылись все спортивные комплексы, залы, а в первое время локдауна нельзя было пользоваться даже уличным спортивным сооружением. Третья причина – это непонимание подростков пользы от физической активности, чет-

вертая причина – это окружение человека. Тяжело найти единомышленника, которому интересен спорт, все больше молодежи втянуты во вредные привычки, такие как курение и алкоголизм. Пятая причина – это большая оплата спортивных секций.

В Казахском национальном медицинском университете проводился опрос на тему «Причины недостаточного внимания молодёжи к физкультуре и спорту», и результаты опроса таковы: 27% опрошенных считают, что спорт – это дорого, 15% выражают свое нежелание заниматься физической активностью, 17% не знают, где и когда проводятся спортивные мероприятия, 39% иногда делают зарядку, остальные занимаются спортом [9]. По данным исследования можно сделать вывод, что молодое поколение не замотивировано в занятиях спортом. Также современные исследования показали, что дистанционные уроки физической культурой в достаточной мере не повышают уровень физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья обучающихся.

Одна из главных причин отказа от спорта среди молодежи – это отсутствие мотивации. Попытки замотивировать школьников и студентов, как показывает практика, малоэффективны. Такие понятия, как сила воли и духа отошли на второй план. Мотивировать ребенка на занятия физическими упражнениями должны родители, начиная с раннего детства. Они не должны насильственно заставлять ребенка заниматься спортом, а наоборот должны повлиять на заинтересованность в спортивных мероприятиях, поощрять за успехи, для того чтобы в будущем подросток был замотивирован на занятия физической культурой.

Составляющие здорового образа жизни являются правильное распределение труда и режим сна, профилактика вредных привычек, регулярная диспансеризация, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, занятия физкультурой, благоприятный климат, хорошее психоэмоциональное состояние.

С появлением в нашей жизни пандемии у многих студентов изменился образ жизни. А отдельные его составляющие стали очень далеки от здорового. Изменился режим дня, сократились двигательные движения, что повлекло за собой ряд проблем. Так по данным анкетирования «Как повлияло дистанционное обучение на здоровье», которое проводилось среди студентов первого курса Уральского государственного университета путей сообщения, было выяснено, что у 43% появились боли в спине, шеи и запястье на постоянной основе, в 21% усталость глаз, у 28% редко появляются боли в спине, и лишь у 8% не было проявления ухудшения здоровья.

COVID-19 меняет нашу жизнь, у студентов появляется вопрос – как вести себя во время изоляции. Каким должен быть объем физической нагрузки и как правильно построить свое занятие – вот вопросы, которыми задавался каждый студент. Слишком большое ее количество может причинить вред, а слишком маленькое, не дает позитивных результатов на формирование здоровья. Как обеспечить тот доступный и тренирующий уровень нагрузки, чтобы помочь студенту не потерять физическую форму и эффективно заниматься учебой?

Исследования многих ученых доказали, что физическая нагрузка оказывает положительное влияние на иммунитет организма. Также давно доказан факт того, что регулярные физические тренировки, выполняемые 2-3 раза в неделю в течении нескольких месяцев уменьшают тяжесть заболевания и вирусную нагрузку.

Большое количество студентов ведут малоподвижный образ жизни, это обусловлено сидячей работой с использованием современных технологий. Все это не оказывает на человека положительное влияние, не на эмоциональное, не на физическое. С появлением пандемии с целью недопущения заражения государство РФ ввело режим самоизоляции. Студенты

были вынуждены перейти на удаленный формат обучения, с которым они должны были оставаться дома длительное время. В условиях пандемии преобладал малоподвижный образ жизни, что введет за собой ослабление иммунитета. Но не все это понимают, что в коронавирное время иммунитет – одно из важнейших факторов с борьбой против COVID-19.

Многие студенты до коронавирусной инфекции проводили много времени на свежем воздухе, занимались спортом на улице, на занятиях физической культуры, посещали секции, но коронавирус внес свои существенные изменения. Главная проблема состоит в том, что во время COVID-19 у половины студентов снизилась физическая активность, а ведь именно она укрепляет иммунитет. Но всегда можно найти выход, для этого нужно замотивировать студентов на спортивные занятия. Для развития мотивации могут помочь различные мероприятия на тему «Какую пользу приносит спорт?», «Как ухудшается здоровье без занятий физической культурой» и тому подобное. Студенты должны понять, что кроме крепкого здоровья, физическая активность приносит любовь к себе, уверенность, красивое тело и многие другие плюсы. В каждом из студентов, независимо от личных и физических качества, борются две противоположные стороны – лень и активность, и для того, чтобы положительная сторона победила, необходима мотивация – стартовая, дополнительная и эффективная. Каждый человек хочет стать лучше, в частности многие хотят начать заниматься спортом, но им просто не хватает мотивации. Так как у каждого человека свой характер, то и мотивация у каждого своя. Всем пойдут на пользу мотивирующие и вдохновляющие блоги, книги и фильмы.

Физическая активность – это неотъемлемая часть нашей жизни, и студенты не должны откладывать ее на второй план. Несмотря на эпидемиологическую ситуацию в мире человек должен находить выходы. Можно заниматься фитнесом дома по видеоурокам в интернете, без спортивных атрибутов, делать пробежку на улице, каждое утро делать зарядку, в течение дня выполнять небольшие физические упражнения – и все это пойдет на пользу здоровью. Главное – это замотивировать себя, найти плюсы в физической активности и с течением времени каждый студент увидит в себе изменения, как внешние, так и внутренние.

Библиографический список:

1. Гезер. История повальных болезней. В 2-х частях / Сочинение профессора Гезера. Перевод с немецкого. Санкт-Петербург: Типография Министерства Внутренних Дел, 1867. VI,IV,423 с. + IV,224,48,21 с.
2. Давлетшин, Ф. А., Соловова С. О., Петручук О. Е. Пандемии холеры в мире и её профилактика в Российской Федерации. Текст: электронный.
3. Черясова, О.Ю., Онищук М.А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества. <https://moluch.ru/archive/234/54224/> Текст: электронный.

УДК 796

Леликов Д.В., Машенко Д.С. Котельников С.А.
Lelikov D.V., Mashchenko D.S., Kotelnikov S.A.
НЧОУ ВО Технический университет УГМК,
г. Верхняя Пышма, Россия
Non-state Higher Educational Establishment
«УММС Technical University», Verkhnyaya Pyshma
dmitriy_lelikov@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР НА РАБОТУ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА