

заболевания, а так же приемам первой помощи при приступе бронхиальной астмы.

Список литературы

1. Емельянов А.В., Сергеева Г.Р., Коровина О.В. Современная терапия бронхиальной астмы [Электронный ресурс] / А.В.Емельянов – Режим доступа: <http://www.cyberleninka.ru/article/sov-remennaya.../> 2012

2. Антонюк М.В., Минеева Е.Е., Юренко А.В. Комплексная реабилитация больных бронхиальной астмой [Электронный ресурс] / М.В.Антонюк – Режим доступа: <http://www.cyberleninka.ru/article/test-po-.../> 2017

3. Что такое астма. Информационно-медицинский портал [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://www.astmanews.ru/smert-ot-astmy-v-sverdlovskoj-oblasti/> 2016.

Спасибо А.Е., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Положительное влияние плавания на дыхательную систему обучающихся

В настоящее время прослеживается тенденция ухудшения общего уровня здоровья у обучающихся. Большинство людей начинает осознавать то, что необходимо соблюдать основы здорового образа жизни, повышать уровень здоровья и физическую активность. Привычки и обычаи, которые сложились прошлыми поколениями, не соответствуют требованиям современного общества, что усугубляется серьезным обострением проблем социального характера. Состояние здоровья обучающихся является значимым показателем, так как от этого зависит демографическое, политическое, социально-экономическое развитие страны.

Помимо наличия у себя вредных привычек, таких как курение, распитие алкогольных напитков, обучающимся приходится часто ограничивать свою естественную двигательную активность, длительное время поддерживать

неудобную статическую позу сидя за партой. Специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни и высокой стрессогенностью не могут составлять процесс обучения с благоприятным воздействием на здоровье обучающихся. Уже на ранних этапах профессионального обучения такое несоответствие приводит к снижению резервов организма, его компенсаторных и адаптационных возможностей [2].

Отличным средством сохранения и укрепления здоровья у обучающихся является плавание. В организме непрерывно происходит обмен веществ. Энергия, необходимая для жизнедеятельности человека, появляется в результате сложных биохимических процессов. Для поддержания этих процессов необходимо постоянное снабжение организма кислородом и удаление из него продуктов распада. Кислород из атмосферного воздуха усваивается в легких. Через легкие также удаляется в газообразном виде часть продуктов распада. Данный вид спорта оказывает положительное влияние на уровень работоспособности организма, на развитие органов дыхания.

Плавание – одно из направлений активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде, а способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Говоря подробнее о влиянии плавания на дыхательную систему, необходимо отметить ряд плюсов. Например, что оно тренирует дыхательные мышцы. Занятия плаванием повышают устойчивость организма к гипоксии. Также в процессе нахождения человека в воде тренируется дыхательная мускулатура: повышается сила дыхательных мышц, увеличивается их тонус, усиливается вентиляция легких и совершенствуется дыхательный ритм.

Во время осуществления каких-либо нагрузок в воде мы тратим очень много энергии, наша потребность в кислороде растет, именно поэтому пловцы всегда стараются максимально полно использовать каждый вдох. Дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей. Один цикл движений руками, как правило, выполняется за один вдох и выдох. При занятиях

плаванием увеличивается жизненная емкость легких, и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, увеличивается количество и эластичность альвеол [1].

Помимо всех перечисленных положительных качеств, хотелось бы отметить то, что плывущий человек в процессе занятия спортом глубоко дышит, и, следовательно, диафрагма опускается в нижнее положение, давит на другие внутренние органы, массирует их, улучшает кровоток, облегчает работу сердца.

Таким образом, занятия плаванием оказывают положительный эффект на органы дыхания, и в целом, на здоровье обучающихся. Поэтому использование плавания в учебном процессе позволит увеличить работоспособность, снизить риск развития различных заболеваний у обучающихся, а самое главное вырабатывать более редкое и глубокое дыхание, а также увеличивать жизненную емкость легких.

Список литературы

1. Афраимов А. А. Позитивное влияние плавания на здоровье студента // Проблемы педагогики. – 2020. – С. 77-79.

2. Воронов Н. А. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – С. 55-58.

Тимофеева А.А., Веденина О. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Гиподинамия как проблема современных студентов

Гиподинамия (гипокинезия) – это состояние пониженной активности организма, вызванное отсутствием физической нагрузки у человека. Гиподинамия не является заболеванием, но приводит к серьезным нарушениям в организме.