

Новое многофункциональное оборудование позволяет выполнять около 200 упражнений, которые по своей сущности, разнообразны. Но не смотря на все достоинства, люди боялись покупать подобные тренажеры, ведь в отсутствии тренера, который бы, контролировал процесс, легко нарушить технику выполнения упражнений.

Появление инновационной технологии решает данную проблему. Для этого нужно отсканировать смартфоном QR-код, который наклеен на видном месте тренажера. В итоге вы получите готовую видео-инструкцию по использованию конкретного модуля системы.

Подводя вывод, можно говорить о том, что современные инновационные тренажеры доступны не только посетителям фитнес-клубов, но любой человек может купить и использовать такую «машину здоровья» для домашнего использования, в неопределенных условиях жизнедеятельности и карантина. Тренажер является альтернативной спортивного тренера, с которым легко можно скинуть вес или укрепить мышцы тела. В это по-настоящему непростое время, необходимо искать способы в поддержании себя в форме и вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Виды тренажеров в зале. // builderbody. URL: <https://builderbody.ru/vidy-trenazherov-v-zale/> Текст: электронный

2. Современные спортивные тренажеры: новые технологии и возможности для фитнеса. // kp.ru. URL: <https://www.kp.ru/guide/sportivnye-trenazhery.html>
<https://www.kp.ru/guide/-sportivnye-trenazhery.html> Текст: электронный

Борисенкова А. Н., Веденина О. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Возможности борьбы с гиподинамией

Не зря люди говорят: «Движение – это жизнь!». И ведь в этой фразе есть смысл. С развитием технологий в современном мире жизнь людей стала гораздо проще и комфортней. По статистике, человек проводит за компьютером около 257 минут в день, за смартфоном – около 120 минут, за видеоиграми – 100 минут. Человек использует технологии не только на работе, но и на досуге. Вне сомнения, новейшие гаджеты помогают в современной жизни, но при этом человек всё меньше уделяет время физическим нагрузкам. Учёные говорят, что гаджеты могут повысить творческий потенциал, улучшить навыки общения и в

целом помогают в развитии. Гиподинамия, которую можно определить как недостаточную подвижность, представляет собой патологическое состояние, проявляющееся при ограниченной физической активности, которое может иметь своим следствием нарушение функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного, респираторного тракта.

Двигательная активность играет существенную роль для нашего организма. Она поддерживает гомеостаз, тонус мышц и сосудов, что положительно сказывается на нормальной жизнедеятельности организма. Нередко гиподинамия проявляется в результате тяжелого или длительного заболевания, а также в связи с инвалидностью. Однако наиболее частыми причинами данной болезни следует назвать неправильный образ жизни, сидячую работу и недостаточную физическую активность.

Низкая физическая активность, или, говоря медицинским языком, гиподинамия, находится на четвертом месте среди причин смерти; чаще смерть вызывают лишь гипертония, курение и высокий уровень глюкозы в крови. По подсчетам Всемирной организации здравоохранения, каждый год 3,2 миллиона человек умирает вследствие низкой физической активности. При этом чаще всего в данную статистику попадают жители промышленно развитых стран. Ученые выяснили, что за последние сто лет люди стали двигаться на целых 96% меньше. Если такая тенденция сохранится, то человечество совсем перестанет двигаться, что приведет к его вымиранию.

У недостаточно двигающихся лиц риск внезапной смерти повышается на 20-30% по сравнению с аналогичным показателем у их более активных сверстников, затрачивающих на ходьбу не менее тридцати минут каждый день. Как уже отмечалось, отсутствие физической активности может быть связано с объективными причинами, например, инвалидностью, тяжелым и длительным заболеванием. Однако обычно малая физическая активность – это результат неправильной организации образа жизни или малоподвижной работы.

Среди главных факторов риска развития гиподинамии можно назвать следующие:

- недостаточная физическая активность;
- излишний вес;
- нервные заболевания;
- психические расстройства;
- соматические заболевания;
- семейный образ жизни;
- зависимость от вредных привычек.

