

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.

Студенты являются одной из самых предрасположенных к гиподинамии социальных групп. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 80% подростков имеют недостаток физической активности. К ее снижению, а впоследствии и к гиподинамии, приводят игнорирование занятий по физической культуре в образовательном учреждении, продолжительная работа на занятиях без смены положения тела, плохая организация отдыха дома, неправильная организация перемен в образовательном учреждении, неудобная мебель [2].

Кроме того, причины гиподинамии наблюдаются и во внеклассной жизни студентов. Это малоподвижный образ жизни в целом, увлечение компьютерными играми, отсутствие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, редкое пребывание на свежем воздухе и вредные привычки.

Симптомы гиподинамии появляются постепенно. У студентов может наблюдаться снижение учебной активности, так как гиподинамия оказывает негативное влияние на работу мозга. Так же появляется общая утомляемость, бессонница и нарушение концентрации внимания, нестабильное эмоциональное состояние, быстрая утомляемость даже при небольших нагрузках.

Мышцы постепенно атрофируются, слабеют, а впоследствии мышечные волокна сокращаются незначительно даже при большой стимуляции. Начинают хуже работать дыхательная и пищеварительная системы, возможны гормональные сбои. Мышцы ответственны за перекачивание крови к сердцу, а при гиподинамии они не способны работать нормально, в венах застаивается кровь, что приводит к кислородному голоданию.

Из-за ослабления связочного аппарата возникают межпозвонковые грыжи, поражение сердечно-сосудистой системы, приводящее к артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца, снижение легочной вентиляции, уменьшение интенсивности газообмена, поражение эндокринной системы, проявляющееся метаболическим синдромом (ожирение, инсулин-

резистентность и увеличение риска атеросклероза), развиваются неврозы, депрессия, снижается иммунитет.

Для восстановления функций органов и систем организма при гиподинамии рекомендуются:

1) лечебная физкультура (ЛФК) – с нее следует начинать, особенно при гиподинамии, развившейся на фоне соматических заболеваний. ЛФК - это лечебная физкультура, в основе которой лежат комплексные упражнения для восстановления, поддержания и профилактики травм и заболеваний. Причем это могут быть не только физические травмы и заболевания, но и психические или соматические [3];

2) аэробная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, бадминтон, теннис, лыжи, скандинавская ходьба). Аэробные нагрузки – это физические упражнения низкой интенсивности. Основным источником поддержания мышечной деятельности в таких упражнениях выступает кислород. Мышцы потребляют энергию, которая образуется через окисление глюкозы и жиров. Анаэробные нагрузки имеют совершенно иной механизм: при выполнении интенсивных упражнений организм берет энергию из запасов аденозинтрифосфорной кислоты;

3) силовые упражнения, упражнения на растяжку мышц и связок.

4) физические тренировки должны применяться дифференцированно с учетом состояния здоровья и степени детренированности лиц, которым они предназначаются [1].

При гиподинамии, развившейся на фоне психологических проблем, рекомендуется работа с психологом или психотерапевтом.

При своевременно принятых мерах прогноз благоприятный, большинство патологических изменений, вызванных гиподинамией вследствие нездорового образа жизни, обратимы.

К основным мерам профилактики гиподинамии относятся:

- достаточная физическая активность;
- длительные прогулки на свежем воздухе;

- чередование умственной и физической нагрузки;
- своевременное лечение соматических заболеваний;
- коррекция избыточного веса;
- сбалансированное питание;
- отказ от вредных привычек [6].

Студентам в возрасте 18-27 лет рекомендуется:

- два раза в неделю (можно чаще) уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, которая направлена на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;

- желательно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем, чтобы оно составило более 300 минут, или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю либо уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, так как это приносит дополнительную пользу здоровью [5];

- обязательно следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Если заменить пребывание в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности), то это, несомненно, принесет пользу здоровью;

- чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье малоподвижного образа жизни, необходимо стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности [4].

К тому же, занятия физической активностью могут способствовать социальному развитию молодых людей благодаря предоставлению им возможностей для самовыражения, формирования уверенности в себе, социального взаимодействия и интеграции. Считается также, что физически активные молодые люди с большей готовностью принимают здоровые формы

поведения (например, не употребляют табак, алкоголь и наркотики) и демонстрируют более высокие учебные результаты [6].

Список литературы

1. Бароненко В.А. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / В.А. Бароненко, И.П. Данченко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2006. – 55с.

2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. М.: Высшая школа, 1985, 384 с.

3. Зароднюк Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.

4. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. М.: Медгиз, 1952, 136 с. 4. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. М.: Тера-спорт. 2001, 520 с.

5. Ткаченко Б.И. Нормальная физиология человека. М.: Медицина, 2005. 928 с.

6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991, 224 с.

Тихомирова М.М., Андреев Т.А., Павленко Е.П.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
г. Волгоград

Роль спорта в жизни студенческой молодежи

Двигательная активность очень важна для студентов, так как долгие сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний [1].

В ряде исследований установлено, что у студентов, которые систематически посещают занятия физической культурой и спортом, а также проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается