

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Бриненко Алексей Юрьевич, студент

Сапова Полина Федоровна, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Физическая нагрузка для человека – это один из путей к долгой и активной жизни. Недостаточность физической активности может привести к серьезным функциональным изменениям в организме, что может сопровождать серьезным заболеваниями.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, ожирение.

Annotation. Physical exercise for a person is one of the ways to a long and active life. Insufficiency of physical activity can lead to serious functional changes in the body, which can accompany serious illnesses.

Key words: healthy lifestyle, physical activity, obesity.

Актуальность проблемы. По данным современных исследований, всего 20 минут быстрой ходьбы в день может быть достаточным для снижения риска ранней смерти в результате малоподвижного образа жизни. Исследователи также обнаружили, что риск преждевременной смерти из-за отсутствия физических нагрузок в два раза превышает тот же риск в результате ожирения.

Таковы выводы группы, которая проанализировала данные по более, чем 334 000 мужчинам и женщинам, принявших участие в большом европейском исследовании, изучающем связь между онкологическими заболеваниями и питанием, с учетом многих других переменных, таких как физическая нагрузка.

Исследовательская часть. Проанализировав данные, исследователи обнаружили, что по сравнению с уровнем смертности, вызванным ожирением, в два раза больше преждевременных смертей были связаны с недостаточной физической активностью – и, более того – даже небольшое увеличение физической активности может изменить эту тенденцию, особенно у неактивных людей.

Главный автор исследования Ульф Эклунд профессор спортивной медицины, который работает в Совете по медицинским исследованиям (MRC) при эпидемиологической кафедре Кембриджского университета в Великобритании, и его коллеги представили свои выводы в *American Journal of Clinical Nutrition*.

Профессор Эклунд считает, что вывод исследования достаточно прост: «Даже непродолжительная, но ежедневная физическая активность может иметь существенные преимущества для здоровья людей, ведущих малоподвижный образ жизни».

Для оценки связи между отсутствием физических упражнений и ранней смертностью – с поправкой на возможное ожирение – ученые проанализировали данные по 334 161 европейцам обоих полов, принявших участие в Европейском проспективном исследовании по раку и питанию (EPIC) в период между 1992 и 2000.

Собранные данные включили рост, вес, окружность талии и уровень физической активности. Затем на протяжении более 12 лет проводилось наблюдение за участниками, 21 438 из которых умерли.

Ученые обнаружили наибольшее снижение риска преждевременной смерти, когда они провели сравнение между неактивными и умеренно активными участниками. Они измерили уровень физической активности на основании сочетания досуговой и трудовой деятельности.

Взаимосвязь между ранней смертностью и физической активностью наблюдалась во всех группах с избыточным весом и ожирением – как в отношении общей ИМТ, так и центрального или абдоминального ожирения.

В группу неактивных участников вошло 22,7 % испытуемых потому, что они сообщили, что не занимались досуговой активностью и имели сидячую работу. Анализ показал, что выполнение упражнений, сжигающих даже 90-110 калорий в день – эквивалент ежедневной 20-минутной быстрой ходьбы – достаточно, чтобы переместить человека из неактивной в умеренно активную группу и снизить риск ранней смерти на 16-30 %.

Ученые отмечают, что хотя этот эффект был наиболее заметен у участников с нормальным весом, анализ показал эффективность для испытуемых с избыточным весом и ожирением, им необходимо тренироваться более 20 минут в день

Тем не менее, профессор Эклунд отмечает, несмотря на то, что 20 минут быстрой ходьбы в день могут изменить ситуацию к лучшему, мы должны быть более активными, так как «достоверно доказано, что спорт полезен для здоровья и должен стать важной частью нашей повседневной жизни». Соавтор профессор Ник Вархам, директор Совета по медицинским исследованиям в Кембридже, считает, что наряду с общественными инициативами по снижению уровня ожирения, необходимо всеми силами помогать людям в увеличении физической активности. Интересно, что в настоящее время проводится много исследований в области теории и методики физических упражнений. Так, в декабре 2014 года, Medical News Today опубликовало исследование, показавшее, что йога сравнима с пешей ходьбой и велосипедной ездой с точки зрения снижения риска сердечнососудистых заболеваний, хотя ранее ее не относили к такому роду упражнениям.

Выводы. Таким образом, анализ исследования показал роль физической нагрузки на состояние здоровья человека. Физические упражнения способны регулировать функциональное состояние организма, влиять на жизнедеятельность человека. Существует необходимость в привлечении населения к физической и спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ekelund U., Ward H., Norat T., Физическая активность / U. Tkelund, H. Ward, T. Norat // 2015 – 613с.

2. Передерий В.Г., Ткач С.М., Кутовой В. М., Избыточный вес и ожирение / В. Г. Передерий, С. М. Ткач, В. М. Кутовой, // – М.: Изд-во Старт – 98, – 2013. – 107 с. ISBN 978-966-2244-07-06

3. Гинзбург М. М. Ожирение и метаболический синдром. Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение / М.М. Гинзбург, Г.С.Козупица, Н. Н. Крюков. // – М.: Изд.: Медпрактика-М, – 2002. – 94 с.

THE LITERATURE

1. Ekelund U., Ward H., Norat T., Physical activity / U. Tkelund, H.

2. Ward, T. Norat // 2015 - 613с. Peredery VG, Tkach SM, Kutovoi VM, Overweight and obesity / VG Peredery, SM Tkach, VM Kutovoi, // - М.: Start Publishing House - 98, - 2013. - 107 p. ISBN 978-966-2244-07-06

3. Ginzburg MM Obesity and Metabolic Syndrome. Influence on the state of health, prevention and treatment / M.M. Ginzburg, GS Kozupitsa, NN Kryukov. // - Moscow: Izd.: Medpraktika-M, - 2002. - 94 p.

УДК 796.08

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Орлов Матвей Михайлович,

студент факультета биотехнологии и ветеринарной медицины,

Самарская государственная сельскохозяйственная академия,

Башмак Александр Фёдорович,

судья Международной категории, доцент

Самарская государственная сельскохозяйственная академия.

г. Самара, Россия

Аннотация. В статье представлен разносторонний и разноуровневый анализ социологических опросов, выявления причины включения физической культуры в учебный процесс.

Ключевые слова: спорт, студент, киберспорт, футбол, шахматы, атлетизм.

Abstract. The article presents a diverse and multi-level analysis of sociological surveys, identifying the reasons for the inclusion of physical education in the educational process.

Index terms: sport, student, eSports, football, chess, athletics.

Сегодня многие студенты высших учебных заведений, в связи со своей активной загруженностью все меньше уделяют внимание именно своему фи-