Как правило, симптомы гиподинамии проявляются постепенно. К этим симптомам относятся повышенная утомляемость, снижение работоспособности, нарушения сна, повышенная необоснованная нервозность, регулярные головные боли различной интенсивности, повышенный риск переломов, увеличение веса, одышка при небольших физических нагрузках, боли в спине. Кроме того, вследствие низкой физической активности наблюдается падение силовых показателей, уменьшение объема и массы мышц, нарушение нервно-рефлекторных связей, результатом чего может быть развитие вегето-сосудистой дистонии, депрессивных состояний. Также недостаток физической активности влечет развитие неинфекционных хронических заболеваний, таких как рак толстой кишки и груди, диабет II типа, ишемическая болезнь сердца, ожирение, гипертония, остеопороз и другие заболевания. В свою очередь, указанные патологические состояния приводят к снижению качества и продолжительности жизни.

Эксперты ВОЗ без преувеличения называют недостаток физической активности новой эпидемией, которая угрожает будущему человечества и всячески подталкивает людей к физической активности. Здесь как никогда актуален принцип «лучше немного, чем ничего». Рекомендуется минимум 150 минут умеренных упражнений или 75 минут энергичных упражнений каждую неделю. Лучше всего сочетать и то, и другое, и вам не нужно делать все одновременно. Вы можете разделить свою деятельность на короткие интервалы не более 10 минут. Примеры умеренной активности: ходьба, йога и стрижка газона. Примеры активной деятельности включают бег или бег трусцой, быструю езду на велосипеде и плавание. Если вы никогда не занимались спортом и ведете сидячий образ жизни, начните с малого, постоянно повышая уровень активности. Меньше сиди. Слишком долгое сидение также увеличивает риск ожирения, которое приводит к раку и другим хроническим заболеваниям. Старайтесь вставать и двигаться хотя бы одну-две минуты каждый час, когда вы на работе, и дома, когда бодрствуете. Начните с 5-10 минут: ходьба 5 дней в неделю с постепенным увеличением темпа и продолжительности прогулки. После улучшения физической формы вы можете довести время прогулки до 150 минут в неделю.

Многочисленные исследования показывают, что упражнения действительно помогают организму снизить риск многих заболеваний. Независимо от уровня физической подготовки, регулярные упражнения, сочетающие аэробные и силовые тренировки, а также упражнения на гибкость и равновесие положительно влияют на психическое и физическое здоровье, снижая риски сердечно-

сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии, рака груди, рака мочевого пузыря, колоректального рака, рака почек, легких, матки и других заболеваний.

Список литературы

1. Ардашев О. А. 7 наиболее эффективных упражнений при гиподинамии. URL: <https://letidor.ru/zdorove/7-naibolee-effektivnyh-uprazhneniy-pri-gipodinamii.htm?full> (дата обращения: 12.03.2022). Текст: электронный.
2. Журавлева И.В. Репродуктивное здоровье подростков и проблемы полового просвещения. Текст: непосредственный // Социология здоровья и медицины. 2008. № 7. С. 133-142.
3. Buschman N. A., Foster, G., Vickers, P. Adolescent girls and their babies: achieving optimal birth weight. Gestational weight gain and pregnancy outcome in terms of gestation at delivery and infant birth weight: a comparison between adolescents under 16 and adult women / N.A. Buschman, G. Foster, P.Vickers // Child Care Health Dev. 2009. № 27 (2). P. 163 - 234.

Брусницына А. С., Веденина О. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Роль физического воспитания в улучшении состояния здоровья студентов специальных медицинских групп

Основной задачей занятий физической культурой в специальных медицинских группах является устранение остаточных явлений после заболеваний, дефектов опорно-двигательного аппарата, функциональных отклонений, недостатков физического развития, а также повышение уровня физической подготовленности и необходимых навыков и умений использования физических упражнений для оздоровления организма [1]. Студенты, принадлежащие к специальной медицинской группе, обучаются по специальным программам, разрабатываемым преподавателем, а иногда и с помощью врача, с учетом форм заболеваний и характер физических отклонений у отдельных студентов. Иногда занятия могут проводиться по отдельным разделам программы физического воспитания в специальном учебном отделении, но со значительно сокращенными нормативами и продленными сроками. В некоторых случаях могут проводиться занятия лечебной или коррекционной гимнастикой. В то же время система физического воспитания студентов, имеющих хронические заболевания, проблемы со здоровьем, врожденные аномалии и низкий уровень физического развития и физической подготовленности, не в полной мере решает проблему вос-