

2. *Ильнич, В.И.* Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов /Москва: Гардарики, 2005. 366 с. Текст: непосредственный.
3. *Былушкина А.В., Анфилова Н.А., Петрова Л.В.* Опыт использования норм ГТО для оценки физической подготовленности// Современные проблемы науки и образования. 2015. No 1 -1. Текст: электронный.

УДК 612

Пермяков О. М., Плахотник И. А.

Permyakov O. M., Plahotnik I. A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

Oleg_magic@mail.ru

Plaxa03@bk.ru

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

THE EFFECT OF PHYSICAL INACTIVITY ON THE MENTAL ABILITIES OF STUDENTS

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема влияния гиподинамии на умственные способности обучающихся. Представлены способы активизации умственных процессов, необходимых для эффективной учебной и профессиональной деятельности.

Abstract. This article discusses the problem of the influence of physical inactivity on the mental abilities of students. The ways of activating mental processes necessary for effective educational and professional activity are presented.

Ключевые слова: гиподинамия, умственные способности, здоровье, физическая культура, обучающиеся.

Keywords: physical inactivity, mental abilities, health, physical culture, students.

Одной из важных проблем населения в современном мире, является ведение малоподвижного образа жизни. Это связано с бурным развитием технологий, которые существенно облегчают жизнь человека. В настоящее время у людей нет существенной потребности в повышении двигательной активности, так как важным аспектом существования в информационном обществе являются знания, которые с активным развитием цифровых технологий становятся доступными. Следствием сидячего образа жизни, является гиподинамия.

Гиподинамия – это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамия не рассматривается как заболевание, но оно может привести к серьезным сбоям в организме. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации [3, с. 75].

Обучающиеся, являются категорией населения, которая больше всего подвержена риску возникновения гиподинамии, так как происходит неравномерное распределение труда и отдыха в связи с высокой учебной нагрузкой. Им приходится больше времени проводить в

сидячем положении для изучения новой информации, чтобы добиться успеха в дальнейшей профессиональной деятельности.

Гиподинамия негативно влияет не только на функции опорно-двигательного аппарата, но и на умственные способности, которые очень важны для обучающихся.

При гиподинамии сужаются мелкие артериальные и венозные сосуды, уменьшается количество функциональных капилляров в тканях, изменяется стояние центральной нервной системы, возникает так называемый астенический синдром, который проявляется в быстрой утомляемости и эмоциональной неустойчивости. Также при малой двигательной активности, происходит снижение обменных процессов, которые участвуют в обработке новой информации поступающей в мозг, что вызывает нарушение регулирующей функции головного мозга [1, с. 54].

Для того чтобы повысить умственные способности обучающихся и снизить риск появления гиподинамии, необходимо больше времени уделять двигательной активности с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развитие умственных способностей связано с психическим состоянием обучающихся. При интенсивной двигательной активности, наш организм вырабатывает такие гормоны как адреналин и эндорфин. Эти гормоны способствуют стимуляции работы головного мозга и положительно влияют на эмоциональный фон человека. Следовательно, гиподинамия является причиной недостатка этих гормонов. В итоге мы получаем подавленное состояние, которое тормозит все нейронные связи в нашем организме. В подавленном состоянии решать задачи и проблемы, связанные с учебной деятельностью менее продуктивно, чем с позитивным эмоциональным настроением [2, с. 55].

Для профилактики гиподинамии с помощью двигательной активности были разработаны следующие рекомендации:

1. Подбор правильных упражнений. Необходимо соблюдать принципы физической культуры, которые позволяют определить оптимальный уровень физической нагрузки для снижения риска перетренированности.
2. Техника выполнения. Неправильное выполнение физических упражнений, приводит к почти полной неэффективности и повышению риска получения травмы.
3. Условия проведения занятий. Пункт важный и часто им пренебрегают. Соблюдение оптимального температурного режима, выбор удобной одежды и обуви, гигиенические нормы в местах проведения занятий, все это играет важную роль для получения необходимого эффекта.
4. Частота проведения занятий. Двигательная активность должна быть не менее трех раз в неделю.

Для того чтобы получать должный эффект от занятий, изначально необходимо проконсультироваться с врачом на наличие различных заболеваний, препятствующих выполнению упражнений. Также нужно составить план тренировок, который по мере необходимости можно изменять.

Таким образом, гиподинамии негативно сказывается на умственной деятельности обучающихся, что делает процесс обучения неэффективным. Для профилактики гиподинамии необходимо больше времени уделять двигательной активности, с помощью которой развиваются физические качества, повышается уровень здоровья и функциональных систем организма, что положительно сказывается на развитии умственных способностей обучающихся.

Библиографический список:

1. Головина, В. А. Влияние занятий физкультурой на умственные способности студентов / В. А. Головина, А. М. Нечаева, А. В. Рыльская. Текст: непосредственный // Успехи в химии и химической технологии. 2017. № 14. С. 52-56.
2. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2015. № 18 (98). С. 423-425.
3. Пермяков, О. М. Влияние двигательной активности на здоровье обучающихся / О. М. Пермяков. Текст: непосредственный // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. Омск: Изд-во Омский гос. аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2020. С. 74-76.

УДК 378.18

Полищук С.С.

Polishchuck S.S.

Иркутский государственный университет путей сообщения,

Иркутск, Россия

Irkutsk State Transport University, Irkutsk, Russia

kaf-tipmsm@yandex.ru

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЭКО-ОТРЯДА «КПСС» ИРГУПС В ПЕРИОД
ПАНДЕМИИ В 2021 ГОДУ

ENVIRONMENTAL ACTIVITIES OF THE ECO-GROUP TPSS IRGUPS DURING THE
PANDEMIC IN 2021

Аннотация. Представлен опыт организации экологической деятельности эко-отрядом «КПСС» ИрГУПС в период пандемии в 2021 г. Эко-активисты эко-отряда приняли участие в 80 различных экологических акциях и мероприятиях. Эко-отряд «КПСС» второй год подряд становится победителем в конкурсе «Делаю для мира», организатором которого выступил благотворительный фонд «Подари Планете жизнь».

Abstract. The experience of organizing environmental activities by the eco-group TPSS IrGUPS during the pandemic in 2021 is presented. Eco-activists of the eco- group took part in 80 different environmental actions and events. For the second year in a row, the eco-detachment of the TPSS became the winner in the "Doing for the World" competition, organized by the charity foundation "Give Life to the Planet".

Ключевые слова: экологическое волонтерство, факультет «Строительство железных дорог» (ФСЖД), команда Полищука Сергея Сергеевича («КПСС»), ассоциация «зелёных» вузов (АЗВ), здоровый образ жизни, благотворительный фонд «Подари Планете жизнь» (БФ ППЖ).

Key words: environmental volunteering, faculty of "construction of railways", team Polishchuk Sergei Sergeevich («TPSS»), association «green» universities (AGU), healthy lifestyle, Charity Foundation «Give Life to the Planet».

Непросто привлечь студентов к экологическому волонтерству в «обычные мирные» годы, а период пандемии и подавно. Но, благодаря накопленному опыту экологическим отряд «КПСС» ИрГУПС на ФСЖД за 6 летнюю свою историю [1,2,3,4] нам удастся оставаться на плаву и наращивать темпы нашей экологической деятельности в Иркутском регионе, рес-